



**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN
PENDEKATAN KONSELING REALITAS DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
KELAS XI DI SMAN 1 LINTAU BUO UTARA**

SKRIPSI

*Ditulis sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

NELA SILVIA JELITA PUTRI
NIM. 14 108 070

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
BATUSANGKAR
2019**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

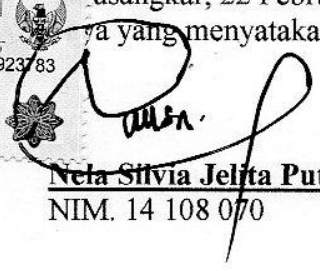
Nama : Nela Silvia Jelita Putri
NIM : 14 108 070
Tempat/ Tanggal Lahir : Lubuk Jantan/ 24 Maret 1995
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul **“EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS XI DI SMAN 1 LINTAU BUO UTARA”** adalah benar karya saya sendiri bukan plagiat, kecuali dicantumkan sumbernya.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.



usangkar, 22 Februari 2019
ya yang menyatakan


Nela Silvia Jelita Putri
NIM. 14 108 070

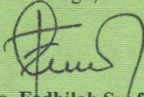
PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama NELA SILVIA JELITA PUTRI, NIM 14 108 070, judul "EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS XI DI SMAN 1 LINTAU BUO UTARA", memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi syarat untuk diajukan kepada sidang *Munqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

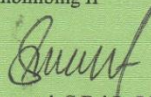
Batusangkar, 25 Januari 2019

Pembimbing I,



Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd
NIP. 19670810 199303 2 001

Pembimbing II



Sisrazeni, S.Psi.L., M.Pd
NIP. 19810501 201101 2 010

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi yang ditulis oleh NELA SILVIA JELITA PUTRI, NIM. 14 108 070 berjudul " EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN KONSELING REALITAS DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS XI DI SMAN 1 LINTAU BUO UTARA" telah diujikan dalam sidang *munaqasyah* skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar pada hari Rabu, 06 Februari 2019 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Strata Satu (S.1) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

No	Nama / NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan dan Tanggal Pengesahan
1	Dra. Fadhilah Syafwar, M.Pd NIP. 19670810 199303 2 002	Ketua Sidang/ Pembimbing I	 22/02/19
2	Sisrazeni, S.Psi.L., M.Pd NIP. 19810501 201101 2 010	Sekretaris Sidang Pembimbing II	 20/2/19
3	Dr. Masril, M.Pd., Kons NIP. 19620610 199303 1 002	Penguji I	 19/2-19
4	Dra. Rafsel Tas'adi, M.Pd NIP. 19640210 200312 2 001	Penguji II	 19/2-19

Batusangkar, Februari 2019
Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu
Keagamaan



Dr. Sirajul Munir, M.Pd
NIP. 19740725 199903 1 003

ABSTRAK

NELA SILVIA JELITA PUTRI. NIM. 14 108 070 judul SKRIPSI
“Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas
dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI di SMAN 1
Lintau Buo Utara”. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah
dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar.

Masalah pokok dalam penelitian ini adalah masih banyaknya siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara yang memiliki *self regulated learning* rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa yang rendah di SMAN 1 Lintau Buo Utara.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Pre-Eksperemental* tipe *One Group Pretest-posttes Design*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Likert* yang mengacu pada kisi-kisi yang telah dibuat. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang penulis gunakan. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 siswa yang memiliki *self regulated learning* rendah dan sedang. Untuk menguji hipotesis peneliti menggunakan analisis statistik dengan uji t.

Hasil penelitian yaitu: nilai t hitung sebesar 13,5 dan nilai t tabel pada taraf signifikan 5 % dengan N= 12 sebesar 2,201. Dengan demikian nilai t hitung lebih besar daripada nilai t pada tabel ($13,5 > 2,201$) sehingga dapat dikatakan “signifikan”. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis (H_0) ditolak. Maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa di SMAN 1 Lintau Buo Utara.

Kata kunci: Konseling Kelompok, Konseling Realitas dan *Self Regulated Learning*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori.....	9
1. <i>Self Regulated Learning</i>	9
a. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	9
b. Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	13
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	14
2. Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas .	16
a. Pengertian Konseling realitas.....	16
b. Konsep Utama Konseling Realitas.....	18
c. Tujuan Konseling Realitas	20
d. Ciri-ciri Konseling Realitas.....	21
e. Prosedur Konseling Realitas	22
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26

D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel.....	31
D. Definisi Operasional.....	33
E. Pengembangan Instrumen	35
1. Menetapkanjenis instrument	35
2. Menetapkanisi instrument	35
3. Menyusunkisi-kisi	36
4. Menulis item.....	37
5. Validitas	37
6. Reliabilitas.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	41
G. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i>	46
2. Deskripsi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas.....	47
3. Deskripsi Data Hasil <i>Posstest</i>	56
4. Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i>	61
B. Analisis Data	64
C. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran	78

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel: 3.1:	Model Pre-Eksperimen The One Group Pretest-Posttest Design	28
Tabel: 3.2:	Populasi Penelitian	31
Tabel: 3.3:	Sampel Penelitian	32
Tabel: 3.4:	Kisi-Kisi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	36
Tabel: 3.5:	Hasil Uji Validitas item skala Self Regulated Learning	39
Tabel: 3.6:	Item Valid dan Item Gugur pada setiap aspek	39
Tabel: 3.7:	<i>Reliability Statistics</i>	40
Tabel: 3.8:	<i>Reliabilitas Tes dan Klasifikasi</i>	40
Tabel: 3.9:	Skala <i>Likert</i> dengan Alternatif Jawaban	41
Tabel: 3.10:	Kriteria Nilai N-Gain	45
Tabel: 4.1:	Hasil <i>Pretest</i> Sampel	46
Tabel: 4.2:	Klasifikasi <i>Pre test Self Regulated Learning</i> keseluruhan	47
Tabel: 4.3:	Hasil <i>Posstest Self Regulated Learning</i> keseluruhan	56
Tabel: 4.4:	Klasifikasi <i>Posstest Self Regulated Learning</i> keseluruhan	57
Tabel: 4.5:	skor <i>pretest-posstes Self Regulated Learning</i> aspek meta kognisi	57
Tabel: 4.6:	Klasifikasi <i>Posstest Self Regulated Learning</i> aspek meta kognisi	58
Tabel: 4.7:	skor <i>pretest-posstes Self Regulated Learning</i> aspek memotivasi diri	58
Tabel: 4.8:	Klasifikasi <i>Posstest Self Regulated Learning</i> aspek memotivasi diri	59
Tabel: 4.9:	skor <i>pretest-posstes Self Regulated Learning</i> aspek perilaku aktif	59
Tabel: 4.10:	Klasifikasi <i>Posstest Self Regulated Learning</i> aspek perilaku aktif	60

Tabel: 4.11:	Perbandingan skor <i>pretest-posstes Self Regulated Learning</i> keseluruhan	61
Tabel: 4.12:	Perbandingan skor <i>pretest-posstes Self Regulated Learning</i> Per Aspek	63
Tabel: 4.8:	Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t keseluruhan.....	64
Tabel: 4.9:	Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t aspek metakognisi.....	66
Tabel: 4.10:	Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t aspek memotivasi diri	68
Tabel: 4.11:	Analisis Perhitungan Data dengan Statistik Uji-t aspek memotivasi diri	70
Tabel: 4.12:	Kriteria Indeks N-Gain	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar: 4.1:	Perbandingan <i>Pretest-Post test Self Regulated Learning</i>	62
Gambar: 4.2:	Perbandingan Skor <i>Pretest-Post test Self Regulated Learning</i> Per Aspek	63

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Kisi-kisi Skala *Self Regulated Learning*
- Lampiran 2: Instrumen Penelitian
- Lampiran 3: Lembaran Validasi Instrumen Penelitian
- Lampiran 4: Item Total dan reliabilitas Item *Self Regulated Learning*
- Lampiran 5: Surat Rekomendasi Izin Melakukan Penelitian dari P2M
- Lampiran 6: Surat Rekomendasi Izin Melakukan Penelitian dari Dinas Pendidikan Prov Sumbar
- Lampiran 7: Rencana pelaksanaan layanan konseling kelompok
- Lampiran 8: Laporan pelaksanaan layanan konseling kelompok
- Lampiran 9: Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMAN 1 Lintau Buo Utara
- Lampiran 10: Dokumentasi penelitian
- Lampiran 11: Daftar hadir Layanan Konseling Kelompok Realitas

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap orangtua pasti akan mengharapkan anak-anaknya menjadi berhasil dan sukses, untuk mencapai semua itu tentu tidak semudah yang dibayangkan, banyak kendala yang akan dihadapi oleh setiap orang dalam mencapai sesuatu yang diinginkan. Pendidikan dikeluarga tentu tidak cukup bagi sianak, sekolah merupakan lembaga yang akan membantu individu untuk mencapai cita-citanya, apalagi pada zaman sekarang penuh persaingan, banyak usaha yang dibutuhkan dalam mencapai kesuksesan. Salah satu usaha yang dapat diperoleh remaja tersebut setidaknya memiliki *self regulated learning*.

Menurut Zimmerman *self regulated learning* adalah sebuah konsep mengenai bagaimana individu menjadi regulator atau pengatur bagi dirinya sendiri. Zimmerman (dalam Woolfolk, 2004), mengatakan bahwa “*self regulated learning* merupakan sebuah proses dimana individu mengaktifkan kognisi, motivasi, perilaku dan perasaanya secara sistematis dan mampu berorientasi pada pencapaian tujuan”.

Menurut Purwanto dalam Ahmad Dhuhri Shidiq, “*self regulated learning* secara harfiah disusun dari dua komponen yaitu *self regulated* yang berarti terkelola diri dan *learning* berarti belajar. *Self regulated learning* secara keseluruhan dapat diartikan sebagai belajar secara terkelola diri atau dengan kata lain belajar yang tertumpu pada pengelolaan diri”. Menurut Winne dalam Ahmad Dhuhri Shidiq, “*self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal” (2008:08).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan siswa dalam mengelola diri secara efektif dalam belajar sehingga dengan adanya pengelolaan diri dalam belajarnya tersebut akan tercapai hasil yang optimal.

Istilah *selfregulated learning* berkembang dari teori kognisi social Bandura. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *selfregulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibat, dimana orang berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*selfregulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya (Latipah, 2010:112).

Muhibin mengatakan bahwa “belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat *fundamental* dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan (2004:63). Ini berarti berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dipahami bahwa belajar adalah suatu kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh suatu tingkah laku atau pribadi yang baru sehingga terjadi perubahan pada diri individu terutama dalam hal pengetahuan, kemampuan, perubahan sikap dan tingkah laku yang mengarah pada tingkah laku yang lebih baik, sehingga individu yang menjalani atau memperoleh pendidikan akhirnya memiliki wawasan dan keterampilan dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

Menurut Butler dalam Hidayati dan Listyani (2010:5) “*self regulated learning* merupakan siklus kegiatan kognitif yang berulang-ulang yang memuat kegiatan: menganalisis tugas, memilih, mengadopsi atau menemukan pendekatan strategi untuk mencapai tujuan tugas, dan memantau hasil dari strategi yang telah dilaksanakan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* adalah suatu kegiatan belajar yang mana siswa dituntut untuk dapat menganalisis tugas, memilih, mengadopsi sehingga dapat menemukan pendekatan strategi yang sesuai untuk mencapai tujuan tugas dan dapat memantau hasil dari strategi yang telah dilaksanakan.

Selanjutnya pentingnya *self regulated learning* dimiliki oleh siswa karena saat ini siswa dihadapkan dengan tantangan-tantangan yang cukup berat dan kompetitif seperti UTS, UAS, UN dan ujian masuk Perguruan Tinggi. Selain itu model dari bentuk soal ujian yang semakin sulit dan bervariasi. Siswa yang memiliki *self regulated learning* akan bisa mengontrol perilakunya sendiri dalam belajar, melaksanakan tugas belajar dengan baik dan mampu menggunakan segala fasilitas dan sumber belajar dengan sebaik-baiknya, dengan adanya kemampuan tersebut seorang siswa dapat menentukan tujuannya dalam belajar, apakah akan berhasil atau tidak tergantung dari bagaimana cara siswa tersebut bisa mengelola dirinya dengan baik.

Self regulated learning siswa perlu ditingkatkan agar siswa mampu mencapai prestasi yang diinginkannya, salah satu upaya pendidikan yang dapat dilaksanakan secara optimal adalah pelayanan konseling. Pelaksana dari pelayanan bimbingan konseling adalah seorang konselor. Konselor dalam melaksanakan layanan bimbingan konseling dapat menggunakan berbagai layanan, salah satu layanan yang dapat diberikan adalah layanan konseling kelompok. Menurut Latipun (2010:118) “Konseling Kelompok adalah salah satu bentuk konseling dengan memanfaatkan kelompok untuk membantu, memberi umpan balik (feedback) dan pengalaman belajar”.

Senada dengan pendapat di atas Tohirin menyatakan Konseling kelompok adalah “Suatu upaya guru pembimbing membantu memecahkan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, melalui kegiatan kelompok agar tercapainya perkembangan yang optimal” (2011:179). Kemudian Rochman Natawidjaja (2009:38), menyatakan bahwa:

Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri. Dalam hal ini, individu-individu tersebut didorong untuk melakukan tindakan selaras dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku perwujudan diri.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok. Konseling kelompok bersifat memberikan kemudahan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu, dalam arti bahwa konseling kelompok itu menyajikan dan memberikan dorongan kepada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah dirinya selaras dengan minatnya sendiri dengan kemampuannya semaksimal mungkin melalui perilaku.

Layanan konseling kelompok dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, salah satunya pendekatan Konseling Realitas. Konseling Realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada *control theory* dari William Glasser (dalam Corey, 2005) yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Konseling Realitas berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggungjawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya.

Konseling Realitas merupakan konseling yang menganggap bahwa realisasi untuk tumbuh dalam rangka memuaskan kebutuhan harus dilandasi oleh prinsip 3 R, (*Right, Responsibility, dan Reality*) (Taufik, 2009:190). Menurut Masril (2016: 496) konseling realitas menjadi populer di sekolah, lembaga pengawasan, rumah sakit umum, rumah sakit jiwa, rumah singgah, dan pusat-pusat rehabilitasi penggunaan zat, termasuk pada klinik tentara, perawatan pecandu narkoba, dan pecandu alkohol. Meskipun yang lebih populer penggunaannya adalah di sekolah.

Corey menyatakan tujuan Konseling Realitas adalah membantu individu untuk mencapai otonomi, yaitu kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Sehingga individu mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka, serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka(2003:273).

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa tujuan Konseling Realitas, siswa dalam menjalani kehidupannya harus mampu mengembangkan tanggung jawab, dan mampu bertanggung jawab untuk setiap tingkah lakunya, karena peran tanggung jawab dalam kehidupan akan membawa seseorang mampu mencapai identitas keberhasilan dan jauh dari identitas kegagalan. Tanggung jawab akan selalu memunculkan tingkah laku individu yang realistis, yang sesuai dengan norma-norma yang ada di lingkungannya.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 23 September 2017 di SMAN 1 Lintau Buo Utara, sekitar jam 08.15 WIB sampai jam 09.30 WIB terlihat bahwa, beberapa siswa keluar kelas saat PBM berlangsung, tidak bisa belajar mandiri, dan saat itu ada salah seorang siswa dari kelas XI IPA yang mencontek saat ulangan, dan ini merupakan salah satu bentuk siswa yang memiliki *self regulated learning* rendah.

