

**PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA DI
MTSN 2 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

KHAIRIAH

NIM.190213004

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling

Fakultas Tarbiyah dan keguruan



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
2023/2024**

**LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING*
SISWA DI MTsN 2 ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK)
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Oleh

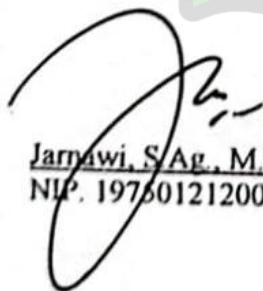
KHAIRIAH
NIM. 190213004
Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan Konseling

Disetujui Oleh:

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Pembimbing I



Jarnawi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197601212006041003

Pembimbing II



Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 19780624014112001

SKRIPSI

Telah Diuji oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

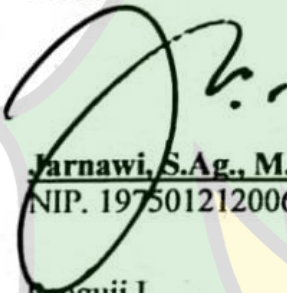
Pada Hari/Tanggal:

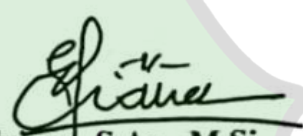
Senin, 19 Agustus 2024
14 Safar 1446 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi:

Ketua,

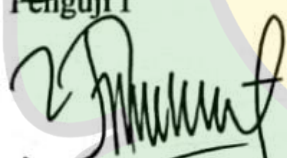
Sekretaris,



Jarnawi, S.Ag., M.Pd.
NIP. 197501212006041003


Elviana, S.Ag., M.Si
NIP. 197806242014112001

Penguji I


Penguji II


Yuliana Nelisma, M.Pd
NIP.


Nuzliah, M.Pd
NIP. 199004132023212051

Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh




Prof. Safrul Muluk, S.Ag., M.A., M.Ed. Ph.D.
NIP. 197301021997031003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khairiah
NIM : 190213004
Prodi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan konseling Individual Dalam Meningkatkan *self Regulated Learning* Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan.
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain.
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber ahli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggungjawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemui bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

جامعة الرانيري
AR - RANIRY
Banda Aceh, 19 Agustus 2024
Yang menyatakan,

Khairiah
NIM. 190213004


ABSTRAK

Nama : Khairiah
NIM : 190213004
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Layanan Konseling Individual dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MtsN 2 Aceh Besar
Tebal Skripsi : 119 Lembar
Pembimbing I : Jarnawi, S.Ag., M.Pd.
Pembimbing II : Elviana, SAg., M.Si

Self Regulated Learning merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar. *Self regulated learning* sangat penting bagi siswa dikarenakan siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi memungkinkan siswa tersebut dapat berprestasi dalam belajarnya namun sebaliknya siswa yang memiliki *self regulated learning* yang rendah akan berpengaruh pada prestasi belajarnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa MtsN 2 Aceh Besar dengan menggunakan Layanan konseling individual. metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen dengan hasil penelitian, menunjukkan bahwa nilai skor *post-test* lebih tinggi dari pada nilai skor *pre-test*, berdasarkan hasil olah data menunjukkan nilai signifikan $000\ 000 < 0,05$ atau nilai thitung $5.407 > t_{tabel}\ 2,920$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 3-1 = 2$ maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar, yang sebelumnya siswa mengalami *Self Regulated Learning* rendah, menjadi meningkat pada kategori tinggi.

Kata Kunci : Konseling Individual, *Self Regulated learning*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan KaruniaNya yang tiada tara kepada kita semua terutama kepada peneliti, dan sholawat beriring salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul **“Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar”** Laporan proposal skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada strata 1 di Prodi Bimbingan Konseling, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan pemahaman, pengetahuan serta wawasan yang peneliti miliki. Sehingga pada proposal skripsi ini masih banyak kekurangan baik itu dalam penyajian materi maupun penggunaan bahasa. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan proposal skripsi ini.

