

HUBUNGAN ANTARA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN REGULASI DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 TENGGARONG TAHUN AJARAN 2021/2022

Siti Mareta Sari¹

Masnurrima Heriansyah², Yasintha Sari Pratiwi³

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman,
Jl Banggeris No 89, Samarinda, Kalimantan Timur, 75243, Indonesia

sitimaretasari15@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan regulasi diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tenggarong Tahun Ajaran 2021/2022. Jenis penelitian ini ialah kuantitatif dengan studi hubungan. Penelitian ini memiliki populasi 132 dengan sampel sebanyak 35 responden yang mana pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan persyaratan siswa yang pernah diberikan layanan bimbingan kelompok dan siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data skala layanan bimbingan kelompok dan skala regulasi diri. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *SPSS 26 for windows* dan penghitungan skala. Hasil analisis data pelaksanaan layanan bimbingan kelompok termasuk dalam kategori sedang yang dilihat dari hasil skor keseluruhan mendapat 3132, lalu tingkat regulasi diri pada peserta didik termasuk dalam kategori sedang yang dilihat dari hasil skor keseluruhan mendapat 3652, dan berdasarkan dari hasil statistik uji *korelasi product moment* yaitu $r_{hitung} (0,567) > r_{tabel} (0,334)$ dapat disimpulkan terdapat hubungan positif yang cukup antara layanan bimbingan kelompok dengan regulasi diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tenggarong Tahun Ajaran 2021/2022.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Regulasi Diri, Hubungan

PENDAHULUAN

Regulasi diri atau pengaturan diri merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol pikiran, emosi, hingga dapat menghasilkan perilaku yang baik, dengan regulasi diri yang baik maka seseorang dapat mengontrol perilaku yang diinginkan dan yang tidak diinginkan. Menurut Schunk (2012: 545) menjelaskan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri

(*self-regulated*) mengacu pada proses yang digunakan seseorang untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan. Serta Schunk (2012: 560) mengatakan bahwa pengaturan diri yang efektif membutuhkan tujuan dan motivasi. Untuk itu dalam mengelola diri tujuan dan motivasi sangatlah penting menunjang keberhasilan pembentukan regulasi diri itu sendiri.

Seperti halnya dengan ditemukannya berbagai permasalahan di sekolah mencakup berbagai bidang dan salah satunya pribadi yang berkaitan dengan permasalahan siswa yang memiliki regulasi diri rendah. Dari hasil AUM yang telah disebar keseluruh Kelas XI IPS 1-4 SMA Negeri 1 Tenggarong yaitu ada 7 item yang paling berkaitan dengan regulasi diri, yaitu pada item nomor 155 sebanyak 46 siswa yang merasa kurang serius menghadapi sesuatu, sering gagal dan/atau mudah patah semangat, pada item 171 sebanyak 63 siswa yang merasa mudah gentar atau khawatir dalam menghadapi dan/atau mengemukakan sesuatu, item nomor 172 sebanyak 64 siswa merasa penakut, pemalu, dan/atau mudah menjadi bingung, lalu pada item nomor 173 sebanyak 43 orang siswa merasa dirinya keras kepala atau sukar mengubah pendapat sendiri meskipun kata orang lain pendapat itu salah, lalu item nomor 174 sebanyak 45 orang siswa merasa takut mencoba sesuatu yang baru, selanjutnya nomor item 188 sebanyak 47 orang siswa yang merasa rendah diri atau kurang percaya diri, lalu item nomor 189 sebanyak 65 orang siswa yang kurang terbuka terhadap orang lain.