Selain itu penulis juga melakukan wawancara dengan salah seorang guru inisial RH mata pelajaran Biologi pada tanggal 23 September 2017 di SMAN 1 Lintau Buo Utara mengatakan:

Mengenai *self regulated learning* siswa, masih ada sebagian dari siswa belum mampu dalam pengaturan diri belajarnya, contohnya saja mereka tidak memanfaatkan waktu yang ada, misalnya tidak ingin pergi ke perpustakaan mencari bahan pelajaran, ada juga yang lalai dan terlambat dalam membuat dan mengumpulkan tugasnya, tetapi masih ada siswa yang selalu mengerjakan tugas tepat waktu dan berusaha mencari bahan belajar yang tidak ditemukan dalam buku pelajaran yang bersangkutan dan mencari ke sumber lain seperti warnet dan perpustakaan, pada umumnya itu terjadi pada kelas XI IPA.

Selain itu siswa kurang memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas, terlihat dari siswa masih ada yang mencontek saat ujian, padahal telah disampaikan tidak boleh mencontek tapi masih tetap juga mencontek dan belum ada tumbuh rasa mandiri dan masih bergantung pada temannya. Akibatnya, hasil belajarnya banyak yang tidak tuntas bahkan memiliki nilai yang sama dengan kesalahan jawaban yang sama, selain itu siswa tidak serius dengan tugas yang diberikan oleh guru dan malas dalam membaca buku (Rehani, 23 September 2017).

Pada tanggal 04 September 2018, sekitar jam 10.00 sampai jam 11.00 WIB penulis melakukan wawancara kedua dengan guru BK inisial HY di SMAN 1 Lintau Buo Utara dan menanyakan apa saja upaya yang dilakukan selama ini. Hasil wawancaranya sebagai berikut:

Self Regulated Learning siswa tergambar dari cara belajarnya, pada saat ujian sebagian kecil siswa tidak mandiri dalam belajarnya, mereka selalu menunda-nunda tugas yang diberikan oleh guru kepadanya, contohnya membuat PR di sekolah dan ini pada umumnya dilakukan.

Upaya yang dilakukan selama ini: Memberikan layanan informasi mengenai cara belajar efektif, ada juga memberikan layanan konten tentang pembuatan schedule kegiatan sehari-hari, kami juga bekerja sama dengan orang tua, guru mata pelajaran, dan wali kelas, selain itu memberikan motivasi kepada siswa untuk menuntun mereka belajar sendiri. Setelah memberikan beberapa layanan tadi beserta motivasi-motivasi sebagian ada yang mengikuti apa yang disampaikan oleh guru pembimbing, dan ada juga yang hanya mendengarkan dan melakukannya lagi.

Berdasarkan wawancara dan observasi terkait permasalahan kondisi tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang **Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian di atas, permasalahan yang terungkap dalam latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Gambaran *Self Regulated Learning* siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara.
2. Faktor dominan rendahnya *Self Regulated Learning* siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara.
3. Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini bisa lebih jelas dan rinci, maka penulis membatasi pembahasan pada: “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini: “Apakah Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas efektif dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian yaitu untuk melihat dan mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas yang signifikan terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara.

F. Manfaat dan Luaran Penelitian

1. Manfaat penelitian

a. Bagi penulis

- 1) Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan pada Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.
- 2) Sebagai wadah untuk aplikasi teori-teori yang telah diperoleh di bangku perkuliahan dan dijadikan sebagai alat pembahasan.
- 3) Dapat menambah pengetahuan mengenai meningkatkan *Self Regulated Learning* melalui konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas.

b. Bagi pihak Akademik

Sebagai salah satu persyaratan akademis guna menyelesaikan pendidikan Strata 1 (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

c. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* melalui konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. *Self Regulated Learning*

a. *Pengertian Self Regulated Learning*

Setiap siswa yang berada dalam lingkungan pendidikan, dituntut untuk belajar lebih mandiri dan bisa melakukan pola belajar yang baik seperti pengelolaan diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang baik pada dirinya, maka setiap kegiatannya akan terencana dengan baik untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut Purwanto dalam Ahmad Dhuhri Shidiq, "*self regulated learning* secara harfiah disusun dari dua komponen yaitu *self regulated* yang berarti terkelola diri dan *learning* berarti belajar. *Self regulated learning* secara keseluruhan dapat diartikan sebagai belajar secara terkelola diri atau dengan kata lain belajar yang tertumpu pada pengelolaan diri". Menurut Winne dalam Ahmad Dhuhri Shidiq, "*self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal" (2008:08).

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan siswa dalam mengelola diri secara efektif dalam belajar sehingga dengan adanya pengelolaan diri dalam belajarnya tersebut akan tercapai hasil yang optimal.

Menurut Butler dalam Hidayati dan Listyani (2010:5) "*self regulated learning* merupakan siklus kegiatan kognitif yang berulang-ulang yang memuat kegiatan: menganalisis tugas, memilih, mengadopsi atau menemukan pendekatan strategi untuk mencapai tujuan tugas, dan memantau hasil dari strategi yang telah dilaksanakan". Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kemandirian belajar

adalah suatu kegiatan belajar yang mana siswa dituntut untuk dapat menganalisis tugas, memilih, mengadopsi sehingga dapat menemukan pendekatan strategi yang sesuai untuk mencapai tujuan tugas dan dapat memantau hasil dari strategi yang telah dilaksanakan.

Menurut Tahar dan Enceng (2006:92) “Kemandirian belajar merupakan kesiapan dari individu yang mau dan mampu untuk belajar dengan inisiatif sendiri, dengan atau tanpa bantuan pihak lain dalam hal penentuan tujuan belajar, metoda belajar, dan evaluasi hasil belajar”. Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa kemampuan seseorang untuk mengatur atau mengelola sendiri kegiatan belajarnya, mampu mengatur tempat belajar, dan mampu mengatasi kesulitan dalam belajar.

Bandura mengemukakan bahwa: Belajar berdasarkan regulasi diri menekankan pada dinamika, interaktif, dan hubungan resiprokal antara lingkungan, *person* dan perilaku. Bandura menegaskan peran siswa dalam proses perkembangan dan pola penyesuaian pemikiran-pemikiran yang mengarah pada tujuan akademis dan tindakan-tindakan yang secara reaktif dan reflektif pada diri sendiri memberikan pengaruh pada situasi belajar personalnya. Karakteristik siswa khususnya yang siap dalam belajar, yaitu siswa yang memiliki keyakinan efikasi diri yang positif, kemauan, nilai-nilai, atribusi-atribusi belajar, emosi-emosi, orientasi tujuan, serta suatu *locus of control intrisik*, siap dengan tugas. Sebagaimana pengetahuan dasar dan pengetahuan tersebut bertambah pada diri seseorang, selanjutnya akan bergantung pada bagaimana bentuk dan usaha untuk menjaga baik motivasi intrinsik maupun strategi pengarahan diri digunakan (Ruseno, 2013:56).

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dipahami bahwa pengelolaan diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh siswa agar siswa bisa mengontrol perilakunya sendiri dalam belajar, sehingga dengan adanya kemampuan tersebut seorang siswa dapat menentukan tujuannya sendiri dalam belajar, apakah akan berhasil atau tidak

tergantung dari bagaimana cara siswa tersebut bisa mengelola dirinya dengan baik sehingga akan mendapatkan hasil belajar yang lebih baik pula.

Deasyanti dan Armeini (dalam Refista) juga menjelaskan bahwa “Regulasi diri dalam belajar merupakan konsep aktif dan konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha memonitor, mengatur, mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuan dan kondisi kontekstual dari lingkungannya”(2013:207). Sedangkan Schunck (dalam Refista) mendefinisikan “Regulasi diri dalam belajar sebagai “kemampuan untuk memahami dan mengontrol lingkungan belajar” (2013:207).

Berdasarkan pendapat di atas, regulasi diri dalam belajar dapat diartikan dengan sebuah proses yang aktif dan konstruktif, dimana peserta didik dapat menetapkan sendiri tujuan belajarnya, kemudian ia berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya sebelum ia belajar, selama ia belajar, dan setelah ia selesai melaksanakan tugas belajar. Dengan demikian, apabila siswa atau peserta didik memiliki kemampuan *self regulated learning* yang bagus, maka ia akan mampu memutuskan sendiri ataupun dengan bantuan orang lain, apa yang menjadi kebutuhan untuk dirinya dalam belajar, bagaimana ia menetapkan sasaran belajarnya, dan strategi apa yang akan ia tempuh dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Kemudian siswa ini juga akan bisa memantau sejauh mana kemajuan ataupun kemunduran yang ia peroleh.

Siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan dapat belajar secara mandiri dengan *self regulated learning*. Belajar secara mandiri berarti melakukan kegiatan belajar sendiri, belajar tidak hanya menunggu perintah guru atau orang tua. Tuntutan untuk belajar secara mandiri terlihat dari fakta bahwa agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik, siswa dituntut untuk mandiri dalam mencari materi tambahan dan bahan tugas-tugas, belajar sendiri materi yang

belum selesai dijelaskan oleh guru, dan mengerjakan tugas individu secara mandiri sehingga diharapkan dapat memunculkan prestasi akademik yang tinggi. Sebaliknya, jika siswa tidak mampu meregulasi proses belajar akan berakibat terganggunya pembelajaran dan prestasi akademik. Valle (dalam Refista) menjelaskan bahwa “*Self regulated learning* menggaris bawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar”(2013:205).

Zimmerman (dalam Refista) mendefinisikan:Regulasi diri dalam belajar sebagai derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku individu didalam proses belajar yang diajalani untuk mencapai tujuan belajar. Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mencapai belajar yang optimal (2013:207).

Bedasarkan beberapa pendapat yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya *self regulation learning* merupakan suatu daya penggerak yang ada dalam diri individu, suatu proses yang aktif dan konstruktif, sehingga dengan adanya proses tersebut siswa bisa menetapkan sendiri tujuan belajarnya, berusaha memonitor sendiri kegiatan belajar yang dilakukannya, mengatur dan mengontrol sendiri apa-apa yang telah dilakukannya dengan memanfaatkan semua kemampuan yang ada dalam diri individu, baik itu kemampuan metakognitif, motivasi serta ditunjukkan dalam prilaku aktif.

Apabila semua siswa telah memiliki *self regulated learning* yang bagus, maka dengan sendirinya siswa tersebut akan melakukan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajarnya dengan sebaik dan semaksimal mungkin berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya. Ia akan selalu gigih dan aktif dalam mengelola dirinya agar tujuan atau *planning* yang akan dilaksanakan bisa berjalan dengan baik.

b. Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Borkowski dan Thorp (dalam Rizki) bahwa banyak peneliti sepakat bahwa “Aspek yang paling mendasar dari *selfregulated learning* adalah keterfokusan pada tujuan”(2005: 28), Menurut Zimmerman *self regulated learning* “*a common conceptualization of these students has emerged as metacognitively, motivationally, and behaviorally active participant in their own learning*” (1990:3). Sebuah konsep utama bagi siswa yang dimunculkan adalah sebagai metakognitif, motivasi, dan berperilaku aktif dalam pembelajaran.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* merupakan sebuah konsep seorang peserta didik menjadi pengendali dirinya sendiri dalam belajar, yang meliputi berpikir secara metakognitif, mampu memotivasi diri dan berperilaku aktif. Dari sumber yang sama tersebut yang dikemukakan oleh Zimmerman bahwa *self regulated learning* terdiri dari tiga komponen utama yaitu:

1) Metakognitif

“*In terms of metacognitive processes, self regulated learners plan, set goals, organize, self monitor, and self evaluate at various points during the processes of acquisition*” (1990:4-5). Maksudnya, secara terminologi dalam proses metakognitif pembelajar mandiri dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, mengendalikan dirinya, dan mengevaluasi diri dalam berbagai macam keadaan selama proses belajar.

2) Memotivasi Diri

“*In terms of motivational processes, these learners report high self-efficacy, self-attributions, and intrinsic task interest*”(1990:5). Maksudnya, secara terminologi proses motivasi merupakan pembelajar menunjukkan keyakinan diri yang tinggi, atribut diri dan memiliki minat instrinsik terhadap tugas.

3) Berprilaku Aktif

Menurut Zimmerman, “*In their behavioral processes, self regulated learners select, structure, and create environments that optimize learning*”(1990:5) Maksudnya, dalam proses perilaku mereka, siswa yang memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan belajar yang mengoptimalkan proses belajar.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* terdiri dari tiga komponen yang meliputi metakognitif, memotivasi diri dan berperilaku aktif, jadi tiga macam komponen di atas saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Apabila semua siswa telah memiliki ketiga aspek *self regulated learning*, maka dengan sendirinya siswa tersebut akan melakukan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajarnya dengan sebaik dan semaksimal mungkin berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Dalam kehidupan sehari-hari, bisa dilihat bahwa banyak sekali faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*. Seperti yang dikemukakan oleh Cobb dalam Dauley, mengatakan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya:

1) *Self Efficacy*

Menurut Bandura dalam Cobb, *Self Efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, atau mengatasi hambatan dalam belajar. *Self Efficacy* dapat mempengaruhi peserta didik dalam memilih suatu tugas, usaha, ketekunan dan prestasi.

2) Motivasi

Menurut Cobb motivasi yang dimiliki peserta didik secara positif berhubungan dengan *self regulated learning*. Motivasi dibutuhkan peserta didik untuk melaksanakan strategi yang akan mempengaruhi proses belajar.

3) Tujuan (*goals*)

Menurut Cobb *goal* merupakan penetapan tujuan apa yang hendak dicapai seseorang. *Goal* merupakan kriteria yang digunakan peserta didik untuk memonitor kemajuan mereka dalam belajar. *Goal* memiliki dua fungsi dalam *self regulated learning*, yaitu menuntun peserta didik untuk memonitor dan mengatur usahanya dalam arah yang spesifik, kemudian *goal* juga merupakan kriteria bagi peserta didik untuk mengevaluasi *performance* mereka (2009:12).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* ada tiga, yaitu *self efficacy*,

motivasi dan *goal*. Efikasi diri atau *self efficacy* merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu agar selalu berhasil dalam melaksanakan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan selalu berusaha meningkatkan penggunaan kognitif dan strategi *self regulated learning* nya.

Setelah itu, siswa yang telah memiliki efikasi diri yang tinggi dan selalu berusaha meningkatkan strategi *self regulated learning* nya akan bisa menimbulkan motivasinya sendiri untuk bisa belajar dengan baik, rajin, giat, dan sebagainya. Apabila motivasi belajar siswa telah tumbuh dengan baik, maka yang terakhir yang akan dilakukan siswa adalah penetapan tujuan dari hasil belajarnya.

Zimmerman dalam Ahmad Dhuhi Nur Shidiq berpendapat bahwa menurut teori *social kognitif* terdapat 3 hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning*:

1) Faktor pribadi

Faktor individu antara lain:

- a) Pengetahuan individu semakin banyak dan beragam sehingga membantu individu melakukan *self regulated learning*.
- b) Tingkat kemampuan *metakognisi* individu semakin tinggi sehingga dapat membantu individu melakukan *self regulated learning*.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, artinya semakin tinggi dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan untuk melakukan *self regulated learning*.
- d) 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.

2) 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:

- a) *Behavior selfreaction* yaitu siswa berusaha seoptimal mungkin dalam belajar.
 - b) *Personal self reaction* ialah siswa berusaha meningkatkan proses yang ada dalam dirinya pada saat belajar.
 - c) *Environmental selfreaction* yakni siswa berusaha merubahdan menyesuaikan langkah belajar sesuai dengan kebutuhan.
- 3) 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 *literature* dan simboli klainnya, serta struktur konteks belajar, seperti karakteristik tugas dan situasi akademik (2008:11-12).

Dapat dipahami bahwa penjelasan di atas merupakan faktor dari *self regulated learning*, di mana ketiga faktor tersebut saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya.

