
PENGARUH LAYANAN *CYBER COUNSELING* TERHADAP PENINGKATAN *SELF REGULATED LEARNING* DI TENGAH PANDEMI COVID-19 PADA SISWA KELAS X SMA NEGERI 2 TENGGARONG

Lia Ariani¹, Rury Muslifar², Yasintha Sari Pratiwi³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Jalan Banggeris No 89, Samarinda, Kalimantan Timur, 75243, Indonesia
lia77ariani@gmail.com. No. HP 082351866938

Abstrak: Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan adanya peserta didik di SMA Negeri 2 Tenggarong yang mengalami masalah *self regulated learning* yakni peserta didik yang tidak mampu merencanakan, mengorganisasi, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Perilaku tersebut menunjukkan bahwa peserta didik tidak memiliki pengelolaan diri dalam belajar atau *self regulated learning*. Sehingga perlu dilakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Cyber Counseling* Terhadap Peningkatan *Self Regulated Learning* ditengah Pandemi Covid-19 Pada Kelas X SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2020/2021. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh *treatment* yang diberikan terhadap *self regulated learning* peserta didik. Jenis Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif *eksperiment*. Desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design, one-group pretest-posttest design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5 peserta didik dari kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Tenggarong yang teridentifikasi memiliki *self regulated learning* dalam kategori rendah. Layanan *cyber counseling* dilakukan sebanyak 3 kali masing-masing peserta didik. Subyek diobservasi dua kali (*pre-test* dan *post-test*). Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning*, wawancara, observasi dan dokumentasi. Didapatkan fakta bahwa sebesar 18% kenaikan hasil rata-rata skor yang sebelum diberikan perlakuan/*treatment* nilai *pretest* rata-rata 64,6 setelah melaksanakan layanan *cyber counseling* nilai rata-rata naik menjadi 83 berdasarkan kenaikan ini juga 5 peserta didik dalam kriteria rendah naik menjadi kriteria sedang, berdasarkan hasil pengujian $t_{hitung} = - 7,942$ pada derajat kebebasan (df) 4, kemudian dibandingkan dengan $t_{tabel} 0,05 = 2.132$ maka $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ ($7,942 \geq 2.132$), ketentuan harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_0 ditolak, Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pelaksanaan layanan *cyber counseling* terdapat perubahan dalam diri siswa berkaitan memfokuskan pada pencapaian pada tujuan pembelajaran, mengoptimalkan proses pembelajaran, menumbuhkan motivasi sendiri, dan membangun kepercayaan dirinya. maka ditarik kesimpulan bahwa dengan pemberian layanan *cyber counseling* dapat meningkatkan *self regulated learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2020/2021

Kata Kunci: *Self Regulated Learning, Cyber Counseling, Konseling Individu*

PENDAHULUAN

Menurut UNESCO tercatat setidaknya 1,5 milyar anak usia sekolah yang terkena dampak COVID-19 dari 188 negara termasuk 60 juta diantaranya ada di negara Indonesia. Akibat pandemi ini sekolah-sekolah ditutup, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mencegah penyebaran COVID-19. Meskipun sekolah ditutup namun kegiatan belajar mengajar atau proses pembelajaran tidak berhenti, berdasarkan surat edaran menteri pendidikan dan kebudayaan bahwa seluruh kegiatan pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran dalam jaringan (daring) di rumah. Pembelajaran daring merupakan sebuah pembelajaran yang dilakukan dalam jarak jauh melalui media berupa internet dan alat

penunjang lainnya seperti telepon seluler dan komputer. Pembelajaran daring sangat berbeda dengan pembelajaran seperti biasa, menurut Riyana (2019:1.14) pembelajaran daring lebih menekankan pada ketelitian dan kejelian peserta didik dalam menerima dan mengolah informasi yang disajikan secara *online*.