Tak hanya itu, dari hasil wawancara dengan Guru BK pada tanggal 17 Februari 2022, mengatakan bahwa banyak permasalahan di sekolah mengenai regulasi diri atau pengelolaan diri yang kurang baik, seperti halnya dengan banyak siswa yang sulit mengemukakan pendapatnya sendiri dikarenakan merasa malu dan minder dengan temannya, lalu ada permasalahan siswa yang sulit fokus dan tak jarang sering ditegur dengan gurunya saat pelajaran, serta banyak siswa yang terpaksa mengikuti aturan yang ada di sekolah dan sering

melanggar aturan sekolah seperti halnya dengan terlambat masuk sekolah, dan tak jarang siswa sulit menyelesaikan permasalahannya sendiri. Dari berbagai permasalahan tersebut tak jarang beberapa siswa dipanggil dan diajak ngobrol dengan Guru BK untuk mengetahui apa yang sebenarnya terjadi dan jika perlu orangtua siswa dipanggil untuk mengetahui kondisi anaknya yang sebenarnya.

Berdasarkan dengan kondisi yang ada di lapangan maka penulis disini akan melakukan penelitian korelasi dengan melihat korelasinya melalui bimbingan kelompok. Dimana bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi yang digunakan dalam mencegah atau mengembangkan diri seseorang. Menurut Winkel (2014: 543) Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok.

Sedangkan menurut Prayitno (2017: 178) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya. Pada prosesnya sendiri bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan di dalamnya, mulai dari tahap pembentukan kelompok, pembukaan, transisi, kegiatan,

dan penutup atau pengakhiran. Dengan menggunakan bimbingan kelompok terdiri dari 2-10 anggota saja dalam satu kelompok maka akan memudahkan dalam penyampaian materi dan diskusi serta interaksi anatar siswa nantinya. Berdasarkan definisi dan prosedurnya maka bimbingan kelompok sangat sesuai dengan regulasi diri yang penulis ingin lihat hubungannya.

Penelitian yang akan diteliti ini juga didukung oleh penelitian terdahulu atau yang relevan yaitu penelitian dari Najmah,N,S. Yusmansyah. dan Utaminingsih Diah (2017: 8) tentang Peningkatan *Self Regulation* dengan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas VIII, yang dimana hasil penelitian relevan tersebut menunjukkan bahwa *Self-Regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa. Sehingga penelitian yang penulis angkat ini merupakan penelitian yang ingin melihat dari konteks metode penelitian yang berbeda dari penelitian relevan sebelumnya, maka dari itu penelitian ini melihat seperti apa hubungan layanan bimbingan kelompok terhadap pembentukan regulasi diri pada siswa.

Berdasarkan kondisi di lapangan dan penelitian relevan maka penelitian ini akan mengangkat Hubungan Antara Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pembentukan Regulasi Diri. Sebelumnya layanan bimbingan kelompok ini sudah pernah dilaksanakan sebelumnya oleh Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, dikarenakan hal ini juga salah satu alasan penulis mengangkat judul tersebut. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah dengan apabila

menemukan permasalahan yang serupa maka akan dapat membantu dengan pemberian layanan yang serupa pula. Serta judul penelitian ini belum pernah ada yang mengangkat pada sekolah tersebut, untuk itu penulis berharap penelitian ini memiliki hasil yang baik hingga dapat berkontribusi di sekolah tersebut.

KAJIAN TEORI

Menurut Winkel (2014: 543) Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok. Dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah yang diperuntukan memberikan pemahaman maupun pengembangan serta pencegahan untuk siswa agar perkembangannya dapat optimal, dalam bimbingan kelompok sendiri terdiri dari 2-10 orang anggota kelompok.

Menurut Dapa & Mangantes (2021: 53) Tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk melatih siswa mengembangkan kemampuan bersosialisasi, dan mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal. Tujuan dalam bimbingan kelompok sangatlah penting bagi anggota kelompok, yang dimana dengan adanya bimbingan kelompok dapat membantu para anggota menambah wawasannya dalam berbagai hal dikehidupannya, serta membantu para anggota untuk dapat terbuka berbagai

persepsi ataupun perasaannya, dan dapat membantu siswa untuk mengambil keputusan dalam kehidupannya.