2. **Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas**

a. **Pengertian Konseling Realitas**

Konseling realitas adalah sebuah pendekatan dalam konseling yang dikembangkan oleh William Glasser seorang psikiater berbasis California. Menurut Corey (2005:263), Konseling realitas yaitu suatu sistem yang difokuskan pada tingkah laku sekarang, terapi ini berfungsi untuk membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain.

Latipun (2006:155), menyebutkan bahwa konseling realitas adalah suatu pendekatan yang didasarkan pada anggapan tentang adanya satu kebutuhan psikologis pada seluruh kehidupannya, kebutuhan akan identitas diri yaitu kebutuhan untuk merasa unik terpisah dan berbeda dengan orang lain.

Dari dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah suatu pendekatan yang difokuskan pada tingkah laku sekarang yang berfungsi untuk membantu klien

menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan psikologis serta kebutuhan akan identitas diri yaitu merasa unik tanpa merugikan diri sendiri dan orang lain.

Konseling realitas memandang manusia memerlukan dorongan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhannya secara lebih efektif di masa kini, segala dampak atau kejadian yang pernah terjadi di masa lalu cukup dijadikan pengalaman hidup. Manusia harus berpandangan ke depan dan membuat rencana-rencana yang realistis demi ketercapaian kehidupan yang sukses di masa depan. Kemudian Corey (2005:403), menjelaskan tentang konsep konseling realitas dalam kelompok, yaitu:

Reality therapy deals with helping clients solving problems and cope with the demands of reality by making more effective choices. People can improve the quality of their lives through honestly examining their wants, needs, and perceptions. Group members are challenged by the leader and other members to evaluate their current behavior, formulate plans for change, commit themselves to their plans, and follow through with their commitments.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa berkelompok adalah wahana yang efektif dalam penerapan prosedur-prosedur konseling realitas. Proses berkelompok bisa menjadi agen yang kuat untuk membantu klien meningkatkan kualitas hidup berdasarkan keinginan, kebutuhan, dan persepsi anggota kelompok. Keterlibatan dengan para anggota kelompok menjadi perangsang anggota kelompok lainnya untuk mengevaluasi perilaku mereka sekarang, merumuskan rencana perubahan, berkomitmen untuk pelaksanaan rencana perubahan, dan menindaklanjuti komitmen masing-masing.

Dari uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dengan konseling realitas, siswa dapat terbantu dalam meningkatkan harga dirinya, memahami dirinya dalam meningkatkan harga dirinya, memahami dirinya dalam menemukan jalan yang lebih efektif dalam

memenuhi kebutuhan-kebutuhannya, siswa dapat dibantu untuk melakukan sesuatu yang lebih baik dalam menghadapi tugas dan tantangan dalam hidup serta lebih bertanggung jawab dalam kehidupannya.

b. Konsep Utama Konseling Realitas

Konsep utama menurut pandangan Glesser (dalam Ali, 2013:5) yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 1) Manusia adalah makhluk rasional (*Rasional Being*).
Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional, oleh karena itu maka pola tingkah laku individu dipengaruhi oleh pola-pola pikir dan bukan oleh aspek kepribadian yang lain.
- 2) Manusia memiliki potensi dan dorongan untuk belajar dan tumbuh (*growthforce*). Sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang biasa disebut *self determining*.
- 3) Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain, oleh karena itu hubungan langsung dengan orang lain sangatlah penting bagi perkembangan diri seseorang.
- 4) Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses (*success identity*). Konsep kebutuhan dasar oleh Glesser digabungkan sebagai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri. Hal tersebut menunjuk pada penentuan diri sebagaimana diri kita, yang kita pandang yang mencakup keunikan, keterpisahan dan kebermaknaan diri.
- 5) Manusia selalu menilai tingkah lakunya. Terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengadakan penilaian terhadap tingkah lakunya. Penilaian diri itu mungkin positif dan mungkin pula negatif.

- 6) Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat pada 3 R (*responsibility, reality, dan right*). *Responsibility* merupakan tanggungjawab atas perilakunya. *Reality* yakni perilaku yang tampak saat sekarang adalah bagian dari realitas dimana suatu fenomena dapat diamati. Sedangkan *Right* yakni manusia bertindak laku sesuai dengan keputusan nilai baik buruk, dan benar salah.

Adapun menurut Latipun (2001:128-129) yang mengutip dari Glesser bahwa hakikat manusia berdasarkan Konseling Realitas memiliki asumsi-asumsi sebagai berikut:

- 1) Perilaku manusia didorong oleh usaha untuk menemukan kebutuhan dasarnya baik fisiologis maupun psikologis.
- 2) Jika individu frustrasi karena gagal memperoleh kepuasan atau tidak terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya dia akan mengembangkan identitas kegagalan, sebaliknya jika dia berhasil maka akan mengembangkan identitas keberhasilan.
- 3) Individu pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk mengubah identitasnya dari identitas kegagalan ke identitas keberhasilan.
- 4) Faktor tanggungjawab adalah sangat penting pada manusia.
- 5) Faktor penilaian individu tentang dirinya sangat penting untuk menentukan apakah dirinya termasuk memiliki identitas keberhasilan atau identitas kegagalan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konsep utama konseling realitas adalah manusia adalah makhluk rasional, memiliki kebutuhan dasar, kemampuan untuk mengubah identitas kegagalan menjadi identitas kesuksesan, selalu menilai tingkah lakunya, serta memiliki faktor tanggung jawab, realitas dan kebenaran dalam memenuhi kebutuhannya.

c. Tujuan Konseling Realitas

Tujuan konseling realitas adalah individu yang memahami

dunia rilnya dan harus memenuhi kebutuhannya dalam kerangka kerja (*Frame work*) meskipun memandang dunia realitasnya antara individu yang satu dengan yang lain dapat berbeda, tetapi realita itu dapat berbeda dengan cara membandingkan dengan orang lain (Latipun, 2001:130).

Secara umum tujuan konseling realitas sama dengan tujuan hidup, yaitu individu mencapai kehidupan dengan *successidentity* (kehidupan dengan sukses). Untuk itu dia harus bertanggung jawab yaitu memiliki kemampuan mencapai kepuasan terhadap kebutuhan personalnya (Latipun, 2001:129). Menurut Edi Kurnanto (2013:81) tujuan konseling realitas yaitu:

Membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kemampuan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka.

Dari uraian-uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan konseling realitas adalah membantu klien dalam mengembangkan kekuatan-kekuatan psikis dan dapat memecahkan masalahnya, dan menilai tingkah lakunya secara bertanggung jawab sehingga klien dapat memahami dirinya dan dapat memenuhi kebutuhan dengan maksud menjadi individu yang berhasil, serta memperoleh perilaku yang lebih efektif.

d. Ciri-Ciri Konseling Realitas

Dalam buku konseling dan psikoterapi, William Glasser (Corey,2005:265) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia oleh E.Koeswara mengemukakan ciri-ciri konseling realitas adalah sebagai berikut:

- 1) Konseling realitas menolak tentang konsep penyakit mental,yang berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidak bertanggungjawaban.
- 2) Terapi realitas berfokus pada tingkah laku sekarang alih-alih pada perasaan-perasaan dan sikap-sikap. Terapi realitas juga tidak tergantung pada pemahaman untuk merubah sikap-sikap, tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.
- 3) Terapi realitas berfokus pada saat sekarang bukan kepada masa lampau,karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak dapat dirubah,maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang akan datang.
- 4) Konseling realitas menekankan pertimbangan-pertimbangan nilai, konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya.
- 5) Terapi realitas tidak menekankan transferinsi, yang memandang transferensi sebagai suatu cara bagi terapis untuk tetap bersembunyi sebagai pribadi. Terapi realitas menghimbau agar para terapis menempuh cara beradanya yang sejati bahwa mereka menjadi diri, tidak memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien.
- 6) Terapi realitas menekankan aspek-aspek kesadaran. Terapi realitas menekankan kekeliruan yang dilakukan oleh klien

sekarang sehingga dia tidak mendapatkan apa yang diinginkannya, dan bagaimana dia bisa terlibat suatu rencana bagitindakan laku berhasil yang berlandaskan tingkah laku yang bertanggungjawab dan realistis.

- 7) Terapi realitas menghapus hukuman. Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana melibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik.
- 8) Terapi realitas menekankan tanggung jawab, yang oleh Glasser didefinisikan sebagai “kemampuan untuk memenuhi kebutuhan sendiri dan melakukannya dengan cara tidak mengurangi kemampuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka”. Menurut Glasser, orang yang bertanggungjawab melakukan apa-apa yang memberikan kepada dirinya perasaan diri berguna dan perasaan bahwa dirinya berguna bagi oranglain”.

e. Prosedur Konseling Realitas

Prosedur yang digunakan untuk mengarahkan perubahan didasarkan pada asumsi bahwa manusia termotivasi untuk berubah ketika mereka diyakinkan bahwa perilaku mereka sekarang tidak mendukung pencapaian apa yang mereka inginkan dan mereka dapat memilih alternatif perilaku lain yang dapat mengantarkan mereka pada tujuan yang diinginkan.

Praktik atau metode Konseling realitas menurut Stephan Palmer dilihat sebagai dua strategi utama, yaitu: " Membangun relasi atau lingkungan konseling yang saling percaya dan prosedur-prosedur yang menuntut menuju perubahan yang dirangsum oleh Wubbolding sebagai system WDEP" (2011:533). Glasser dan Wubbolding (dalam Reni Susanti, 2015:90) merumuskan prosedur

tersebut dalam sebuah akronim WDEP (wants, direction and doing, evaluation, and planning).

1) *Wants* (mengeksplorasi keinginan, kebutuhan, dan persepsi)

Pertanyaan yang dilontarkan kepada klien adalah “apa yang diinginkannya?”. Dalam prosesnya klien didorong untuk mengenali, mendefinisikan, dan mendefinisikan ulang harapan yang diinginkan klien. Eksplorasi ini berlangsung secara kontinu selama proses konseling sejalan dengan perubahan yang dialami klien.

2) *Direction and doing*

Pertanyaan yang dikemukakan terapis pada tahap ini adalah “apa yang dilakukan klien”. Meskipun masalah yang dihadapinya sekarang berkaitan dengan kehidupan sebelumnya, namun klien harus belajar untuk mengatasi masalah mereka sekarang dengan mempelajari cara terbaik untuk mencapai keinginan mereka. Masa lalu didiskusikan jika hal itu membantu klien untuk membuat perencanaan yang lebih baik dimasa sekarang dan akan datang. Di awal konseling juga sangat penting untuk mendiskusikan arah kehidupan klien secara keseluruhan, termasuk apa tujuan mereka dimasa yang akan datang dan apa yang mereka lakukan untuk mencapainya.

3) *Evaluation*

Selanjutnya klien juga diminta untuk mengevaluasi perilaku mereka dalam kaitannya dengan tujuan yang mereka inginkan. Menurut Stephan Palmer “Evaluasi merupakan inti dari Konseling realitas dan pada umumnya mendapat penekanan terbesar dalam proses konseling” (2011:535). Hal ini dapat dilakukan dengan menanyakan apakah perilaku mereka sekarang dapat membantu untuk mencapai harapan atau tujuan yang diinginkannya, apakah

perilaku yang ditampilkan cukup realistis, atau apakah pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sejalan atau tidak.

Dalam hal ini terapis melakukan konfrontasi antara perilaku yang ditampilkan dengan konsekuensi yang diperoleh, kemudian menilai kualitas tindakan mereka. Melalui proses ini klien melakukan *self-assessment* yang membantu mereka untuk bersedia melakukan perubahan.

4) *Planning and commitment*

Ketika klien sudah menentukan apa yang harus mereka ubah, maka umumnya mereka lebihsiap untuk mengeksplorasi alternatif perilaku lain yang dapat dilakukan dan membuat perencanaan. Dengan membuat perencanaan bersama dengan konselor, maka diharapkan klien dapat memiliki komitmen untuk melaksanakan rencana yang telah dibuatnya. Meski demikian, ketika klien belum menunjukkan komitmennya maka konselor mengingatkan akan tanggung jawab terhadap tindakan dan pilihannya.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa proses Konseling Realitas menjadi prosedur WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah Klaster keterampilan dan teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya, yaitu :

W: Tanyakan kepada klien apa yang diinginkan.

D: Tanyakan kepada klien apa yang sedang dilakukan dan arah globalnya.

E: Meminta klien untuk melaksanakan evaluasi diri yang cermat.

P: Meminta klien untuk membuat rencana untuk memenuhi kebutuhannya dengan lebih efektif.

Prosedur WDEP bukanlah serangkaian langkah-langkah untuk

diikuti secara mekanis satu demi satu, tetapi merupakan sistem yang fleksibel setiap bagiannya dapat diterapkan kapanpun, perlu diterapkan dalam konseling dengan empati dan perhatian serta keterampilan.

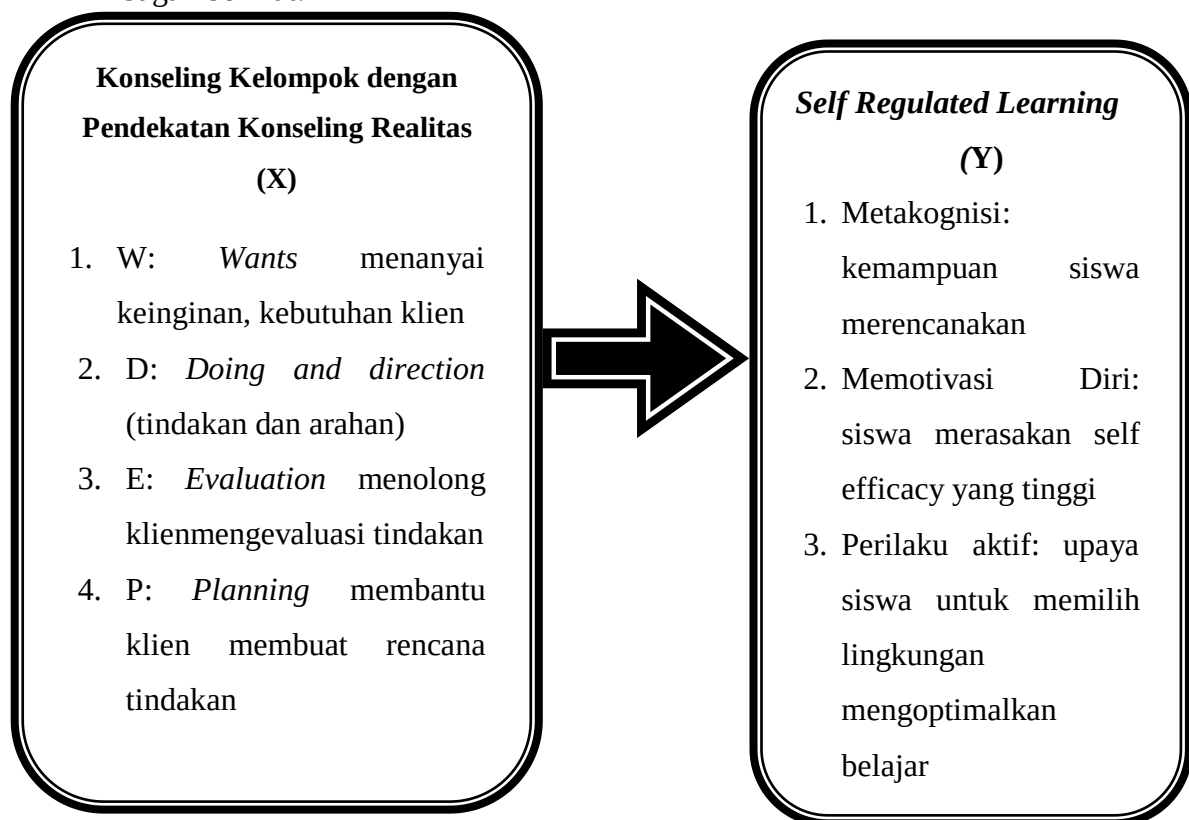
B. Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain:

1. Andri Putra: “Pengaruh konseling kelompok model *client centered* terhadap kemandirian belajar di SMKN 2 Batusangkar” pada tahun 2016, yang diteliti adalah pengaruh konseling kelompok model *client centered* terhadap kemandirian belajar siswa. Memiliki sampel sebanyak 12 orang. Penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kemandirian belajar siswa, terbukti dari pengujian t_0 (t hitung) lebih besar dari t (tabel) pada taraf 5% yaitu $10,5 > 2,20$.
2. Siti Mariam: “Hubungan kemandirian belajardengan prestasi belajar bahasa Inggris peserta didik di SMPN 14 Palangka Raya tahun pelajaran 2014/2015”. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kemandirian belajar dengan prestasi belajar peserta didik pada mata pelajaran bahasa Inggris kelas VIII SMPN 14 Palangka Raya dengan nilai r hitung= 0,324 yang berlaku pada populasi.
3. Ana Nurjanah: “Keefektifan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Tanen Rejotangan Tahun Pelajaran 2016/2017”.
4. Putri Puspita D: “Penerapan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP Untuk Meningkatkan Perilaku Bertanggung Jawab Dalam Mematuhi Tata Tertib Sekolah Pada Siswa Kelas VIII-A SMP Negeri 1 Wonoayu”.