Senada dengan pemaparan tersebut peserta didik perlu memiliki pengelolaan diri dalam belajar atau *Self Regulated*. Menurut Zimmerman (2009:241) Seseorang *self regulated learner* memiliki otonomi pribadi dalam mengelola kegiatan belajarnya. Zimmerman menjelaskan bahwa *self regulated learning* memiliki dimensi yakni : motivasi (*motive*), metode (*method*), hasil kerja (*performance outcome*), dan lingkungan atau kondisi sosial (*environment social*). Motivasi merupakan inti dari pengelolaan diri dalam belajar, dimana melalui motivasi siswa akan mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan yang dilakukan.

Lebih lanjut Zimmerman (2004:81) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Dalam secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar. Dalam mengupayakan tercapainya proses bimbingan dan konseling yang optimal di masa pandemi seperti saat ini guru BK dituntut agar terus *upgrade* diri baik dari segi keilmuan dan juga kemampuan menggunakan perangkat komputer. Menurut Yusuf dalam Santoso (2013:58) menjelaskan pada dasarnya konseling merupakan proses *helping* atau bantuan dari konselor (*helper*) kepada konseli, baik melalui tatap muka maupun media cetak, elektronik, telepon ataupun internet.

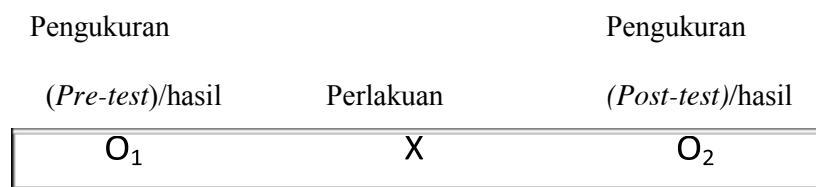
Salah satu proses konseling adalah *cyber counseling* yang didefinisikan sebagai praktek konseling profesional yang terjadi ketika konseli dan konselor berada secara terpisah dan memanfaatkan media elektronik untuk berkomunikasi melalui internet. Berdasarkan pemaparan tersebut konseling individu dengan *cyber counseling* menjadi pilihan bagi para peserta didik untuk mengkonsultasikan problem mereka serta diharapkan mampu meningkatkan *Self Regulated Learning* atau dorongan bagi individu untuk mengelola pembelajarannya sendiri, bagaimana ia dapat memanajemen waktu di rumah, mengatasi hambatan belajar daringnya dan menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Berdasarkan latar belakang

tersebut diatas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul ”Pengaruh Layanan Cyber Counseling Terhadap Peningkatan Self Regulated Learning di Tengah Pandemi Covid-19 Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2020/2021”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian *eksperiment*. Menurut Sugiyono (2012: 107), metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yaang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Jenis desain *eksperiment* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experiment design*. Dalam penelitian ini bentuk rancangan yang digunakan adalah *One-group Pretest-Posttest Design*, subyek dalam penelitian diberikan instrument 2 kali yaitu sebelum dilakukan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*). Bentuk desain ini digunakan karena peneliti menggunakan 5 sampel dan tidak ada sampel kontrol.

Maka pengukuran *Self Regulated Learning* dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sesudah dan sebelum diberi perlakuan *Cyber Counseling*. Sesudah diberikan perlakuan kepada peserta didik dilakukan pengukuran (*posttest*) dengan menggunakan skala yang sama. Setelah diberikan layanan *Cyber Counseling*, guna melihat ada atau tidaknya pengaruh setelah diberi perlakuan terhadap subyek yang diteliti. Desain penelitian dapat dilihat pada gambar sebagai berikut:



Gambar
Pola *Pre-Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest Design*

Keterangan :

- O₁ : Pengukuran *Self Regulated Learning* belajar peserta didik, sebelum diberikan perlakuan *Cyber Counseling* akan diberikan *pre-test*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan skala *Self Regulated Learning*. *Pretest* merupakan mengumpulkan data peserta didik yang memiliki *Self Regulated Learning* yang kurang atau rendah dan belum mendapatkan perlakuan.
- O₂ : Pemberian *posttest* untuk mengukur tingkat *Self Regulated Learning* setelah diberikan perlakuan, atau tidak meningkat sama sekali.
- X : Pemberian perlakuan dengan layanan *Cyber Counseling* terhadap *Self Regulated Learning* peserta didik