Selanjutnya, dalam proses penulisan proposal skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dorongan, baik berupa dukungan moral maupun bantuan materil. Sehingga, peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan tinggi kepada :

1. Bapak Prof Dr. Safrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Ar - Raniry Banda Aceh.

2. Ibu Muslima, S.Ag.M.Ed. selaku Ketua Program Studi (Prodi) Bimbingan Konseling (FTK) UIN Ar - Raniry Banda Aceh.
3. Bapak Jarnawi, S.Ag., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I Penulisan Skripsi.
4. Ibu Elviana, S.Ag., M.Si selaku Dosen Pembimbing II Penulisan Skripsi.
5. Segenap Dosen Prodi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
6. Dua orang yang paling berjasa dalam hidup saya, Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Muhammad Ali dan pintu surgaku Ibu Eka yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini, Terimakasih sudah mengantarkan saya sampai ke tempat ini, saya persembahkan karya tulis sederhana ini dan gelar untuk ayah dan ibuku tercinta.
7. Kepada cinta kasih kedua abang saya Azhari, terima kasih atas do'a, usaha, motivasi, support yang diberikan baik berupa material maupun imaterial yang diberikan kepada adik terakhirmu ini, dan kakak iparku Supriati S.Pd terima kasih telah memberikan doa, dukungan, motivasi dan perhatiannya yang sangat luar biasa kepada penulis
8. Terima kasih kepada Sahabat tercinta saya Vera Risma, Safariah harahap, Munada, Sonia Putri, genari nagiatyiah yang selalu mendukung dan membantu menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini
9. *Last but not least*, teruntuk diri saya sendiri, Khairiah Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, atas segala kerja keras dan semangat sehingga terselesaikannya skripsi ini. Ini baru awal dari semuanya, masih banyak tahap

yang harus saya lewati untuk menjadi seorang guru semoga dengan ini langkah kedepannya dipermudah amiin.

Sebagai peneliti, saya menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam proposal skripsi ini, baik dari teknis penulisan maupun materi laporan secara keseluruhan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan masukan dari pembaca, sehingga peneliti dapat terus belajar. Selain itu, saran dan masukan tersebut juga bermanfaat untuk Prodi bimbingan konseling dalam rangka memperbaiki proses pembuatan proposal skripsi, sehingga dapat terus ditingkatkan di masa yang akan datang.

Akhir kata, peneliti berharap semoga Proposal Skripsi ini bermanfaat bagi Mahasiswa Prodi BimbinganKonseling khususnya, untuk masyarakat Aceh dan Indonesia secara umumnya.

Banda Aceh, 2024

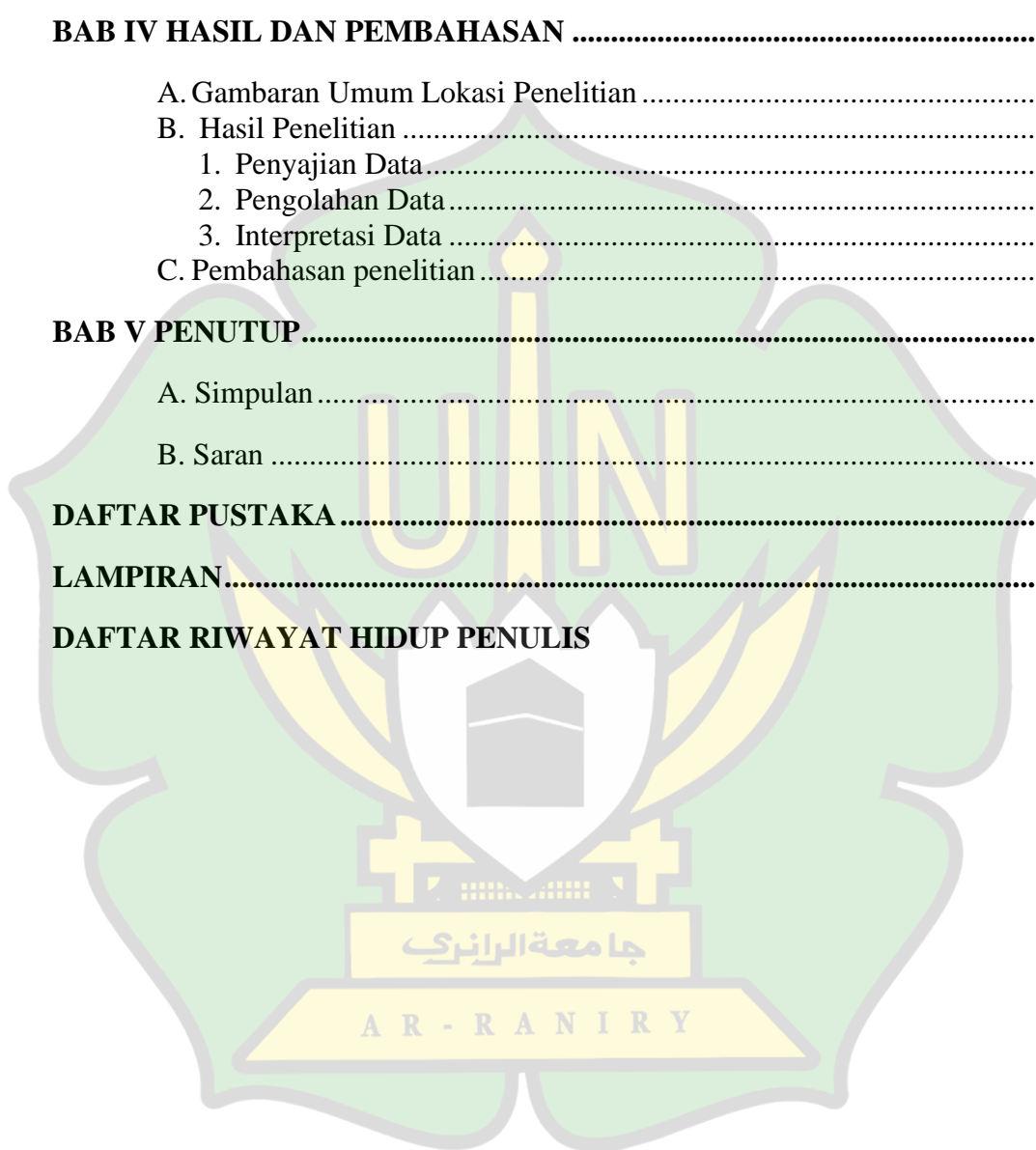
جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