C. Kerangka Berfikir Efektivitas Layanan Konseling Realitas (X) Terhadap *Self Regulated Learning* (Y)

Berdasarkan paparan di atas, variabel Y memperbincangkan tentang *self regulated learning* dan variabel X memperbincangkan Konseling Realitas. Untuk lebih mudah memahami kerangka berpikir dapat dilihat bagan berikut:



Keterangan:

Berdasarkan kerangka berfikir di atas dapat dipahami bahwa pendekatan Konseling Realitas menggunakan teknik WDEP merupakan perlakuan (*treatment*) yang penulis lakukan pada siswa kelas XI di SMAN 1 Lintau Buo Utara, yang pada akhirnya membuat siswa mampu memecahkan masalahnya dalam kegiatan belajar nantinya dan memiliki *self regulated learning* yang tinggi. Adapun komponen-komponen *self regulated learning* menurut Zimmerman antara lain: metakognisi, motivasi dan perilaku.

D. Hipotesis

Ha: Konseling Kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas efektif secara signifikan dalam meningkatkan *Self Regulated Learning*.
($t_0 > t_t$ = Ha diterima).

Ho: Konseling Kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas tidak efektif secara signifikan dalam meningkatkan *Self Regulated Learning*. ($t_0 < t_t$ = Ho ditolak).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu jenis penelitian dimana peneliti dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh variabel X (Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas) terhadap variabel Y (*Self Regulated Learning*). Pada eksperimen ini peneliti memanipulasi suatu variabel dan mengontrol variabel lain yang relevan dan mengamati efek terhadap variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil perlakuan yang telah diberikan. Sedangkan variabel bebasnya adalah perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu pelaksanaan Konseling Kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap *self regulated learning*.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Menurut Suryabrata (2011: 101) *one group pretest-posttest design* adalah “Suatu rancangan ini digunakan satu kelompok subjek. Pertama-tama dilakukan pengukuran, lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya”. Menurut Yusuf (2005: 228) *one group pretest-posttest design* adalah “Rancangan ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol)”. Menurut Noor (2011: 115) yaitu dengan cara “Sebelum diberi perlakuan kelompok eksperimen diberi *pre-test* untuk mengukur kondisi awal (O_1). Selanjutnya diberi perlakuan (X). Setelah selesai diberi perlakuan diberi test lagi sebagai *post-test* (O_2)”.

Tabel 3.1

Model *Pre-Eksperimen The One Group Pretest-Posttest Design*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
O_1	X	O_2

Keterangan:

- O_1 : *Pretest* (pengukuran pertama sebelum diberikan perlakuan yaitu pemberian konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas)
- X: Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen.
- O_2 : *Posttestt* (pengukuran kedua setelah diberikan perlakuan yaitu pemberian konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas).

Penelitian ini penulis lakukan dengan cara mengobservasi satu kelompok eksperimen. Kemudian diberikan *Pretest* (O_1) untuk mengukur *self regulated learning* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas kemudian diberikan *treatment* (perlakuan). Setelah diberikan perlakuan kemudian diberikan *Posttestt* (O_2) untuk mengukur *self regulated learning* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Penulis membandingkan hasil O_1 dan O_2 sehingga dapat diketahui perbandingan, seberapa efek *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Perbandingan ini dilakukan untuk melihat berpengaruh atau tidaknya layanan konseling kelompok terhadap pengembangan *self regulated learning*. Secara umum langkah-langkah dalam melakukan penelitian eksperimen adalah:

1. Melakukan *pretest*, yaitu memberikan tes berupa pertanyaan atau pernyataan tentang pengembangan *self regulated learning*, sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Tujuan untuk mengetahui perkembangan *self regulated learning*.
2. Melakukan *treatment*, memberikan perlakuan yaitu penerapan konseling kelompok kepada kelompok eksperimen. Menurut Mvirick (2003:223) menyatakan “Untuk penelitian eksperimen, seorang peneliti memberikan *treatment* minimal 6 kali pertemuan, dalam 1 minggu dilakukan 2 kali sesi konseling kelompok. Melakukan *treatment* sebanyak 6 kali sesi pertemuan, yang berisi tentang peningkatan *self regulated learning* siswa di sekolah. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling kelompok di antaranya:

- a. Pertemuan pertama yaitu menjajaki permasalahan anggota kelompok terkait *self regulated learning* dan menetapkan permasalahan yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya.
 - b. Pertemuan kedua yaitu pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang dipilih berdasarkan kesepakatan bersama pemimpin dan anggota kelompok.
 - c. Pertemuan ketiga yaitu pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang dipilih berdasarkan kesepakatan bersama pemimpin dan anggota kelompok.
 - d. Pertemuan keempat yaitu pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang dipilih berdasarkan kesepakatan bersama pemimpin dan anggota kelompok.
 - e. Pertemuan kelima yaitu pembahasan masalah salah satu anggota kelompok yang dipilih berdasarkan kesepakatan bersama pemimpin dan anggota kelompok.
 - f. Keenam yaitu evaluasi dan tindak lanjut kegiatan yang telah dilaksanakan
3. Memberikan *posttest* setelah perlakuan diberikan, yaitu mengadakan tes dengan memberikan skala yang sama tes awal terhadap kelompok subjek. Tujuannya untuk membandingkan rata-rata tes pertama dengan tes kedua, apakah ada peningkatan skor atau tidak.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai 14 November 2018 sampai 14 Januari 2019 dengan lokasi di SMAN 1 Lintau Buo Utara.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Suatu penelitian tentu harus ada suatu objek yang akan dijadikan sebagai objek atau sasaran penelitian. Populasi merupakan keseluruhan objek, unit yang akan diteliti oleh peneliti sehingga dapat dijadikan sebagai data atau informasi bagi peneliti. Menurut Sugiyono populasi adalah “Wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya” (2013:215).

Berdasarkan pendapat di atas dapat kita ketahui bahwa populasi merupakan keseluruhan yang menjadi sumber bagi peneliti yang berkaitan dengan penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA di SMAN 1 Lintau Buo Utara yang memiliki *self regulated learning* yang rendah dan sedang.

Untuk lebih jelas berikut ini table siswa yang menjadi populasi dari penelitian ini:

Tabel 3.2
Populasi Penelitian Kelas XI IPA
di SMAN 1 Lintau Buo Utara

NO	Kelas	Jumlah Siswa
1	IPA 1	26 Orang
2	IPA 2	26 Orang
3	IPA 3	25 Orang
4	IPA 4	25 Orang
Jumlah		102 Orang

2. Sampel

Sampel diperlukan dalam penelitian, penelitian kuantitatif tidak dapat berlangsung jika tidak ditentukan sampel mana yang akan diteliti, karena tidak mungkin peneliti meneliti semua populasi karena itu akan membutuhkan biaya dan waktu yang lama, maka dari itu peneliti dapat mengambil sampel yang dapat mewakili populasi. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi. Menurut Sugiyono sampel adalah “Bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (2013:81). Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data. Hanafi (2015: 54) mengemukakan bahwa sampel adalah “Sebagian dari populasi yang diambil dengan cara yang dapat dipertanggung jawabkan. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling bertujuan (purposive sampling). Purposive

sampling dikenal juga sebagai sampling pertimbangan terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau peneliti. Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui sampel merupakan bagian yang diambil dari populasi yang harus mewakili populasi tersebut, sehingga dapat mencapai tujuan dari penelitian.

Sampel dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling. Menurut Martono (2011: 77) “Purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Teknik pengambilan sampel berdasarkan kepada alasan atau pertimbangan calon peneliti, salah satunya siswa yang teridentifikasi *self regulated learning* yang rendah dan sedang. Arikunto (2005:97) mengemukakan sampling bertujuan (purposive sampling) adalah “Teknik sampling yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami yang menjadi sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 12 siswa yang memiliki *self regulated learning* yang sedang dan rendah setelah dilakukan *puposive sampling*.

Tabel 3. 4
Data Siswa yang Menjadi Sampel Penelitian

No	Responden	Skor	Kategori
1	Responden 1	63	Rendah
2	Responden 2	63	Rendah
3	Responden 3	63	Rendah
4	Responden 4	63	Rendah
5	Responden 5	63	Rendah
6	Responden 6	72	Sedang
7	Responden 7	79	Sedang
8	Responden 8	80	Sedang
9	Responden 9	82	Sedang
10	Responden 10	83	Sedang
11	Responden 11	84	Sedang
12	Responden 12	85	Sedang
Jumlah		12 Orang	

D. Definisi Operasional

Penelitian ini agar dapat dipahami dan dilakukan secara operasional, kongkrit dan nyata, maka penulis akan menjabarkan definisi operasional dari variabel penelitian sebagai berikut:

Kata efektif dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (Kamus Besar Bahasa Indonesia, n.d) mempunyai arti “Efek, pengaruh, akibat atau dapat membawa hasil”. Pada penelitian ini, efektivitas yang dimaksud adalah efek yang terjadi pada pelaksanaan konseling kelompok terhadap *self regulated learning* siswa.

Konseling Kelompok, menurut Natawidjaja (2009:7) konseling kelompok (*Group Counseling*) merupakan “Suatu proses pertalian pribadi (*intrrpersonal relationship*) antara seseorang atau beberapa konselor dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok”. Pada penelitian ini, konseling kelompok yang penulis maksud adalah membantu meningkatkan *self regulated learning* siswa yang rendah dengan memanfaatkan suasana kelompok.

Konseling Realitas merupakan konseling yang berlandaskan pada *control theory* dari William Glasser (dalam Corey, 2005), yang menyatakan bahwa perilaku manusia itu memiliki tujuan untuk memenuhi apa yang diinginkan oleh individu itu sendiri. Proses Konseling Realitas menjadi prosedur WDEP dimana setiap hurufnya merepresentasikan sebuah Klaster keterampilan dan teknik untuk membantu klien membuat pilihan-pilihan yang lebih baik dalam hidupnya, yaitu :

W: Tanyakan kepada klien apa yang diinginkan.

D: Tanyakan kepada klien apa yang sedang dilakukan dan arah globalnya.

E: Meminta klien untuk melaksanakan evaluasi diri yang cermat.

P: Meminta klien untuk membuat rencana untuk memenuhi kebutuhannya dengan lebih efektif.

Konseling Realitas yang penulis maksud adalah berpandangan bahwa manusia memiliki kebebasan untuk membuat pilihan dalam kehidupannya dan harus menerima konsekuensi berupa tanggung jawab yang mengikuti pilihan yang telah diambilnya.

Menurut Zimmerman *self regulated learning* “*a common conceptualization of these students has emerged as metacognitively, motivationally, and behaviorally active participant in their own learning*” (1990:3). Sebuah konsep utama bagi siswa yang dimunculkan adalah sebagai metakognitif, motivasi, dan berperilaku aktif dalam pembelajaran. Dari sumber yang sama tersebut yang dikemukakan oleh Zimmerman bahwa *self regulated learning* terdiri dari tiga komponen utama yaitu:

1. Metakognitif

“*In terms of metacognitive processes, self regulated learners plan, set goals, organize, self monitor, and self evaluate at various points during the processes of acquisition*” (1990:4-5). Maksudnya, secara terminologi dalam proses metakognitif pembelajar mandiri dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, mengendalikan dirinya, dan mengevaluasi diri dalam berbagai macam keadaan selama proses belajar.

2. Memotivasi Diri

“*In terms of motivational processes, these learners report high self-efficacy, self-attributions, and intrinsic task interest*”(1990:5). Maksudnya, secara terminologi proses motivasi merupakan pembelajar menunjukkan keyakinan diri yang tinggi, atribut diri dan memiliki minat instrinsik terhadap tugas.

3. Berprilaku Aktif

Menurut Zimmerman, “*In their behavioral processes, self regulated learners select, structure, and create environments that optimize learning*”(1990:5) Maksudnya, dalam proses perilaku mereka, siswa yang memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan belajar yang mengoptimalkan proses belajar.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dipahami bahwa *self regulated learning* terdiri dari tiga komponen yang meliputi metakognisi, memotivasi diri dan berperilaku aktif, jadi tiga macam komponen di atas saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Apabila semua siswa telah memiliki ketiga aspek *self regulated learning*, maka dengan sendirinya siswa tersebut akan melakukan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan belajarnya dengan sebaik dan semaksimal mungkin berdasarkan tujuan yang hendak dicapainya.

E. Pengembangan Instrument

1. Menetapkan Jenis atau Pola Instrument

Langkah pertama dalam penyusunan *instrument* adalah menetapkan pola atau jenis *instrument* yang akan digunakan. Dalam penyusunan *instrument* observasi perlu ditetapkan terlebih dahulu apakah *instrument* yang akan disusun tersebut untuk jenis observasi berstruktur atau tidak berstruktur. Kalau observasi berstruktur, apakah akan menggunakan daftar cek atau skala bertingkat. Untuk menyusun *instrument* kuesioner, terlebih dahulu perlu ditetapkan pola mana yang akan digunakan. Apakah akan menggunakan pola *Likert*, pola Alport, pola pasangan berbanding ataukah pola pasangan searah. Begitu pula untuk menyusun *instrument* inventori. Apakah akan menggunakan pola Thurstone, pola MMPI, dan sebagainya (Nurkanca, 1993:219-220). Dalam menetapkan jenis atau pola instrument ini peneliti menggunakan instrument kuesioner dengan pola *Likert*

.

2. Menetapkan Isi Instrument

Isi *instrument* harus relevan dengan cara yang hendak dikumpulkan, dan untuk mendapatkan isi *instrument* yang relevan, dapat didasarkan atas suatu teori yang dianut, atau mengkombinasikan teori-teori yang telah dipelajari. Jadi dalam menetapkan isi *instrument* untuk mengumpulkan data tentang tempramen dapat berpedoman kepada salah satu teori tersebut. Atau dapat pula mengkombinasikan teori-teori tersebut, sehingga bisa menghasilkan suatu klasifikasi baru yang dapat

dipertanggung jawabkan, seperti yang dicantumkan dalam definisi operasional (Nurkanca, 1993:220-221).

3. Menyusun Kisi-Kisi

Agar mudah dalam menyusun *instrument* penelitian maka terlebih dahulu merancang *instrument* dengan istilah kisi-kisi. Arikunto menjelaskan “kisi-kisi bermanfaat sebagai gambaran yang jelas, lengkap dan mempermudah penulis untuk mengembangkan *instrument* karena kisi-kisi ini berfungsi sebagai pedoman dalam penulisan butir (2002: 205).