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi (2018: 67) yaitu: a) Melalui bimbingan kelompok memberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya, b) Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan, c) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok, d) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik, dan e) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuah hasil sebagaimana yang mereka programkan semula. Dalam bimbingan kelompok banyak sekali manfaat yang didapatkan oleh anggota kelompok, seperti halnya dengan siswa atau anggota kelompok dapat mengetahui informasi-informasi yang disampaikan oleh konselor ataupun dalam pembahasan serta diskusi yang dilaksanakan, tak hanya itu para anggota kelompok juga semakin melatih keaktifan untuk berbicara dengan teman sebayanya, lalu dapat memberikan kegiatan yang positif untuk para anggota kelompok, dan dapat menambah keakraban bagi satu anggota dengan anggota lainnya.

Menurut Schunk (2012: 545) menjelaskan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri (*self-regulated*) mengacu pada proses yang digunakan seseorang untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian

tujuan. Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk bisa mengelola, mengatur, maupun mengontrol dirinya baik itu dari pikiran, emosi, maupun prilakunya. Regulasi diri sendiri membutuhkan dorongan baik itu dari dalam maupun luar diri, seperti halnya dengan dibutuhkannya motivasi agar pembentukan regulasi diri semakin baik.

Dalam bimbingan kelompok dengan teknik ekspositori memiliki langkah-langkah yaitu pembentukan yang dimana konselor atau guru bimbingan dan konseling menganalisis hasil asesmen yang sudah dibagikan dan menentukan anggota kelompok yang akan dibuat, lalu tahap selanjutnya pembukaan atau awal saat pelaksanaan bimbingan kelompok yang dimana guru bimbingan dan konseling memberitahukan tujuan dilakukannya bimbingan kelompok hingga pengenalan, serta *ice breaking*, setelah itu tahap transisi yaitu menanyakan kesiapan para anggota untuk dilaksanakannya bimbingan kelompok, selanjutnya tahap kegiatan yang dimana tahap ini adalah inti dalam pelaksanaan bimbingan kelompok yang di dalamnya pemberian informasi ataupun pelaksanaan kegiatan yang sudah disepakati, serta diskusi yang dilakukan, lalu tahap penutup yang diaman konselor menyuruh para anggota untuk menyimpulkan dari kegiatan yang sudah berjalan tadi, serta mengisi lembar evaluasi dan memberikan kesan dan pesannya selama mengikuti bimbingan kelompok, dan terakhir langkah tindak lanjut konselor mengevaluasi kembali kegiatan yang sudah dilakukan agar dapat merevisi yang kurang dan diperbaiki untuk kegiatan selanjutnya.

Miller & Brown (dalam Kusuma, 2020:

73), aspek-aspek regulasi diri meliputi: *Receiving, Evaluating, triggering, Searching, Formulating, Implementing* dan *Assesing*.

- a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah, seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.
- b. *Evaluating* atau mengevaluasi informasi. Setelah memperoleh informasi, langkah selanjutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman sebelumnya yang serupa.
- c. *Triggering* atau membuat suatu perubahan. Hasil dari evaluasi yang dilakukan sebelumnya memunculkan reaksi pada diri individu yang mengarah kepada kecenderungan individu untuk melakukan perubahan atau tidak melakukan perubahan.
- d. *Searching* atau mencari solusi. Pada tahap sebelumnya, proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. Dari pertentangan tersebut, individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang

dihadapi.

- e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan, seperti tentang waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek-aspek lainnya yang mampu mendukung dengan efisien dan efektif.
- f. *Implementing* atau menerapkan rencana, yaitu setelah semua perencanaan telah terealisasi, berikutnya adalah secepatnya mengarah kepada aksi-aksi atau melakukan tindakantindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.
- g. *Assesing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat. Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir untuk membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak, serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan studi hubungan. Penelitian ini akan mengkaji hubungan dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yang nantinya akan mengumpulkan data berupa angka yang akan diolah menggunakan *SPSS 26 For Windows*.

Pengambilan sampel akan menggunakan *Non-Probability Sampling* atau tidak acak, *Non-Probability Sampling* adalah cara pengambilan sampel yang tidak berdasarkan probabilitas (non acak) (Mukhtazar, 2020: 70).