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*, rancangan penelitian

dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik di SMA Negeri 2 Tenggarong yang memiliki *Self Regulated Learning* rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*

Rencana pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa peserta didik yang telah dipilih. Selanjutnya menggunakan layanan konseling individu dengan *Cyber Counseling*. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 3 tahap dengan waktu 45-60 menit setiap kali pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi. Ada beberapa tahapan dalam pemberian *treatment* layanan konseling individu dengan *cyber counseling*

1) Tahap I (Persiapan)

Tahap persiapan mencakup aspek teknis penggunaan perangkat keras (*hardware*) dan perangkat lunak (*software*), yang mendukung penyelenggaraan konseling online. Seperti perangkat komputer/laptop yang dapat terkoneksi dengan internet/Ethernet, headset, mic, webcam dan seba ainya. Perangkat lunak yaitu program-program yang mendukung dan akan digunakan, *account* dan alamat email. Selain itu juga kesiapan Konselor dalam hal ketrampilan, kelayakan akademik, penilaian secara etik dan hukum, kesesuaian isu yang akan dibahas, serta tata kelola.

2) Tahap II (Proses Konseling)

Tahapan konseling online tidak jauh berbeda dengan tahapan proses konseling *face-to-face* (*FtF*) tahapan (Prayitno. 2004:50) yaitu terdiri atas lima tahap yakni tahap, pengantaran, penjajagan, penafsiran, pembinaan dan penilaian namun dalam pelaksanaannya “kontinum fleksibel” dimana saling berhubungan dan bersambung sesuai tahap dan lebih terbuka untuk dimodifikasi, mulai dari tahap awal sampai tahap akhir, juga penggunaan teknik-teknik umum dan khusus tidak secara penuh seperti penyelenggaraan konseling secara langsung. Pada sesi konseling online lebih menekankan pada terentasnya masalah klien dibandingkan dengan cara bentuk pendekatan, teknik dan atau terapi yang digunakan. Pada tahapan ini pemilihan teknik, pendekatan dan ataupun terapi akan disesuaikan dengan masalah yang dihadapi oleh klien.

3) Tahap III (Pasca Konseling)

Tahap tiga yaitu tahap pasca proses konseling online. Pada tahap ini merupakan lanjutan dari tahapan sebelumnya dimana setelah dilakukan penilaian maka yang pertama (1) konseling akan sukses dengan ditandai dengan kondisi klien yang KES (*effective daily living- EDL*) (2) Konseling akan dilanjutkan ada sesi tatap muka (*Face to Face- FtF*) (3) Konseling akan dilanjutkan pada sesi konseling online berikutnya dan (4) klien akan direferal pada Konselor lain atau ahli lain

3. Post-Test

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan skala *Self Regulated Learning* kepada peserta didik setelah selesai pemberian treatment. Kemudian membandingkan hasil skala *Pretest* dengan peserta didik yang memiliki masalah *Self Regulated Learning* rendah antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

Dengan demikian penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk melihat akibat dari perlakuan yang diberikan oleh peneliti sehingga memperoleh informasi mengenai efek variabel satu dengan variabel yang lain serta mengetes, mengecek atau membuktikan suatu hipotesis, ada tidaknya pengaruh dari suatu *treatment* atau perlakuan. Penelitian eksperimen yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan perlakuan berupa layanan *Cyber Counseling* untuk mempengaruhi *Self Regulated Learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2020/2021.

Dalam penelitian ini waktu penelitian akan dilakukan pada tanggal 25 Januari 2021 sampai Maret 2021 Tahun Ajaran 2020/2021 dan tempat pelaksanaannya penelitian ini di SMA Negeri 2 Kecamatan Tenggarong, Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur.