Berdasarkan atas pola *instrument* yang akan digunakan serta isi *instrument* yang akan digunakan, maka dibuatlah suatu rancangan *instrument* yang disebut kisi-kisi (*lay out*) *instrument*. Berikut Kisi-kisi *self Regulated Learning* :

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Skala *Self Regulated Learning*

Variabel	Subvariable	Indikator
Self Regulated Learning	1. Metakognisi Merupakan kemampuan siswa dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, mengendalikan dirinya, dan mengevaluasi diri dalam berbagai macam keadaan selama proses penerimaan	1. Merencanakan segala sesuatu untuk masa depan 2. Menetapkan tujuan 3. Mengorganisasi berbagai potensi-potensi diri 4. Mengendalikandiri dalam belajar 5. Mengevaluasi diri dalam belajar
	2. Motivasi Diri Merupakan siswa menunjukkan keyakinan diri yang tinggi, atribusi diri dan memiliki minat intrinsik	1. Keyakinan akan kemampuan diri 2. Atribusi diri 3. Memiliki minat intrinsik terhadap tugas
	3. Perilaku Aktif Merupakan upaya siswa yang memilih, mengatur, dan menciptakan lingkungan belajar yang	1. Aktif memilih lingkungan belajar 2. Aktif mengatur lingkungan belajar 3. Aktif menciptakan

	mengoptimalkan proses belajar.	lingkungan belajar
--	--------------------------------	--------------------

Referensi: Barry J Zimmerman, *Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*, Jurnal *Educational Psychologist*, Graduate School, City University of New York, 1990, 25 (1), 3-17.

4. Menulis item

Setelah kisi-kisi tersusun, langkah selanjutnya adalah menulis item *instrument* sebagaimana yang telah dirancang dalam kisi-kisi, langkah penulisan item-item ini sangat dianjurkan untuk menulis item-item yang lebih banyak dari yang diperlukan. Biasanya untuk masing-masing sub variable dianjurkan untuk menyiapkan sekitar 25% lebih banyak dari yang dibutuhkan, dengan demikian akan memberikan kemungkinan untuk memilih item yang lebih baik, dan menyisihkan item-item yang kurang baik.

Item-item yang telah dipilih ditata secara baik, dilengkapi dengan kata pengantar, serta petunjuk tentang cara mengerjakan *instrument* tersebut. Petunjuk harus dibuat sejelas mungkin, sehingga siswa yang tidak paham mengerti bagaimana cara mengerjakan item tersebut. Para siswa harus tahu dengan pasti, apa yang harus dilakukan (memilih atau mengisi), bagaimana melakukannya (mengisi tanda silang, atau centang atau lingkaran, atau yang lainnya), dan dimana dilakukan (pada lembar jawaban khusus atau langsung pada lembar *instrument*), petunjuk tersebut sebaiknya dilengkapi dengan contoh tentang cara mengerjakan *instrument* tersebut. Penulisan item-item ini perlu pula ditetapkan kunci jawaban yang akan digunakan, serta cara pemberian skornya (Nurkanca, 1993:223).

5. Validitas *Instrument*

Menurut Noor (2011:61) adalah “Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur”. Ada dua tipe validitas pengukuran yang harus diketahui yaitu validitas konstruk dan validitas isi. Lebih lanjut akan diuraikan dibawah ini:

a. ValiditasKonstruk

Validitas konstruk merupakan suatu validitas yang membuktikan seberapa bagus hasil yang diperoleh sesuai dengan teori yang diukur. Validitas instrumen yang peneliti lakukan adalah:

- 1) Mencari teori yang berkaitan dengan *self regulated learning*.
- 2) Membuat definisi operasional.
- 3) Membuat kisi-kisi yang terdiri dari sub variabel, indikator dan jumlah item yang akan di gunakan dalam instrumen.

b. Validitas Isi

Suryabrata mengatakan “Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan, berdasarkan pendapat profesioanal (*profesional judgement*) para penelaah”. Menurut Widoyoko (2012: 143) mengatakan “Validitas isi berkaitan dengan pertanyaan sejauh mana butir tes mencakup keseluruhan indikator kompetensi yang dikembangkan dan materi dan bahan yang ingin diukur”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa validitas isi merupakan validitas item-item yang berkaitan dengan *self regulated learning*. Dilakukan oleh yang ahli dalam bidang tersebut. Validitas instrumen yang peneliti lakukan adalah:

- 1) Peneliti membuat pernyataan-pernyataan instrumen yang menggambarkan variabel mengenai *self regulated learning*.
- 2) Berkonsultasi dengan DosenPembimbing.
- 3) Melakukan validasiitem kepada ahli, yakni bapak Dr. Masril, M. Pd, Kons.
- 4) Melakukan uji coba *instrument*

Sedangkan untuk pengujian validitas item menggunakan program SPSS 21. Adapun hasil validitasnya adalah seperti tabel berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Item Skala *Self Regulated Learning*

No	Item Pernyataan	Skor	No	Item Pernyataan	Skor
1	Item 1	0,655	16	m 17	0,466
2	m 2	0,595	17	m 18	0,561
3	m 3	0,204	18	m 19	0,630
4	m 4	0,160	19	m 20	0,594
5	m 5	0,621	20	m 20	0,666
6	m 6	0,657	21	m 21	0,809
7	m 7	0,633	22	m 22	0,399
8	m 8	0,459	23	m 23	0,538
9	m 9	0,417	24	m 24	0,620
10	m 10	0,218	25	m 25	0,628
11	Item 11	0,436	26	m 26	0,596
12	Item 12	0,454	27	m 27	0,467
13	Item 13	0,551	28	m 28	0,397
14	m 14	0,457	29	m 29	0,405
15	m 15	0,514	30	m 30	0,602

Tabel 3.7
Item Valid dan Item Gugur pada Setiap Aspek Setelah Validasi

No	Aspek	Jumlah Item	Item Valid	Item Gugur
1	Metakognisi	14 item	11 item	3 item
2	Motivasi Diri	6 item	6 item	0 item
3	Perilaku Aktif	10 item	10 item	0 item
Jumlah secara keseluruhan		30 item	27 item	3 item

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat gambaran uji validitas skala *self regulated learning* siswa yang terdiri dari 3 indikator. Sedangkan pada taraf signifikansi dengan r_{tabel} sebesar 0,3 maka diperoleh hasil 27 item yang valid dan 3 item yang gugur.

6. Reliabilitas

Setelah dilakukan uji validitas, tahap selanjutnya peneliti melakukan uji reliabilitas untuk melihat apakah skala yang digunakan layak dan dapat dipercaya untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok pendekatan konseling realitas terhadap *self regulated learning* siswa. Menurut Arifin (2009: 248) reliabilitas adalah “Tingkat atau derajat konsistensi dari suatu instrument. Reliabilitas tes berkenaan dengan pertanyaan, apakah suatu tes yang diteliti dan dipercaya sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan”. Artinya, suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama pada waktu atau kesempatan yang berbeda.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menguji reliabilitas adalah menggunakan program SPSS 21 dengan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitasmenggunakan program SPSS 21 dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel. 3. 8

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,863	,869	28

Berdasarkan tabel *reliability statistics*, *cronbach,s alfa* menunjukan pada angka0,863, dapat dipahami bahwa reliabilitas intrumen yang penulis gunakan berada pada klasifikasi sangat tinggi.Menurut Suharsimi Arikunto klasifikasi reliabilitas instrument adalah:

Tabel 3.9

Reliabilitas Tes dan Klasifikasi

Reliabilitas Tes	Klasifikasi
0.80-1.00	Reliabilitas sangat tinggi
0.60-0.79	Reliabilitas tinggi
0.40-0.59	Reliabilitas sedang
0.20-0.39	Reliabilitas rendah
0.00-0.19	Reliabilitas sangat rendah

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa klasifikasi reliabilitas skala *self regulated learning* siswa pada reliabel 0.80-1.00 pada kategori sangat tinggi.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan. Sebagai salah satu metode untuk memperoleh data penelitian. Pada penelitian ini peneliti memakai skala *Likert*. Dalam penelitian ini skala yang diberikan berisi sejumlah pernyataan yang berisi seputaran *self regulated learning*.

Sebelum diolah item tersebut diberi bobot nilai dan ada pernyataan *positif* dan *negative* agar tampak hasil penelitian yang dilakukan di SMA N I Lintau Buo Utara. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut di bawah ini.

Tabel 3.10
Skala *Likert* dengan Alternatif Jawaban

Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak pernah	1	5

Pola yang digunakan untuk menyusun *skala* merujuk pada pola *Likert* menurut Syofian Siregar, “skala *Likert* memiliki pernyataan positif dan negative. Pernyataan positif diberi skor 5,4,3,2,dan1, sedangkan bentuk pernyataan negatif diberi skor 1,2,3,4 dan 5. Bentuk jawaban skala *Likert* terdiri dari selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah” (Muri Yusuf, 2013:222-224). Berdasarkan kutipan tersebut dapat dipahami bahwasanya skala *Likert* mempunyai pernyataan positif dan negative, yang mempunyai skor sebanyak lima buah dalam setiap pernyataan tersebut.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun instrumen secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih yang mana yang penting dan yang akan dipelajari, membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, analisis data dilakukan untuk memberi arti, makna dan nilai yang terkandung di dalam data.

Proses pengolahan data selanjutnya dengan melakukan pengklasifikasian jawaban berdasarkan kategori *self regulated learning* siswa. Rentangan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu rentang dari skor 1-5 dengan alternatif jawaban selalu, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Jumlah item skala *self regulated learning* siswa sebanyak 27 item, sehingga interval kriteria tersebut dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut:

- a. Skor maksimum $5 \times 27 = 135$

Keterangan: skor maksimum nilai tertingginya adalah 5, jadi 5 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 27 item dan hasilnya 135.

- b. Skor minimum $1 \times 27 = 27$

Keterangan: skor minimum nilai tertingginya adalah 1, jadi 1 dikalikan dengan jumlah skala keseluruhan yang berjumlah 27 item dan hasilnya 27.

- c. Rentang $135 - 27 = 108$

Keterangan: rentang diperoleh dari jumlah skor maksimum dikurangi dengan jumlah item skala.

- d. Banyak kriteria adalah 5 tingkatan (sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah).

- e. Panjang kelas interval $108 : 5 = 21,6$

Keterangan: panjang kelas interval diperoleh dari hasil rentang dibagi dengan banyaknya kriteria.

Tujuan utama analisis data adalah untuk meringkas data dalam bentuk yang mudah dipahami dan mudah ditafsirkan sehingga hubungan antara masalah penelitian yang dipahami dan diuji. Menurut Sudijono (2005: 305-307) teknik

pengelohan data yang penulis gunakan adalah “Membandingkan hasil rata-rata *Pretest* dan *posttest* kelompok subjek dan memakai statistik uji -t. Adapun langkah-langkah analisis data eksperimen dengan model *Pretest, posttest design*, penulis memaparkan sebagai berikut:

1. Mencari rerata nilai tes awal (O1)/ *pretest*
2. Mencari rerata nilai tes akhir (O2)/ *posttest*
3. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:
4. Menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan dengan uji-t dengan rumus sebagai berikut:

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

5. Mencari mean dari perbedaan

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

6. Mencari deviasi standart dari perbedaan

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

7. Mencari standart error dari mean perbedaan

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

8. Mencari derajat bebas

$$df = N - 1$$

Keterangan:

- M_D : *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
 $\sum D$: Jumlah beda/selisih antara skor *pretest* dan skor *posttest*.
 N : *Number of cases*= jumlah subyek yang akan diteliti.
 SE_{MD} : *Standart Error* (Standart kesesatan) dari *Mean of difference*.
 SD : *Deviasi standart* dari perbedaan antara skor *pretest* dan skor *posttest*.

Apabila t hitung (t_0) besar nilainya dari t tabel (t_t) dengan taraf signifikansi 1% maupun 5%, maka hipotesis nihil (h_0) ditolak dan hipotesis alternatif (h_a) diterima, artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas efektif terhadap *self regulated learning* siswa, tetapi apabila *self regulated learning* siswa t hitung (t_0) kecil dari *self regulated learning* siswa t tabel (t_t) maka konseling kelompok tidak efektif terhadap *self regulated learning* siswa.

Untuk melihat seberapa efektifnya konseling kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa dapat dilakukan persentasi menggunakan rumus N-gain. Rumus N-gain diperoleh dari membandingkan selisih data *pretest* dengan *posttest* yang digunakan untuk mengetahui meningkat atau tidaknya *self regulated learning* siswa sebelum dengan sesudah diberi *treatment*.

Rumus N-gain merupakan data yang diperoleh dari membandingkan selisih skor *post-test* dengan *pre-test* dengan selisih SMI (skor maksimum ideal) dan *pre-test*. N-gain ini berguna untuk melihat peningkatan *self regulated learning* siswa setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Nilai N-gain ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{SMI} - \text{skor pretest}}$$

Tinggi atau rendahnya nilai N-gain ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

Tabel 3.11
Kriteria Nilai N-Gain

Nilai N-Gain	Kriteria
$\text{N-Gain} \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq \text{N-Gain} \leq 0.70$	Sedang
$\text{N-Gain} \leq 0,30$	Rendah

Tabel 3.11 di atas menjelaskan bahwa jika nilai N-gain yang diperoleh besar atau sama dengan 0,70 maka kriterianya tinggi. Jika 0,30 lebih kecil dari N atau nilai yang diperoleh dan lebih kecil dari 0,70 maka kriterianya sedang. Dan jika kriterianya rendah apabila nilai yang diperolehnya kecil dari 0,30.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil *Pretest*

Berdasarkan data kelompok yang menjadi objek penelitian atau menjadi kelompok *eksperimen* secara acak dengan memberikan skala *self regulated learning* siswa kepada seluruh siswa yang mempunyai *self regulated learning* rendah dan sedang. Adapun siswa yang akan menjadi sampel penelitian sebanyak 12 (dua belas) siswa, sebagaimana tergambar sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil *Pretest* *Self Regulated Learning* Kelompok Eksperimen

No	Responden	Skor	Kategori
1	Responden 1	63	Rendah
2	Responden 2	63	Rendah
3	Responden 3	63	Rendah
4	Responden 4	63	Rendah
5	Responden 5	63	Rendah
6	Responden 6	72	Sedang
7	Responden 7	79	Sedang
8	Responden 8	80	Sedang
9	Responden 9	82	Sedang
10	Responden 10	83	Sedang
11	Responden 11	84	Sedang
12	Responden 12	85	Sedang
	Jumlah	880	
	Rata-rata	73,3	Sedang

Tabel 4.2
Klasifikasi *Self Regulated Learning* Siswa
(Keseluruhan)

No	Interval <i>Self Regulated Learning</i>	Kategori	Frekuensi	%
1	114– 135	Sangat Tinggi	0	0 %
2	93– 113	Tinggi	0	0 %
3	71– 92	Sedang	7	58,33 %
4	50– 70	Rendah	5	41,67 %
5	27 – 49	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			12	100 %

Berdasarkan tabel di atas, ada 12 (dua belas) orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor sedang sebanyak 7 (tujuh) orang (58,33 %), kategori rendah sebanyak 5 (lima) orang (41,67 %) dan tidak ada seorangpun siswa pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sangat rendah. Secara keseluruhan rerata skor sampel 73,3 poin dengan kategori sedang. Namun jika dilihat hasil *prettest* per indikator, maka rata-rata berada pada kategori sedang dan rendah.