Untuk itu berikut kriteria pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling:

1. Peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Tenggara tahun ajaran 2021/2022
2. Peserta didik pernah diberikan layanan bimbingan kelompok.
3. Peserta didik memiliki regulasi diri yang rendah.

Dari keseluruhan populasi 132 peserta didik maka penulis mengambil sampel sebanyak 35 orang peserta didik, yang mana kelas XI IPS 1 sebanyak 8 orang peserta didik, kelas XI IPS 2 sebanyak 9 orang peserta didik, kelas XI IPS 3 sebanyak 9 orang peserta didik, dan kelas XI IPS 4 sebanyak 9 orang peserta didik.

Uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji *Korelasi Product Moment*. teknik korelasi ini digunakan untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan dua variabel bila data kedua variabel berbentuk interval atau ratio, dan sumber data dari dua variabel atau lebih tersebut adalah sama (Sugiyono, 2017: 228). Uji *korelasi product moment* akan menggunakan bantuan *SPSS 26 For Windows*.

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n\sum x^2 - (\sum x)^2} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}$$

Setelah dihitung menggunakan rumus *korelasi product moment* maka hasilnya akan dibandingkan dengan nilai r_{tabel} :

1. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya terdapat hubungan antar dua variabel.
2. Jika $r_{hitung} < r_{hitung}$ maka H_a ditolak dan H_o diterima, yang artinya tidak terdapat hubungan antar dua variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini akan dipaparkan

hasil data yang diperoleh sehingga dapat dianalisis untuk mendapatkan hasil akhir atau hipotesis pada penelitian ini, hasil penelitian ini menjelaskan bagaimana hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, tingkat regulasi diri siswa, serta hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan regulasi diri siswa. Dari hasil perolehan skala layanan bimbingan kelompok dan regulasi diri maka mendapatkan data berikut:

Tabel 4.4 Total Perolehan Skor Individu Layanan Bimbingan Kelompok

Kualifikasi	Total Siswa
Tinggi	20
Sedang	15
Rendah	0

Dari hasil penjabaran tabel 4.4 di atas maka dapat disimpulkan ada 20 siswa termasuk dalam kategori tinggi, serta 15 orang siswa termasuk dalam kategori sedang dalam skor pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Dan untuk skor kelompok atau skor keseluruhan yaitu 3132 yang dimana termasuk kedalam kategori sedang untuk keseluruhan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

Tabel 4.8 Total Perolehan Skor Individu Regulasi Diri

Kualifikasi	Total Siswa
Tinggi	5
Sedang	30
Rendah	0

Dari hasil penjabaran tabel 4.8 di atas maka dapat disimpulkan ada 5 siswa termasuk dalam kategori tinggi, dan ada 30 siswa termasuk dalam kategori sedang dalam skor regulasi diri. Dan untuk skor kelompok atau skor keseluruhan yaitu 3652 yang dimana termasuk kedalam kategori

sedang untuk keseluruhan regulasi diri siswa.

Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.06661617
Most Extreme Differences	Absolute	.089
	Positive	.089
	Negative	-.059
Test Statistic		.089
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Dari tabel 4.9 di atas dapat diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah sebesar 0,200 yang dimana menandakan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 jadi dapat disimpulkan hasil uji normalitas pada data yang diperoleh yaitu berdistribusi normal.

Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Linearitas

ANOVA Table

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri * Layanan Bimbingan Kelompok	Between Groups	(Combined)	Linearity	2321.886	21	110.566	1.529	.217
		Deviation from Linearity		1049.496	1	1049.496	14.514	.002
				1272.390	20	63.620	.880	.613
	Within Groups			940.000	13	72.308		
	Total			3261.886	34			

Dari tabel 4.10 di atas dapat diketahui nilai signifikan adalah sebesar 0,613 yang dimana menandakan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 jadi dapat disimpulkan hasil uji linearitas pada data yang diperoleh adalah layanan bimbingan kelompok dan regulasi diri bersifat linier.