Tabel 1

Populasi Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah Siswa
1	X MIPA 3	21	15	36

Dalam penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas X MIA 3 di SMA Negeri 2 Tenggarong yang berjumlah 36 siswa berdasarkan hasil AKPD, wawancara serta observasi yang telah dianalisis dimana kelas ini dibandingkan kelas lain lebih dominan terdapat peserta didik yang memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah. Penelitian ini memiliki jumlah populasi hanya terdiri dari 36 peserta didik maka karena itu peneliti mengambil 5 peserta didik yang

memiliki *Self Regulated Learning* rendah berdasarkan hasil skala *pretest*. Dari populasi yang telah ditentukan yakni kelas X MIA 3 di SMA Negeri 2 Tenggara, peneliti memilih kelas tersebut ditetapkan dan diambil sebagai sampel karena yang diyakini mampu bersifat representatif. Karena kelas tersebut dianggap memiliki kategori *Self Regulated Learning* rendah yang lebih dominan dibandingkan dengan kelas yang lainnya berdasarkan hasil wawancara, observasi dan hasil analisis AKPD yang dilakukan pada pra penelitian. Dengan demikian teknik ini dipandang lebih efektif dan efisien. Adapun kriteria pemilihan sampel:

- a. Peserta didik kelas X MIA 3 SMA Negeri 2 Tenggara Tahun Pelajaran 2020/2021
- b. Peserta didik yang teridentifikasi dikategorikan *Self Regulated Learning* rendah
- c. Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai gambaran empati siswa terhadap anak berkebutuhan khusus secara umum menunjukkan 13 partisipan sebesar 13% yang memiliki empati dalam kategori rendah, 72 partisipan sebesar 71% pada kategori sedang, dan 16 partisipan sebesar 16% yang memiliki empati dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian pada aspek *perspective taking* (pengambilan perspektif) menunjukkan 14 partisipan sebesar 14% yang memiliki empati dalam kategori rendah, 70 partisipan sebesar 69% pada kategori sedang, dan 17 partisipan sebesar 17% yang memiliki empati dalam kategori tinggi. Pada aspek pengambilan perspektif terlihat bahwa pada kategori empati rendah dengan rata-rata sebesar 1,76 sebanyak 14 siswa, sedangkan pada kategori empati tinggi rata-rata sebesar 3,90 sebanyak 17 siswa berada pada indikator memposisikan diri pada kondisi anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian pada aspek *fantasy* (fantasi) menunjukkan 9 partisipan sebesar 9% yang memiliki empati dalam kategori rendah, 80 partisipan sebesar 79% pada kategori sedang, dan 12 partisipan sebesar 12% yang memiliki empati dalam kategori tinggi. Pada aspek fantasi terlihat bahwa pada kategori empati rendah rata-rata sebesar 1,38 dengan 9 partisipan dan pada kategori empati tinggi rata-rata 3,60 dengan 12 partisipan berada pada indikator membayangkan diri sendiri masuk dalam perasaan, pikiran dan perilaku karakter-karakter dalam novel, cerita, film yang berhubungan dengan anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian pada aspek *empathic concern* (perhatian empatik) menunjukkan 15 partisipan sebesar 15% yang memiliki empati dalam kategori rendah, 68 partisipan sebesar 67% pada kategori

sedang, dan 18 partisipan sebesar 18% yang memiliki empati dalam kategori tinggi. Pada aspek *empathic concern* terlihat bahwa pada kategori empati rendah rata-rata sebesar 1,68 berada pada indikator mendengarkan keluh kesah anak berkebutuhan khusus dengan sepenuh hati. Sedangkan pada kategori empati tinggi rata-rata sebesar 3,88 berada pada indikator peduli dengan anak berkebutuhan khusus.