2. Deskripsi Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas

Pelaksanaan *treatment* untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dilaksanakan dalam 6 kali pertemuan *treatment*. Pelaksanaan *treatment* diharapkan efektif secara signifikan dalam meningkatkan *self regulated learning* di SMAN 1 Lintau.

a. *Treatment* ke-1

Pelaksanaan *treatment* ke-1 dilaksanakan pada hari Sabtu, 17 November 2018 pada pukul 09.45 – 10.30 WIB bertempat di perpustakaan. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI.IPA 3, dan penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) ***Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)***

Permasalahan yang dibahas yaitu masalah AP mengenai tidak tertarik mata pelajaran tertentu karena tidak suka dengan guru tersebut. Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Apa yang AP dan anggota kelompok lainnya inginkan agar tertarik seluruh mata pelajaran?”. AP mengemukakan jawaban: Menginginkan mengubah persepsi untuk tidak memilih guru saat belajar. DA menginginkan suasana kelas yang aktif berdiskusi antara guru dan siswa. AK ingin mendapatkan perhatian yang sama dari guru tersebut kepada seluruh siswa. NF ingin memiliki keberanian untuk memberikan masukan kepada guru yang tidak disenangi agar mengubah cara guru menerangkan pelajaran tersebut sehingga menarik bagi siswa. YT menginginkan agar guru mengubah cara hukuman yang diberikan kepada siswa.

2) ***Direction and Doing***

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “ Apa yang akan AP dan anggota kelompok lainnya lakukan agar mengubah pandangan terhadap guru yang tidak disenangi?”. AP akan mencoba lebih menghormati semua guru. F akan aktif bertanya jika belum memahami materi pelajaran. MH akan menghargai guru dan tidak akan mengobrol dengan teman disebelah saat guru menerangkan pelajaran. SA tidak akan mencemooh guru lagi saat belajar. JM akan mencintai mata pelajaran tersebut maka nantinya juga akan menyukai guru yang mengajarkan.

3) ***Evaluation***

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka, dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apa yang AP dan anggota kelompok lainnya lakukan sekarang bermanfaat bagi diri anda?”. AP menyadari bahwa memilih guru saat belajar akan menyulitkan memahami materi pelajaran. JM merasa sangat bersalah membedakan setiap guru sehingga nilai sikapnya menjadi kurang baik. NF juga menambahkan bersikap seperti itu tidak ada manfaatnya bagi diri dan

akibat dari kebiasaan memilih guru membuat siswa membenci mata pelajaran tertentu menjadi berkelanjutan sampai kejenjang kelas selanjutnya.

4) *Planning and commitment*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dilakukan, dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apa yang akan AP dan anggota kelompok lakukan agar menyukai seluruh mata pelajaran kedepannya?”. AP merencanakan akan meminta Ketua Kelas mengatur posisi tempat duduk dan AP berkomitmen akan membuang rasa benci dan antipati terhadap guru mata pelajaran. AK akan mengubah sikap kedepannya terhadap semua guru. W mengusulkan kedepannya agar AP dan semua siswa dikelas melakukan rapat evaluasi kelas dan meminta maaf kepada guru tersebut karena sudah bersikap tidak baik sehingga setiap guru nyaman berada dikelas dan suasana kelas nantinya kondusif.

b. *Treatment ke-2*

Pelaksanaan *treatment* ke-2 dilaksanakan pada hari Rabu, 21 November 2018 pada pukul 14.00–14.45 WIB bertempat di Mushallah. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI IPA 3, dan penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) *Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)*

Permasalahan yang dibahas yaitu masalah DO (tidak bisa mengatur waktu belajar dan kegiatan ekstrakurikuler dengan baik), karena masalah yang dikemukakan oleh DO juga dialami oleh sebagian besar anggota kelompok yang lainnya. Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Apa yang DO dan anggota kelompok lainnya inginkan terhadap hasil belajar?”. DO “Tentunya ingin memperoleh hasil belajar yang memuaskan tetapi tetap aktif organisasi”. NF, “Saya juga sependapat dengan DO, ingin memperoleh nilai yang bagus, jika nilai turun tidak diizinkan lagi ikut pramuka”. Rata-rata jawaban yang dikemukakan oleh

anggota kelompok sama, “mereka berkeinginan untuk memperoleh prestasi dan hasil belajar yang memuaskan”.

2) *Direction and Doing*

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apa yang DO dan anggota kelompok lakukan untuk bisa mengatur waktu belajar dan kegiatan ekstrakurikuler dengan sebaiknya?”. DO,” mengerjakan PR setelah pulang sekolah sebelum mengikuti latihan Voly. AP mengusulkan sebaiknya DO membuat schedule kegiatan sehari-hari. AK menambahkan agar DO memprioritaskan mengerjakan tugas dan belajar mandiri sebelum menyibukkan diri pada kegiatan ekstrakurikuler.

3) *Evaluation*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka, dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apakah perilaku yang disebutkan tadi memberikan peluang untuk mendapatkan prestasi dan hasil belajar yang memuaskan?”. Anggota kelompok mengatakan bahwa perilaku yang mereka tampilkan selama ini tidak mampu memberikan manfaat guna tercapainya hasil belajar yang mereka inginkan.

4) *Planning and commitment*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dilakukan, dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “silahkan ananda tulis rencana-rencana perilaku masing-masing terkait dengan masalah yang kita bahas pada hari ini”. Adapun rencana-rencana yang ditulis yaitu, DO “Saya akan membuat jadwal kegiatan, agar saya bisa mengatur kegiatan kedepannya”. GD “ Saya berkomitmen untuk berani dan tegas dalam mengambil keputusan”.

c. *Treatment ke-3*

Pelaksanaan *treatment* ke-3 dilaksanakan pada hari Jumat, 23 November 2018 pada pukul 09.00–09.40 WIB bertempat di ruang BK. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI IPA 3, dan penulis bertindak sebagai

pemimpin kelompok. Adapun tahapan dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)

Permasalahan yang dibahas yaitu masalah W Sering menyalin tugas teman di kelas. Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Apa yang W dan anggota kelompok lainnya dapatkan jika sering menyalin tugas teman di kelas?”. W “Tentunya ingin memperoleh nilai yang memuaskan”. Rata-rata jawaban yang dikemukakan oleh anggota kelompok sama, “mereka berkeinginan untuk memperoleh nilai yang memuaskan dengan cara yang mudah tanpa belajar”.

2) Direction and Doing

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apakah kebiasaan menyalin tugas di sekolah tersebut memberikan dampak yang baik untuk hasil belajar yang anda inginkan?”. W, “Tentunya tidak, Saya belajar hanya di sekolah dan di rumah saya menghabiskan waktu untuk bermain dan beristirahat”. AP “tidak berdampak baik, saya menjadi semakin malas untuk mengerjakan tugas secara mandiri karena sudah terbiasa menyalin tugas teman”.

3) Evaluation

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka, dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Apakah perilaku yang disebutkan tadi memberikan peluang untuk mendapatkan prestasi dan hasil belajar yang memuaskan?”. Anggota kelompok mengatakan bahwa perilaku yang mereka tampilkan selama ini tidak mampu memberikan manfaat guna tercapainya hasil belajar yang mereka inginkan.

4) Planning and commitment

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dilakukan, dengan mengajukan pertanyaan terbuka,

“Nah, jika ananda setuju perilaku sekarang tidak membantu ananda memperoleh hasil belajar yang memuaskan, silahkan ananda tulis rencana-rencana perilaku masing-masing agar tidak menyalin tugas teman”. Adapun rencana-rencana yang dirumuskan anggota kelompok, W, “saya akan menyempatkan diri mengulang pelajaran dan belajar mandiri minimal 1 jam setelah magrib seperti yang dilakukan oleh teman lain”. MH “Saya akan mengajak teman untuk membentuk kelompok belajar di rumah”. F, “Saya juga akan mengurangi jadwal bermain PS, dan akan menyisihkan 30 menit untuk mengerjakan tugas”. Jadi W dan anggota kelompok lainnya akan mencoba mengubah kebiasaan menyalin tugas disekolah.

d. *Treatment ke-4*

Pelaksanaan *treatment ke-4* dilaksanakan pada hari Senin, 26 November 2018 pada pukul 09.45–10.30 WIB bertempat di Perpustakaan. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI IPA 3, dan penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) *Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)*

Permasalahan yang dibahas yaitumasalah GD (sering terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat masuk kelas saat PBM). Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Apa yang GD dan anggota kelompok dapatkan jika sering terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat masuk kelas saat PBM?”. GD mengemukakan jawaban “mendapatkan hukuman”. YT “Ketinggalan materi pelajaran dan mendapatkan nilai yang tidak memuaskan”. SA “Tugas yang dikumpulkan terlambat maka hasilnya asal-asalan”.

2) *Direction and Doing*

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “ Apa yang akan GD dan anggota kelompok lainnya lakukan agar tidak lagi terlambat mengumpulkan tugas dan terlambat masuk kelas?”. AP “membuat daftar tugas, *deadline* waktu dan skala prioritas

agar tepat waktu” . F “ Sebaiknya membuat target penyelesaian setiap tugas seperti 2 hari sebelum batas waktu dikumpulkan sudah selesai”.

3) *Evaluation*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka dan meminta anggota kelompok untuk mengelompokkan perilaku efektif dan tidak efektif mereka menjadi perilaku yang bertanggung jawab.

4) *Planning and commitment*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dikehendaki dan mengeksplorasi rencana-rencana perilaku agar tidak membiasakan diri terlambat dari berbagai prosedur belajar. Pemimpin kelompok menekankan kepada anggota kelompok bahwa rencana tersebut harus dilakukan secara independen atau mandiri.

e. *Treatment ke-5*

Pelaksanaan *treatment* ke-5 dilaksanakan pada hari Kamis, 29 November 2018 pada pukul 13.30–14.15 WIB bertempat di lapangan bola. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI IPA 3, dan penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) *Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)*

Permasalahan yang dibahas yaitu masalah YT (sulit konsentrasi dalam belajar). Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Menurut anda, apakah hal yang membuat sulitnya konsentrasi dalam belajar?”. YT mengatakan sulit untuk fokus belajar jika dikelas heboh. DA “ Jika saya tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah maka sulit berkonsentrasi dan lesu dalam belajar”. JM “ Kecanduan bermain HP atau *game* sehingga akan terus kepikiran dalam belajar akhirnya konsentrasi berkurang”.

2) *Direction and Doing*

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “ Apa yang akan YT dan anggota kelompok

lainnya lakukan agar konsentrasi dalam belajar?”. YT “akan mencoba menciptakan suasana belajar yang tenang dan nyaman”. NF “akan mengubah cara belajar maupun situasi yang dapat mendukung dalam menghafal atau memahami pelajaran”. F “Akan menyelesaikan masalah-masalah yang mengganggu konsentrasi dalam belajar”.

3) *Evaluation*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka dengan mengajukan pertanyaan, “Apakah dengan perilaku anda yang sulit konsentrasi belajar akan mampu membuat anda memperoleh hasil belajar yang memuaskan?”. Semua anggota kelompok menyadari jika sulit konsentrasi belajar akan mengganggu hasil belajar.

4) *Planning and commitment*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dikehendaki dan mengeksplorasi rencana-rencana perilaku agar bisa konsentrasi belajar dan berkomitmen akan menciptakan suasana belajar yang kondusif. Pemimpin kelompok menekankan kepada anggota kelompok bahwa rencana tersebut harus dilakukan secara independen atau mandiri.

f. *Treatment ke-6*

Pelaksanaan *treatment* ke-6 dilaksanakan pada hari Sabtu, 01 Desember 2018 pada pukul 09.45–10.30 WIB bertempat di Perpustakaan. Peserta layanan sebanyak 12 orang siswa kelas XI IPA 3, dan penulis bertindak sebagai pemimpin kelompok.

Adapun prosedur dari pelaksanaan layanan lebih rincinya adalah sebagai berikut:

1) *Wants (Mengeksplorasi Keinginan, Kebutuhan dan Persepsi)*

Permasalahan yang dibahas yaitu masalah MH (sering menyontek saat Ulangan maupun Ujian Semester). Pemimpin kelompok menggunakan pertanyaan terbuka, “Apa pandangan MH dan anggota lainnya mengenai perilaku menyontek saat ulangan maupun Ujian Semester?”. MH mengemukakan jawaban “menyontek adalah kebiasaan yang tidak baik”. GD

“ menyontek membuat kita lebih mempercayai kemampuan orang lain daripada diri sendiri”. NF “ menyontek menjadikan kita malas belajar”.

2) *Direction and Doing*

Pemimpin kelompok mengeksplorasi perilaku sekarang dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “ Apa yang akan MH dan anggota kelompok lainnya lakukan agar tidak lagi mencontek saat ulangan maupun Ujian Semester?”. MH “akan mempersiapkan diri untuk belajar sebelum ujian agar menguasai materi pelajaran”. JM “akan rajin belajar dan giat latihan menjawab soal pelajaran”.

3) *Evaluation*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk mengevaluasi perilaku mereka dan meminta anggota kelompok untuk mengubah kebiasaan mencontek saat ulangan maupun Ujian Semester.

4) *Planning and commitment*

Pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menetapkan perubahan apa yang dikehendaki dan mengeksplorasi rencana-rencana perilaku agar tidak membiasakan diri mencontek saat ulangan maupun Ujian Semester dengan mengajukan pertanyaan terbuka, “Jika ananda setuju perilaku mencontek saat ulangan maupun Ujian Semester sekarang tidak membantu ananda memperoleh hasil belajar yang memuaskan, silahkan ananda tulis rencana-rencana perilaku masing-masing”. Adapun rencana-rencana yang dirumuskan anggota kelompok, AK, “saya akan jujur menjawab soal ujian yang diberikan guru kedepannya”. MH “saya akan berusaha belajar lebih giat belajar dan menghafal sbelum ujian”. DA “ Saya tidak akan menyontek maupun memberikan contekan kepada teman saat ujian”. Pemimpin kelompok menekankan kepada anggota kelompok bahwa rencana tersebut harus dilakukan secara independen atau mandiri.

3. Deskripsi Data Hasil *Posttest*

Terkait dengan peningkatan *Self Regulated Learning* siswa. Penulis melakukan *Posttest* pada kelompok subjek. Berikut hasilnya:

Tabel 4.4
Hasil *Posstest Self Regulated Learning* Siswa
di SMAN 1 Lintau (Keseluruhan)

NO	Responden	Skor	Kategori
1	Responden 1	104	Tinggi
2	Responden 2	91	Sedang
3	Responden 3	98	Tinggi
4	Responden 4	90	Sedang
5	Responden 5	98	Tinggi
6	sponden 6	112	Tinggi
7	sponden 7	105	Tinggi
8	sponden 8	108	Tinggi
9	sponden 9	101	Tinggi
10	sponden 10	102	Tinggi
11	sponden 11	104	Tinggi
12	sponden 12	113	Tinggi
Jumlah		1226	
Rata-Rata		102,2	Tinggi

Tabel 4.5
Klasifikasi Hasil *Posstest Self Regulated Learning* Siswa
(Keseluruhan)

No	Interval <i>Self Regulated Learning</i>	Kategori	Frekuensi	%
1	114– 135	Sangat Tinggi	0	0 %
2	93– 113	Tinggi	10	83,33 %
3	71– 92	Sedang	2	16,67 %
4	50– 70	Rendah	0	0 %
5	27 – 49	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah			12	100 %

Berdasarkan hasil *posttest* di atas, ada 12 (dua belas) orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor tinggi sebanyak 10 (sepuluh) orang (83,33%), sedang sebanyak 2 (dua) orang (16,67%) dan tidak ada seorangpun siswa pada kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Secara keseluruhan rerata skor sampel 102,2 poin dengan kategori tinggi. Maka dari hasil *posttest* di atas dapat dipahami terjadi peningkatan antara hasil *pretest* dengan *posstest* pada *self regulated learning* siswa. Untuk lebih jelasnya dikemukakan hasil *posstest* per indikator sebagai berikut:

Tabel 4.6
Skor Posstest Tentang Self Regulated Learning Siswa
Pada Aspek Metakognisi

NO	sponden	Skor	Kategori
1	sponden 1	47	Sangat Tinggi
2	sponden 2	38	Tingggi
3	sponden 3	39	Tinggi
4	sponden 4	38	Tinggi
5	sponden 5	40	Tinggi
6	sponden 6	47	Sangat Tinggi
7	sponden 7	43	Tinggi
8	sponden 8	44	Tinggi
9	sponden 9	40	Tinggi
10	sponden 10	43	Tinggi
11	sponden 11	48	Sangat Tinggi
12	sponden 12	47	Sangat Tinggi
Jumlah		514	
Rata-rata		42,8	Tinggi

Tabel 4.7
Klasifikasi *Self Regulated Learning* Siswa
Pada Aspek Metakognisi

No	Interval Aspek Metakognisi	Kategori	Frekuensi	%
1	47,2 – 55	Sangat Tinggi	4	33,33 %
2	38,4 – 46,2	Tinggi	8	66,67 %
3	29,6 – 37,4	Sedang	0	0 %
4	20,8 – 28,6	Rendah	0	0 %
5	11 – 19,8	Sangat Rendah	0	0 %
Jumlah			12	100 %

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari *self regulated learning* yaitu metakognisi, berdasarkan 12 (dua belas) orang siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan kategori skor sangat tinggi sebanyak 4 (empat) orang (33,33%), kategoritinggi sebanyak 8 (delapan) orang (66,67%), dan tidak ada seorangpun siswa pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Secara keseluruhan rerata skor sampel 42,8 poin dengan kategori tinggi. Artinya *self regulated learning* pada aspek metakognisiterjadi peningkatan berada pada kategoritinggi.