Tabel 4.11 Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Bimbingan Kelompok dan Regulasi Diri	Based on Mean	.544	1	68	.464
	Based on Median	.462	1	68	.499
	Based on Median and with adjusted df	.462	1	67.889	.499
	Based on trimmed mean	.503	1	68	.480

Dari tabel 4.11 di atas dapat diketahui nilai signifikansi adalah sebesar 0,464 yang dimana menandakan nilai tersebut lebih besar dari 0,05 jadi dapat disimpulkan hasil

uji homogenitas pada data yang diperoleh yaitu layanan bimbingan kelompok dan regulasi diri bersifat homogen.

Tabel 4.12 Hasil Analisis Uji Hipotesis Correlations

		Layanan Bimbingan Kelompok	
			Regulasi Diri
Layanan Bimbingan Kelompok	Pearson Correlation	1	.567**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	35	35
Regulasi Diri	Pearson Correlation	.567**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	35	35

Dari tabel 4.12 diatas maka dapat diketahui bahwa nilai *Pearson Correlation* r_{xy} adalah 0,567 yang dimana nilai tersebut merupakan nilai dari r_{hitung} , sedangkan nilai dari r_{tabel} dengan $N=35$ dan taraf signifikansi 5% adalah 0,334. Maka dari hasil uji tersebut dapat diketahui $r_{hitung} (0,567) > r_{tabel} (0,334)$ dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti “Ada Hubungan Antara Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Regulasi Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Tenggara Tahun Ajaran 2021/2022”. Yang mana dapat diartikan hubungan variabel dalam penelitian ini bersifat positif dan memiliki ikatan yang sedang atau cukup. Hubungan positif ini berarti semakin tinggi layanan bimbingan kelompok yang diberikan dengan baik maka semakin tinggi pula pemahaman regulasi diri pada siswa.

Dari pemaparan tersebut variabel memiliki hubungan yang positif yang apabila pelaksanaan layanan bimbingan kelompok cukup baik maka permasalahan regulasi diri pada peserta didik dapat meningkat atau diatasi serta berkurang.

Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara layanan bimbingan kelompok dengan regulasi diri, sehingga penelitian ini memiliki aspek atau indikator untuk masing-masing variabelnya. Seperti halnya dengan layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa indikator aspek yang dimana indikator aspek tersebut dapat menentukan bagaimana keberhasilan dari layanan tersebut, indikator aspek tersebut ialah tujuan bimbingan kelompok yaitu memiliki tujuan khusus dan tujuan umum, fungsi bimbingan kelompok, dan juga manfaat bimbingan kelompok.

Menurut Winkel (2014: 543) bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pengolahan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok, sejalan dengan teori tersebut dapat dibuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok ini dapat

digunakan untuk permasalahan pada peserta didik sehingga dengan pemberian informasi mengenai permasalahan yang ada peserta didik dapat menerapkan informasi tersebut dan dapat mengontrol dirinya dengan baik.

Selain itu regulasi diri yang baik sebaiknya dapat memenuhi aspek yang ada seperti menurut Miller & Brown (dalam Kusuma, 2020: 73) aspek regulasi diri yaitu *Receiving, Evaluating, triggering, Searching, Formulating, Implementing dan Assesing*. Diperkuat oleh Schunk (2012: 545) menjelaskan bahwa pengaturan diri atau regulasi diri (*self-regulated*) mengacu pada proses yang digunakan seseorang untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan. Sehingga peserta didik yang memiliki regulasi diri yang baik sudah dapat mengontrol baik itu perasaan, pikiran, maupun perilakunya.

Diperkuat dengan penelitian Nabakatipa Bela (2020: 40) yang mana membuktikan layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh positif terhadap regulasi diri dalam belajar siswa. Dan juga sejalan dengan penelitian Putro dan Japar (2018: 144) bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk untuk meningkatkan regulasi diri siswa pada semua indikator yang meliputi: *monitoring, planning dan evaluation*. Serta sesuai dengan penelitian Najmah dkk (2017: 8) *Self-Regulation* dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok pada siswa.