Hasil penelitian pada aspek *personal distress* (kesedihan pribadi) menunjukkan 11 partisipan sebesar 11% yang memiliki empati dalam kategori rendah, 70 partisipan sebesar 69% pada kategori sedang, dan 20 partisipan sebesar 20% yang memiliki empati dalam kategori tinggi. Pada aspek kesedihan pribadi terlihat bahwa pada kategori empati rendah rata-rata sebesar 1,82 berada pada indikator kecemasan terhadap penderitaan anak berkebutuhan khusus. Sedangkan pada kategori empati tinggi rata-rata sebesar 3,95 berada pada indikator ketegangan emosional yang dirasakan akan penderitaan anak berkebutuhan khusus.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *Self Regulated Learning* peserta didik kelas X SMA Negeri 2 Tenggara Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori tinggi namun masih terdapat peserta didik yang berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat peserta didik yang *self regulated learning* rendah sebelum diberikan layanan *cyber counseling*, dari 36 peserta didik yang ada dikelas X MIA 3 terdapat 5 peserta didik yang memiliki tingkat SRL yang rendah. Hal ini ditandai dari hasil analisis skala *pre test*. Sehingga apabila dibiarkan maka dapat menjadi menghambat dalam proses belajar mengajar baik bagi peserta didik tersebut, maupun orang-orang disekitarnya (guru, peserta didik yang lain, dan sekolah), karena salah satu yang dapat mengatasi hambatan dalam proses belajar adalah memiliki pengelolaan diri yang baik dalam belajar atau disebut juga dengan *Self Regulated Learning*

Siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik disebut dengan *self-regulated learner*. *Self-regulated learner* mempunyai strategi pengorganisasian informasi yang baik dalam menerima materi pembelajaran. Mereka biasanya memiliki catatan yang rapi dan lengkap sehingga materi menjadi mudah untuk dipelajari. *Self-regulated learner* cenderung

mengontrol perilaku belajarnya sendiri, seperti mengatur waktu dan lingkungan belajarnya sendiri, serta memiliki pengelolaan emosi yang baik seperti membangkitkan usaha ketika menghadapi kegagalan. Terdapat tiga aspek dalam *self regulated learning* yang mampu meningkatkan performa siswa di dalam kelas. Pertama, kemampuan siswa menerapkan strategi metakognitif untuk merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognisinya. Kedua, kemampuan siswa mengontrol upayanya untuk menyelesaikan berbagai tugas di dalam kelas, dalam hal ini termasuk menangkal hambatan seperti gangguan lingkungan. Ketiga, mempertahankan kognisinya agar tetap fokus pada tugas. Ketiga hal tersebut penting untuk menyusun strategi kognitif yang diterapkan siswa untuk belajar, mengingat dan memahami materi pelajaran.

Secara keseluruhan penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa layanan *Cyber Counseling* berpengaruh terhadap *Self Regulated Learning*. Adanya pengaruh layanan *Cyber Counseling* terhadap *Self Regulated Learning* peserta didik ditandai dengan: Siswa mengenal dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya. Mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan/kelebihannya. Mereka juga tahu materi yang sedang dipelajarinya; semakin banyak materi yang mereka pelajari semakin banyak pula yang mereka ketahui, serta semakin mudah untuk belajar. Mereka mungkin mengerti bahwa tugas belajar yang berbeda memerlukan pendekatan yang berbeda pula. Merekapun menyadari bahwa belajar seringkali terasa sulit dan pengetahuan yang masih kurang yang tidak diajarkan sebelumnya.

Melalui analisis data, didapatkan fakta bahwa sebesar 18% kenaikan hasil rata-rata skor yang sebelum diberikan perlakuan/*treatment* nilai *pretest* rata-rata 64,6 setelah melaksanakan layanan *cyber counseling* nilai rata-rata naik menjadi 83 berdasarkan kenaikan ini juga 5 peserta didik dalam kriteria rendah naik menjadi kriteria sedang melalui hal ini proses pendidikan dengan penggunaan bahan ajar pembelajaran maupun pelayanan bimbingan dan konseling di anggap mampu untuk proses pengembangan *self-regulated learning* pada diri siswa (Alhadi & Supriyanto, 2017:77). Maka dengan *cyber counseling* peserta didik dapat mengkonsultasikan

problem mereka serta diharapkan mampu meningkatkan *Self Regulated Learning* atau dorongan bagi individu untuk mengelola pembelajarannya sendiri dirumah. Menurut Corey (2015:72) berpendapat bahwa setiap individu mempunyai solusi untuk pemecahan masalah tersebut, namun kadang individu terlalu terpaku pada permasalahan sehingga lupa dengan kelebihan yang ia miliki. Hal tersebut berkaitan dengan seseorang yang mempunyai *self regulated learning* rendah, dimana seseorang yang memiliki *self regulated learning* rendah cenderung kehilangan motivasi, tidak terbiasa menggunakan strategi belajar, dan tidak mampu menetapkan tujuan akademik untuk mengembangkan *self regulated learning*.