Tabel 4.8
Skor Posstest Tentang *Self Regulated Learning* Siswa
Pada Aspek Memotivasi Diri

NO	sponden	Skor	Kategori
1	sponden 1	23	Tinggi
2	sponden 2	23	Tinggi
3	sponden 3	24	Tinggi
4	sponden 4	22	Tinggi
5	sponden 5	24	Tinggi
6	sponden 6	26	Sangat Tinggi
7	sponden 7	24	Tinggi
8	sponden 8	25	Tinggi
9	sponden 9	24	Tinggi

10	sponden 10	23	Tinggi
11	sponden 11	23	Tinggi
12	sponden 12	26	Sangat Tinggi
Jumlah		287	
Rata-rata		23,9	Tinggi

Tabel 4.9
Klasifikasi *Self Regulated Learning* Siswa
Pada Aspek Memotivasi Diri

No	Interval Aspek Memotivasi Diri	Kategori	Frekuensi	%
1	26– 30	Sangat Tinggi	2	16,67 %
2	21– 25	Tinggi	10	83,33 %
3	17– 20	Sedang	0	0 %
4	12– 16	Rendah	0	0 %
5	6 – 11	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			12	100 %

Tabel di atas, merupakan salah satu aspek dari *self regulated learning* yaitu memotivasi diri, berdasarkan hasil *possttest* mengenai aspek memotivasi diri di atas dapat dipahami, terdapat 2 (dua) siswa berada pada kategori sangat tinggi (16,67%), 10 (sepuluh) siswa berada pada kategori tinggi (83,33%), dan tidak ada seorangpun siswa pada kategori sedang, rendah dan sangat rendah. Secara keseluruhan rerata skor sampel 23,9 poin dengan kategori tinggi. Artinya *self regulated learning* pada aspek memotivasi diri berada pada kategori tinggi.

Tabel 4.10
Skor *Posstest* Tentang *Self Regulated Learning* Siswa
Pada Aspek Perilaku Aktif

NO	sponden	Skor	Kategori
1	sponden 1	34	Sedang
2	sponden 2	30	Sedang
3	sponden 3	35	Tinggi
4	sponden 4	30	Sedang
5	sponden 5	34	Sedang

6	sponden 6	39	Tinggi
7	sponden 7	38	Tinggi
8	sponden 8	39	Tinggi
9	sponden 9	37	Tinggi
10	sponden 10	36	Tinggi
11	sponden 11	33	Sedang
12	sponden 12	40	Tinggi
Jumlah		425	
Rata-rata		35,4	Tinggi

Tabel 4.11
Klasifikasi *Self Regulated Learning* Siswa
Pada Aspek Perilaku Aktif

No	Interval Aspek Perilaku Aktif	Kategori	Frekuensi	%
1	43 – 50	Sangat Tinggi	0	0 %
2	35 – 42	Tinggi	7	58,33 %
3	27 – 34	Sedang	5	41,67 %
4	19 – 26	Rendah	0	0 %
5	10 – 18	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			12	100 %

Berdasarkan hasil *posstest* mengenai aspek perilaku aktif di atas dapat dipahami, dari 12 (dua belas) siswa yang menjadi sampel penelitian, terdapat 7 (tujuh) siswa berada dalam kategori tinggi (58,33%), 5 (lima) siswa berada pada kategori sedang (41,67%), dan tidak ada seorangpun siswa pada kategori sangat tinggi, rendah dan sangat rendah. Secara keseluruhan rerata skor sampel 35,4 dengan kategori tinggi. Artinya *self regulated learning* pada aspek perilaku aktif berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, dari beberapa aspek yang sudah dijabarkan dapat dipahami secara keseluruhan skor rerata pada kategori tinggi. Jika dilihat dari berbagai aspek, seperti aspek metakognisi, perilaku aktif dan memotivasi diri berada pada kategori tinggi.

4. Perbandingan Hasil *Prettest* dengan *Posstest*

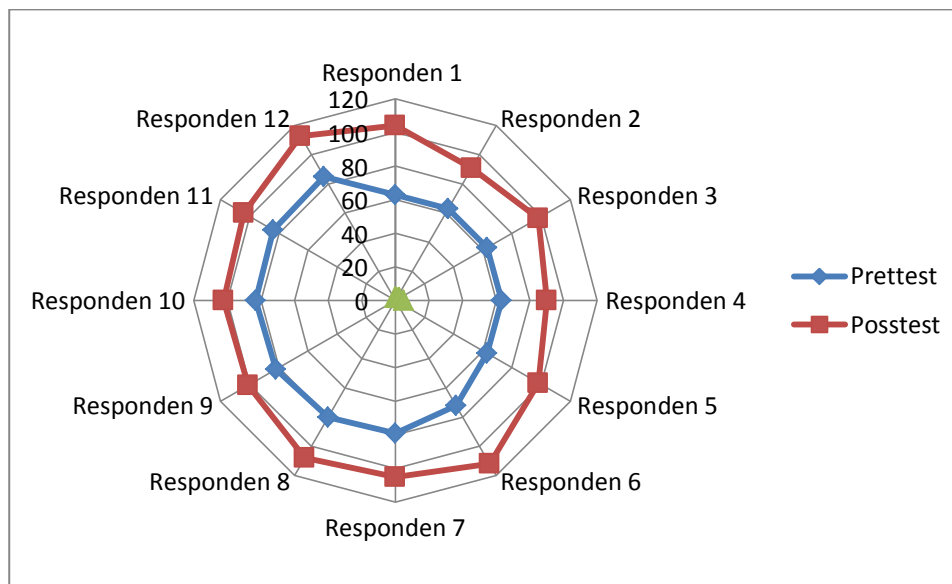
Setelah hasil *treatment* didapatkan maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data hasil *treatment* tersebut, dengan cara melakukan uji statistik (uji-t) untuk melihat signifikan ada atau tidaknya peningkatan *self regulated learning* siswa melalui konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas. Sebelum itu perlu diketahui dahulu perbandingan hasil *prettest* dan *posttest* terhadap kelompok secara keseluruhan, yang disajikan sebagai berikut ini:

Tabel 4.12
Perbandingan Skor *Prettest-Posstest* tentang *Self Regulated Learning*
Di SMAN 1 Lintau Buo Utara
(Keseluruhan)

No	Inisial	<i>Prettest</i>		<i>Posstest</i>		Peningkatan skor
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	sponden 1	63	Rendah	104	Tinggi	41
2	sponden 2	63	Rendah	91	Sedang	28
3	sponden 3	63	Rendah	98	Tinggi	35
4	sponden 4	63	Rendah	90	Sedang	27
5	sponden 5	63	Rendah	98	Tinggi	28
6	sponden 6	72	Sedang	112	Tinggi	40
7	sponden 7	79	Sedang	105	Tinggi	26
8	sponden 8	80	Sedang	108	Tinggi	28
9	sponden 9	82	Sedang	101	Tinggi	19
10	sponden 10	83	Sedang	102	Tinggi	19
11	sponden 11	84	Sedang	104	Tinggi	20
12	sponden 12	85	Sedang	113	Tinggi	28
Jumlah		880		1226		339
Rata-rata		73,3	Sedang	102,2	Tinggi	28,3

Tabel di atas dapat dijelaskan perbandingan skor *prettest* dengan *posstest*, skor *prettest* sebanyak 880, dengan rata-rata 73,3 berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan skor *prettest* sebanyak 1226 dengan rata-rata 102,2 berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat disimpulkan perbedaan skor sebanyak 339 poin, dengan rerata perbedaan skor dengan rata-rata 28,3. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa.

Gambar 4.1
Perbandingan skor Prettest– Posstesttentang Self Regulated Learning
Di SMAN 1 Lintau (Keseluruhan)



Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui skor pada grafik berkisar 0-120. Jumlah lingkaran diurutkan dari paling dalam dengan skor terkecil dan diakhiri dengan lingkaran paling luar dengan skor terbesar 120. Hasil *treatment* menunjukan: bahwa pada responden 1 hasil pretest berkisar 60 dan posstest berkisar 100. Responden 2 hasil pretest berkisar 60 dan posttest berkisar 100. Responden 3 pretest berkisar 60 dan posttest berkisar 100. Responden 4 pretest 60 dan postes 100. Responden 5 pretest berkisar 60 dan posttest berkisar 100. Responden 6 pretest 80 dan posttest 120. Responden 7 pretest berkisar 80 dan posttest 100. Responden 8 pretest 80 dan posttest 100. Responden 9 pretest

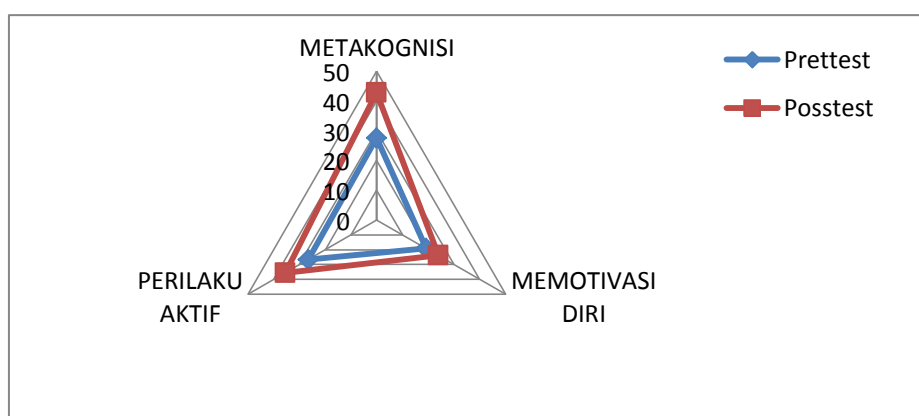
berkisar 80 dan posttest 100. Responden 10 berkisar 80 dan posttest berkisar 100. Responden 11 berkisar 80 dan posttest 100. Responden 12 berkisar 80 dan posttest 120.

Tabel 4.13
Perbandingan Skor *Pretest– Posttest* Secara Per Aspek

No	Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	Pretest		Posttest	
		Rata-rata	Kategori	Rata-rata	Kategori
1	akognisi	27,6	Rendah	42,8	Tinggi
2	Memotivasi diri	19,2	Sedang	23,9	Tinggi
3	Perilaku aktif	26,5	Rendah	35,4	Tinggi
Rata-Rata		73,3	Sedang	102,2	Tinggi

Tabel di atas dapat dijelaskan perbandingan rata-rata skor pretest dengan rata-rata posttest, rata-rata pretest sebanyak 73,3, berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan *treatment* terjadi perubahan skor *posttest* dengan rata-rata 102,2 berada pada kategori tinggi. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dapat meningkatkan *self regulated learning*. Untuk lebih memahami dapat dilihat pada grafik berikut:

Gambar 4.2
Perbandingan Skor *Pretest– Posttest Self Regulated Learning* per Aspek



Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat terjadi perbandingan antara *pretest* dengan *posttest* yang dapat dilihat berdasarkan hasil *self regulated learning* per aspek. Pada aspek metakognisi rata-rata skor *pretest* berkisar 20

dan *posttest* 40. Pada aspek memotivasi diri rata-rata *pretest* berkisar 20 dan *posttest* 30. Aspek perilaku aktif rata-rata skor *pretest* berkisar 30 dan *posttest* 40.

B. Analisis Data

Ada dua bentuk analisis data, yaitu analisis Uji-t dan uji pengaruh (N-gain). Setelah diketahui hasil *posttest* secara keseluruhan dari kelompok sampel, maka selanjutnya ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap *self regulated learning* siswa, maka dilakukan analisis statistik dengan dua bentuk tersebut. Selanjutnya menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

1. Analisis Data Uji-t Keseluruhan

- a. Menyiapkan tabel perhitungannya.

Tabel 4.14
Analisis Data dengan Statistik Uji-t
***Self Regulated Learning* Siswa di SMAN 1 Lintau**
(Keseluruhan)

No	Y_2 (<i>Posttes</i>)	Y_1 (<i>Pretest</i>)	$D(Y_2 - Y_1)$	$D^2(Y_2 - Y_1)^2$
1	104	63	41	1681
2	91	63	28	784
3	98	63	35	1225
4	90	63	27	729
5	98	63	28	784
6	112	72	40	1600
7	105	79	26	676
8	108	80	28	784
9	101	82	19	361
10	102	83	19	361
11	104	84	20	400
12	113	85	28	784
Σ	1226	880	339	10169

Rata- Rata	102,2	73,3	28,3	847,4
-----------------------	--------------	-------------	-------------	--------------

b. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{339}{12}$$

$$M_D = 28,3$$

c. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{10169}{12} - \left(\frac{339}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{847,4 - 800,9}$$

$$SD_D = \sqrt{46,5}$$

$$SD_D = 6,8$$

d. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{6,8}{\sqrt{12 - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{6,8}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{6,8}{3,3}$$

$$SE_{MD} = 2,1$$

e. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{28,3}{2,1}$$

$$t_0 = 13,5$$

f. Mencari nilai df

$$\begin{aligned} df &= N - 1 \\ &= 12 - 1 = 11 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil analisis data statistik di atas maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 13,5 dengan df atau db 11. Maka apabila kita lihat pada tabel Nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,201. Jadi $2,201 < 13,5$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self regulated learning* ditolak. Hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self regulated learningsiswa* diterima. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *self regulated learningsiswa* di SMAN 1 Lintau Buo Utara pada taraf signifikansi 5%.