Penelitian-penelitian tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok memang tepat untuk mengatasi permasalahan regulasi diri pada peserta didik disekolah, maka hal ini dapat memperbaiki perkembangan peserta didik

agar lebih optimal nantinya.

Terlihat juga dari hasil laporan bimbingan kelompok bahwa peserta didik mulai menganggap mengatur diri sangat penting untuk dirinya, serta peserta didik sudah mulai berusaha untuk melaksanakan pengaturan diri lebih baik lagi, dan peserta didik juga akan berusaha mengajak teman yang lainnya untuk mengatur atau mengelola dirinya lebih baik lagi. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa dengan adanya bimbingan kelompok ini membuat peserta didik memahami arti penting regulasi diri dan berusaha meningkatkan regulasi atau pengaturan pada dirinya.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pemaparan teori serta penelitian relevan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dan regulasi diri memiliki hubungan yang positif dan cukup. Untuk itu penelitian ini sesuai dengan tujuannya bahwa layanan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk permasalahan regulasi diri peserta didik dan dapat menjadi acuan atau strategi untuk meningkatkan regulasi diri pada peserta didik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan dan menjawab tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sudah terlaksana dengan kategori sedang. Dimana berdasarkan kategori tersebut maka layanan bimbingan kelompok sudah dilaksanakan.
2. Regulasi diri pada peserta didik termasuk ke dalam kategori sedang

berdasarkan hasil data yang diperoleh, dimana peserta didik sudah mampu mengelola dan mengatur dirinya.

3. Terdapat hubungan positif yang cukup antara layanan bimbingan kelompok dengan regulasi diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Tenggarong tahun ajaran 2021/2022. Hal ini berdasarkan dari hasil uji hipotesis yang dinyatakan bahwa korelasinya termasuk dalam kategori cukup, sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Saran dari peneliti yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Layanan bimbingan kelompok dapat terus diprogramkan untuk sekolah agar menambah pengembangan regulasi diri pada siswa dan diharapkan pihak sekolah selalu mendukung kegiatan layanan bimbingan konseling seperti halnya dengan sarana dan prasarana serta pengalokasian waktu guna pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling
Guru BK perlu meningkatkan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan secara terus-menerus menjadi program dalam bimbingan dan konseling agar dapat berjalan secara optimal.
3. Bagi Siswa
Peserta didik hendaknya turut aktif dalam meningkatkan regulasi diri yang dimilikinya agar perkembangannya dapat berjalan secara optimal.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya hendaknya melihat permasalahan-permasalahan lain yang

berkaitan dengan peserta didik agar dapat mencegah maupun mengatasi permasalahan tersebut dengan pemberian layanan bimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dapa, N. A & Mangantes, L. M. 2021. *Bimbingan Konseling Anak Berkebutuhan Khusus*. Deepublish.
- Kusuma, H. R. 2020. *Konseling Kelompok Berbasis Nilai-Nilai Pesantren: Layanan Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Santri*. Bening Media Publishing.
- Mukhtazar, M. P. 2020. *Prosedur Penelitian Pendidikan*. Absolute Media.
- Nabakatipa, B. 2020. "Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Srijaya Negara Palembang". Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling. Universitas Sriwijaya.
- Najmah, N. S. Yusmansyah, Y. & Utaminingsih, D. 2017. Peningkatan Self Regulation dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII. *Jurnal Bimbingan konseling*. 5(2).
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional yang berhasil:Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Putro dan Japar. 2018. Studi Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Mind Mapping Berbasis Mindmaple Lite Untuk Meningkatkan Regulasi Diri. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian Lppm Um Metro*. 3(2).
- Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. 2012. *Motivation and Self-Regulated*

- Learning Theory, Research, and Applications.* New York, NY: Routledge Taylor & Francis Group.
- Sugiyono. 2017. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: CV Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut, Desak P.E. Nila Kusumawati. 2018. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah.* Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Winkel, W. S. & Hastuti, S. 2014. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan.* Jakarta: Grasindo.