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan *self regulated learning* terlihat dari peningkatan skor rata-rata antara *pretest* dan *posttest* dan perubahan diri siswa dalam memfokuskan pada pencapaian pada tujuan pembelajaran, mengoptimalkan proses pembelajaran, menumbuhkan motivasi sendiri, dan membangun kepercayaan dirinya. Berdasarkan hasil temuan penelitian ini perubahan yang ditampilkan peserta didik menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat peningkatan dan memiliki karakteristik *self regulated learning* yang baik. Hal ini didukung pendapat ahli menurut Alhadi & Supriyanto (2017:10) *Self-Regulated Learning* adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan. Setiap manusia pasti memiliki tujuan, dan untuk mencapai tujuan tersebut semestinya harus fokus agar tujuan tersebut dapat tercapai

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebesar 18% kenaikan hasil rata-rata skor yang sebelum diberikan perlakuan/*treatment* nilai *pretest* rata-rata 64,6 setelah melaksanakan layanan *cyber counseling* nilai rata-rata naik menjadi 83 berdasarkan kenaikan ini juga 5 peserta didik dalam kriteria rendah naik menjadi kriteria sedang melalui hal ini proses pendidikan dengan penggunaan bahan ajar pembelajaran maupun pelayanan bimbingan dan konseling di anggap mampu untuk proses pengembangan *self-regulated learning* pada diri siswa

2. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pelaksanaan layanan *cyber counseling* terdapat perubahan dalam diri siswa berkaitan memfokuskan pada pencapaian pada tujuan pembelajaran, mengoptimalkan proses pembelajaran, menumbuhkan motivasi sendiri, dan membangun kepercayaan dirinya. maka ditarik kesimpulan bahwa dengan pemberian layanan *cyber counseling* dapat meningkatkan *self regulated learning* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Tenggarong Tahun Ajaran 2020/2021

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya
- Azmi, Shofiyatul. 2016. *Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar*. Seminar Asean 19-20 Februari 2016
- Aisa, Anna. 2020. *Layanan Cyber Counseling Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal BK Vol.1 No.2 September, 2020 Halaman 35-47
- Bastomi, Hasan. 2019. *Konseling Cyber: Sebuah Model Konseling Pada Konteks Masyarakat Berbasis Online*. Jurnal Pendidikan Vol. 3 No.1, Jan-Jun 2011
- Bandura A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Bandura A. 1997. *Self Efficacy : the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Puspita, Dinda. 2019. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu*. Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu Volume 2 No. 3 hal 271-281
- Eugene, Danny et al. 2017. *Follow the Sun: Economic and Market Outlook 2018*. Jakarta: Megakapital Sekuritas. Diakses 07 Maret 2021 (<http://www.megasekuritas.id/rsch/Outlook>)
- Fromm, Jeff, Celeste Lindell & Lainie Decker. 2011. *"American Millennials, Deciphering the Enigma Generation: A Report from Barkley Based on Research Conducted as Part of a Joint Partnership with Service Management Group, the Boston Consulting Group and Barkley"*. Diakses pada 07 Maret 2021 (<https://barkley.s3.amazonaws.com/barkleyus/AmericanMillennials.pdf>)
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. 2008. *Introduction to counseling and guidance*. New York: Macmillan Publisher
- Heru Mugiarto, dkk. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Semarang: UNNES Press
- Houston: the Society of Counseling Psychology. National Board for Certified Counselors, Inc. and Center for Credentialing and Education, Inc., (tt) The Practice of Internet Counseling.
- Ifdil, I., & Ardi, Z. 2013. *Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-konseling*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Volume (1), Nomor 15.
- Kirana, Dyah Luthfia. 2019. *Cyber Counseling Sebagai Salah Satu Model Perkembangan Konseling Bagi Generasi Milenial*. Jurnal Ilmu Komunikasi Fakultas Dakwah dan Ilmu