2. Analisis Data *Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Metakognisi

a. Menyiapkan tabel perhitungannya

Tabel 4.15
Analisis Data dengan Statistik Uji-t
***Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Metakognisi**

No	Y_2 (Posttes)	Y_1 (Pretest)	$D(Y_2 - Y_1)$	$D^2(Y_2 - Y_1)^2$
1	47	24	23	529
2	38	26	12	144
3	39	23	16	256

4	38	23	15	225
5	40	19	21	441
6	47	21	26	676
7	43	29	14	196
8	44	31	13	169
9	40	31	9	81
10	43	32	11	121
11	48	41	7	49
12	47	32	15	225
Σ	514	332	182	3112
Rata-Rata	42,8	27,6	15,2	259,3

b. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{182}{12}$$

$$M_D = 15,2$$

c. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{3112}{12} - \left(\frac{182}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{259,3 - 231}$$

$$SD_D = \sqrt{28,3}$$

$$SD_D = 5,3$$

d. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,3}{\sqrt{12 - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,3}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{5,3}{3,3}$$

$$SE_{MD} = 1,6$$

e. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{15,2}{1,6}$$

$$t_0 = 9,5$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa pada aspek metakognisi adalah dengan membandingkan t_0 dengan t_t , maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 9,5 dengan df atau db 11. Maka apabila kita lihat pada tabel Nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,201. Jadi $2,201 < 9,5$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

3. Analisis Data *Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Memotivasi Diri

a. Menyiapkan tabel perhitungannya

Tabel 4.16
Analisis Data dengan Statistik Uji-t
***Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Memotivasi Diri**

No	Y_2 (Posttes)	Y_1 (Pretest)	$D(Y_2-Y_1)$	$D^2(Y_2-Y_1)^2$
1	23	20	3	9
2	23	17	6	36
3	24	18	6	36
4	22	17	5	25
5	24	20	4	16

6	26	18	8	64
7	24	20	4	16
8	25	20	5	25
9	24	23	1	1
10	23	20	3	9
11	23	17	6	36
12	26	20	6	36
Σ	287	230	57	309
Rata- Rata	23,9	19,2	4,8	25,8

b. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{57}{12}$$

$$M_D = 4,8$$

c. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{309}{12} - \left(\frac{57}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{25,8 - 23}$$

$$SD_D = \sqrt{2,8}$$

$$SD_D = 1,7$$

d. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,7}{\sqrt{12 - 1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,7}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{1,7}{3,3}$$

$$SE_{MD} = 0,5$$

e. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{4,8}{0,5}$$

$$t_0 = 9,6$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa pada aspek memotivasi diri adalah dengan membandingkan t_o dengan t_t , maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 9,6 dengan df atau db 11. Maka apabila kita lihat pada tabel Nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,201. Jadi $2,201 < 9,6$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

4. Analisis Data *Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Perilaku Aktif

a. Menyiapkan tabel perhitungannya

Tabel 4.17
Analisis Data dengan Statistik Uji-t
***Self Regulated Learning* Siswa pada Aspek Perilaku Aktif**

No	Y_2 (Posttes)	Y_1 (Pretest)	$D(Y_2 - Y_1)$	$D^2(Y_2 - Y_1)^2$
1	34	19	15	225
2	30	20	10	100
3	35	22	13	169
4	30	23	7	49
5	34	24	10	100

6	39	33	6	36
7	38	30	8	64
8	39	29	10	100
9	37	28	9	81
10	36	31	5	25
11	33	26	7	49
12	40	33	7	49
Σ	425	318	107	1047
Rata- Rata	35,4	26,5	8,9	87,3

b. Mencari Mean dari *difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{107}{12}$$

$$M_D = 8,9$$

c. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{1047}{12} - \left(\frac{107}{12}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{87,3 - 79,2}$$

$$SD_D = \sqrt{8,1}$$

$$SD_D = 2,8$$

d. Mencari deviasi standar error dari mean *difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,8}{\sqrt{12-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,8}{\sqrt{11}}$$

$$SE_{MD} = \frac{2,8}{3,3}$$

$$SE_{MD} = 0,8$$

e. Mencari harga t_0 dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{8,9}{0,8}$$

$$t_0 = 11,1$$

Berdasarkan tabel dan hasil uji t di atas dapat dipahami bahwa untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa pada aspek perilaku aktif adalah dengan membandingkan t_0 dengan t_t , maka dapat diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 11,1 dengan df atau db 11. Maka apabila kita lihat pada tabel Nilai t, taraf 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,201. Jadi $2,201 < 11,1$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima.

5. Analisis Uji Pengaruh

Untuk melihat seberapa efektif pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitasterhadap peningkatan *self regulated learning* siswa, dapat dilakukan uji normalisasi yang dinamakan *n-gain*. Adapun rumus *n-gain* menurut Meizzer adalah sebagai berikut :

Rumus:

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

Adapun ketentuan dari hasil analisis data menggunakan rumus *n-gain* adalah sebagai berikut:

Tabel. 4.18
Kriteria Indeks Gain

Indeks Gain	Ketentuan
$g \geq 0,70$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$g < 0,30$	Rendah

Maka, N-gain yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{1226 - 880}{1620 - 880}$$

$$g = \mathbf{0,47}$$

Berdasarkan kepada ketentuan *n-gain* pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwakonseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa sebesar $0,47(47\%) \leq 0,70$ (70%). Artinya, pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang. Namun jika dilihat per aspek pelaksanaan konseling realitas pada kategori sedang dan rendah. Berikut penulis uraikan per aspek:

a. Metakognisi

Maka, N-gain yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{514 - 332}{660 - 332}$$

$$g = \mathbf{0,55}$$

Berdasarkan kepada ketentuan *n-gain* pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa pengaruhkonseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa pada aspek metakognisi sebesar $0,55(55\%) \leq 0,70$ (70%). Artinya, pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan metakognisi siswa berada pada kategori sedang.

b. Memotivasi diri

Maka, N-gain yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{287 - 230}{360 - 230}$$

$$g = 0,44$$

Berdasarkan kepada ketentuan *n-gain* pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa sebesar 0,44 (44%) ≤ 0,70 (70%). Artinya, pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan memotivasi diri siswa berada pada kategori sedang.

c. Perilaku aktif

Maka, N-gain yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

$$g = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimum} - \text{skor pretest}}$$

$$g = \frac{425 - 318}{600 - 318}$$

$$g = 0,38$$

Berdasarkan kepada ketentuan *n-gain* pada tabel di atas, maka dapat dipahami bahwa pengaruh konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas terhadap peningkatan perilaku aktif siswa sebesar 0,38(38%) ≤ 0,70 (70%). Artinya, pengaruh konseling kelompok terhadap perilaku aktif berada pada kategori sedang.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis data empirik di atas tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa secara keseluruhan dengan diketahui bahwa harga “t” hitung sebanyak 13,5 dengan df atau db 11. Maka apabila kita lihat pada tabel Nilai t, taraf signifikansi 5% diperoleh harga kritik t sebesar 2,201. Jadi 2,201

$< 13,5$ artinya adalah t_{tabel} lebih kecil dari pada t_{hitung} , maka hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Untuk lebih rincinya dapat dilihat pada peningkatan setiap aspek pada *self regulated learning* siswa. Pada aspek metakognisi diperoleh harga $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ yaitu $2,201 < 9,5$ pada taraf signifikansi 5 %. Pada aspek memotivasi diri diperoleh harga $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ yaitu $2,201 < 9,6$ pada taraf signifikansi 5 %. Pada aspek perilaku aktif diperoleh harga $t_{\text{tabel}} < t_{\text{hitung}}$ yaitu $2,201 < 11,1$ pada taraf signifikansi 5 %. Artinya Konseling Kelompok dengan Pendekatan Konseling Realitas efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa di SMAN 1 Lintau. Berdasarkan hasil n-gain secara keseluruhan dapat berpengaruh sebesar 0,47 (47%) terhadap *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang.

Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor – faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* siswa, seperti efikasi diri yaitu keyakinan yang ada dalam diri siswa untuk meningkatkan *self regulated learning*, motivasi untuk bisa belajar dengan giat maka tujuan yang ingin dicapai terwujud. Hal tersebut didukung oleh pendapat ahli. Menurut Cobb (dalam Daulay, 2009:12) bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: *Self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, atau mengatasi hambatan dalam belajar. Motivasi dibutuhkan peserta didik untuk melaksanakan strategi yang akan mempengaruhi proses belajar. *Goal* merupakan kriteria yang digunakan peserta didik untuk memonitor kemajuan mereka dalam belajar. Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* ada tiga, yaitu *self efficacy*, motivasi dan *goal*. Efikasi diri atau *self efficacy* merupakan keyakinan yang ada dalam diri individu agar selalu berhasil dalam melaksanakan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan selalu berusaha meningkatkan penggunaan kognitif dan strategi *self regulated learning* nya. Setelah itu, siswa yang telah memiliki efikasi diri yang tinggi dan selalu berusaha meningkatkan strategi *self regulated learning* nya akan bisa menimbulkan motivasinya sendiri untuk bisa belajar dengan baik, rajin, giat,

dan sebagainya. Apabila motivasi belajar siswa telah tumbuh dengan baik, maka yang terakhir yang akan dilakukan siswa adalah penetapan tujuan dari hasil belajarnya.

Menurut Ardimen (2017:63) dalam penelitiannya menyatakan bahwa “hanya 23,8% konselor yang melakukan konseling kelompok”. Konseling kelompok adalah proses konseling yang dilakukan dengan sekelompok orang. Konselor berinteraksi dengan konseli yang ada dalam kelompok yang dinamis untuk memfasilitasi individu. Konselor membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama. Natawidjaja (2009:7) menjelaskan:

Konseling kelompok (*Group Counseling*) suatu proses pertalian pribadi (*intrrpersonal relationship*) antara seseorang atau beberapa konselor konseling dengan sekelompok konseli yang dalam proses pertalian itu konselor berupaya membantu menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli untuk menghadapi dan mengatasi persoalan atau hal-hal yang menjadi kepedulian masing-masing konseli melalui pengembangan pemahaman, sikap, keyakinan, dan perilaku konseli yang tepat dengan cara memanfaatkan suasana kelompok.

Lebih jauh Natawidjaja (2009: 39) menyatakan bahwa “Konseling kelompok biasanya diberikan kepada mereka yang mengalami kesulitan tertentu yang penanggulangannya tidak cukup dengan pemberian informasi saja”. Berdasarkan kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha yang dilakukan oleh seorang konselor terhadap konseli untuk menumbuhkan dan meningkatkan kemampuan konseli melalui pengembangan sikap dan keyakinan dan perilaku konseli yang tepat dengan memanfaatkan suasana kelompok. Menurut hasil penelitian yang penulis lakukan sangat efektif konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap *self regulated learning* siswa setelah diberikan 6 kali *treatment*. Dengan demikian penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa dengan mempertimbangkan waktu, proses serta keefektifan dalam melaksanakan Konseling Kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penulis tentang efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa dapat disimpulkan bahwa:

Hasil perhitungan statistik diperoleh $t_0=13,5$ dan besar t_t yang tercantum pada nilai $t_{5\%}$ $t_t=2,201$, maka dapat diketahui bahwa t_0 lebih besar dari t_t yaitu $13,5 > 2,201$. Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan kata lain, konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas efektif signifikan dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa di SMAN 1 Lintau pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil n-gain secara keseluruhan dapat berpengaruh sebesar 0,47 (47%) terhadap *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang. Artinya konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas terhadap peningkatan *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang. Jadi dapat diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas efektif secara signifikan dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti peroleh tentu akan mempunyai arah dan tidak lanjut. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tentang konseling kelompok dengan pendekatan konseling realitas untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa serta aspek-aspek yang terkandung di dalamnya. Konseling kelompok bisa digunakan untuk masalah lain seperti: kedisiplinan, motivasi serta harga diri. Penelitian juga dapat dikembangkan untuk kemajuan ilmu terutama bidang bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini dapat menjadi wawancara bagi calon konselor dan pembaca lainnya sebagai bahan ataupun referensi.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka penulis ingin memberikan saran kepada:

1. Guru BK di SMAN 1 Lintau bisa menggunakan konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa.
2. Siswa diharapkan agar senantiasa proaktif dalam mengikuti layanan bimbingan dan konseling lainnya sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri, terhindar dari masalah, sehingga tercapainya kehidupan efektif sehari-hari.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan waktu, proses serta keefektifan dalam memberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan Konseling Realitas agar siswa dapat meningkatkan *Self Regulated Learning*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardimen. 2017. Evaluasi Kinerja Konselor dalam Proses Konseling dan Riset Konseling di Sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Arikunto, S. 2013. *Manajemen Penelitian, Edisi Revisi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey,G.2005. *Teori dan Praktek: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Rafika Aditama.
- Daulay,S.F. Perbedaan Self Regulated Learning Antara Mahasiswa yang Bekerja dengan yang Tidak Bekerja (Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara), tersedia online: http://fpsi.mercubuanayogya.ac.id/wpcontent/uploads/2012/06/jurnal_fastirola.pdf Akses tanggal 31 Januari 2018 (14:35).*Jurnal Psikologi*.
- Febrianela,R.B. 2013. Self Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Siswa Akselerasi. *Jurnal Online Psikologi*, 01 (01), 205.
- Hidayati,K. dan Listyani,E. 2010. Pengembangan Instrumen Kemandirian Belajar Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. Jurusan Matematika FMIPA UNY.
- Jones,R.N. 2006.*Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kurnanto,M.E. 2013. *Konseling Kelompok*. Bandung.Alfabeta.
- Kurniawan,R. 2005. Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang , *Jurnal Online Psikologi*29.
- Latipah,A. 2010. Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar Kajian Meta Analisis.*Jurnal Psikologi*. Volume 37. No. 1. 110-129.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Muhibbin,S.2004. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Natawidjaja,R. 2009.*Konseling Kelompok, Konsep Dasar dan Pendekatan*, Bandung: Rizqi press.
- Noor,J. 2011. *Metodologi Penelitian*. Kencana. Jakarta.
- Nurjanah,A. 2017. Keefektifan Konseling Kelompok Realita Teknik WDEP untuk Meningkatkan Kemandirian Kedisiplinan Peserta Didik Kelas VII SMP Islam Tanen Rejotangan. *Jurnal Bimbingan Konseling*.

- Nurkancana,W.1993. *Pemahaman Individu*, Surabaya: Usaha Ofset Printing.
- Putra,A. 2016. Pengaruh Konseling Kelompok Model Client Centered Terhadap Kemandirian Belajar di SMKN 2 Batusangkar. *Skripsi*. IAIN Batusangkar.
- Ruseno,E.A. 2013. Meningkatkan Belajar Berdasar Regulasi Diri Melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Makara Seri Sosial Humaniora* , 56.*Jurnal Psikologi*.
- Shidiq,A.D.N dan Mujidin.2008.Perbedaan Self Regulated Learning antara Siswa Underachievers dan Siswa Overachievers pada kelas 3 SMP Negeri 6 Yogyakarta,(F. Psikologi Ahmad Dahlan,), (online), Tersedia: [http://eprints.uad.ac.id/95/1/mujidin-nur-shidiq-\(perbedaan-self-regulated-learning-antara-siswa-underachievers-dan-siswa-overachievers-pada-kelas-3-smp-negeri-6-yogyakarta\).pdf](http://eprints.uad.ac.id/95/1/mujidin-nur-shidiq-(perbedaan-self-regulated-learning-antara-siswa-underachievers-dan-siswa-overachievers-pada-kelas-3-smp-negeri-6-yogyakarta).pdf). 27 Januari 2018 (14.05).*Jurnal Online Psikologi*.
- Sudijono,A. 2005. *Pengantar Statistik Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo.
- Sugiyono. 2013.*Metodologi Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumarmo. *Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa, dan Bagaimana di Kembangkan pada Peserta Didik*. FPMIPA UPI.
- Suryabrata,S. 2011. *Metodologi Penelitian*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Tahar,I. dan Enceng. 2006. Hubungan Kemandirian dan Hasil Belajar pada Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*. 7(2).
- Tohirin. 2011. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja GrafindoPersada.
- Widoyoko,E.P. 2012. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yusuf,A.M. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang:UNP Press.
- Zimmerman,B.J. 1990. Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview, *Jurnal Educational Psychologist*, Graduate School, City University of New York, 25 (1), 3-17