- Komunikasi UIN Mataram Volume 8 No 1, Juni 2019
- Koutsonika, Helen (2009) *E-Counseling: the new modality. Online Career Counseling – a challenging opportunity for greek tertiary education. In: Proceedings of the WebSci'09: Society On-Line*, 18-20 March 2009, Athens, Greece. (In Press)
- Kraus, R. et al. 2011. *Online Counseling: A Handbook for Mental Health Professionals*. India: Elsevier Inc. Wibowo,
- Latipah. E. 2010. *Strategi Self Regulated Learning and Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*. Journal Psikologi, volume 37, No. 1, Juni 2010.
- Mallen, Michael J. David L. Vogel, dkk. 2011. *Online Counseling, Reviewing the Literature From a Counseling Psychology Framework: The Counseling Psychologist*, Vol. 33 No. 6, November 2005.
- Nakhma'ussolikah. 2017. *Studi Tentang Penggunaan Cybercounseling untuk Layanan Konseling Individual Bersama Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNU Cirebon*. Jurnal Ilmiah Kajian Islam Vol 2, No 1 Agustus 2017
- Nur Cahyo Hendro. 2016. *"Bimbingan Konseling Online"* dalam Jurnal Ilmu Dakwah, Volume 36(2).
- Oktawirawan, D. H. 2020. *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, Volume 20 No (2), 541-544.
- Petrus, J., & Sudibyo, H. (2017). *Kajian Konseptual Layanan Cyberconseling*. Jurnal Konselor, Volume 6 No 1
- Puspita, Dinda. Dkk. 2019. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Cyber-Counseling Via Whatsapp Terhadap Keterbukaan Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Semester 4A Universitas Bengkulu*. Jurnal Pendidikan Volume 2 No. 3 2019 : hal 271-281
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Saputra, Nur Mega. A. Dkk. 2020. *Pelaksanaan Layanan Cyber Counseling pada Era Society 5.0: Kajian Konseptual*. Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang Volume 12 No.3
- Sutijono. Dimas Ardika M. 2018. *Cyber Counseling di Era Generasi Milenial*. Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Kemanusiaan Volume 11 No.1 Mei 2018
- Sukoco KW. 2019. *Konseling Individu Melalui Cyber Counseling Terhadap Pembentukan Konsep Diri Peserta Didik*. Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Pancasakti Tegal Volume 03 Nomor 01 Tahun 2019, 6-10
- Kurniawan, Sus. 2017. *Pengaruh Layanan Konseling Individu dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Siswa Pengguna Sosial Media di SMP N 2 Semarang*. Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang
- Yulanda, Novidya. 2017. *Pentingnya Self Regulated Learning Bagi Peserta Didik Dalam Penggunaan Gadget*. Jurnal Pendidikan Vol. 3 No.2 April 2017
- Utami, Sri Rahayu. Dkk. *Peningkatan Self Regulated Learning Siswa Melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi*. Jurnal Ilmiah Counsellia, Volume 10 No.1, Mei 2020 hal 1-13
- UNESCO. 2020. *Covid-19 Education Response En.unesco.org* Diakses pada 05 Maret 2021 (<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse/globalcoalition>)
- Zimmerman, B.J. 1990. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*.

Educational Psychologist, 25(1), 3 – 17.

Zimmerman, B.J. 2009. *Acquiring writing revision skill, shifting from process goals to outcome self regulatory goals*. *Journal of educational Psychology*, 91 (2), 241 – 250.

Zimmerman, B.J. 2002. *Becoming a self regulated learner: An Overview*. *Theory into Practice*, 41,64