Khairiah
NIM. 190213004

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	
PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR SIDANG MUNAQASYAH	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Hipotesis Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	12
A. Konseling Individual	12
1. Pengertian Konseling individual	14
2. Tujuan Konseling Individual	14
B. Asas Dan Fungsi Konseling Individual	19
1. Asas Konseling Individual	19
2. Fungsi Layanan Konseling Individual.....	28
C. Tahap-Tahap Konseling Individual	32
D. Self Regulated Learning	36
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	36
2. Indikator <i>Self Regulated Learning</i>	37
3. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	41
4. Faktor- Faktor <i>Self Regulated Learning</i>	46
BAB III METODE PENELITIAN	49
A. Rancangan Penelitian	49
B. Populasi dan sampel	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
C. Instrumen Pengumpulan Data	52
1. Validasi Instrument	57
D. Teknik Pengumpulan Data	58
1. Angket	58
E. Teknik Analisis Data.....	59

1. Uji normalitas	59
2. Uji T.....	60
3. Uji N-Gain.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
B. Hasil Penelitian	62
1. Penyajian Data.....	62
2. Pengolahan Data.....	68
3. Interpretasi Data	71
C. Pembahasan penelitian.....	72
BAB V PENUTUP.....	76
A. Simpulan.....	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS	



DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 : Desain *One Group Pretest-Posttest Design*
- Tabel 3.2 : Kisi-kisi Instrumen *Self Regulated Learning*
- Table 3.3 : Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban
- Table 3.4 : Rumus Validitas Instrumen
- Tabel 4.1 : Rumus Kategori *Self Regulated Learning* siswa
- Tabel 4.2 : Skor *Pre-test* siswa dengan kategori rendah
- Tabel 4.3 : Data *pre-test* dan *post-test Self Regulated Learning*
- Tabel 4.4 : *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*
- Tabel 4.5 : *Paired Samples Statistics*
- Tabel 4.6 : Uji T Berpasangan *Pretest* dan *Posttest Self Regulated Learning*
- Table 4.7 : Kreteria indeks N-Gain
- Tabel 4.8 : Hasil Uji N-Gain

جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Self Regulated Learning merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya sendiri secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasi maupun prilakunya.

Rendahnya *Self Regulated Learning* sering terjadi pada siswa yang kurang memiliki inisiatif sendiri dalam belajar contohnya pada saat proses belajar mengajar berlangsung tidak jarang dari beberapa siswa tidak serius dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru dan malas dalam membaca buku, selain itu siswa juga kurang mampu dalam mengontrol emosinya dalam belajar, dan mengatur jam belajarnya dengan sistematis, banyaknya siswa yang masih bergantung dengan temannya contohnya dalam mengerjakan tugas tidak jarang dari mereka yang masih menyontek padahal mereka sudah tau bahwa menyontek itu dilarang tetapi masih banyak dari mereka yang masih melakukannya hal tersebut dikarenakan mereka yang masih bergantung dengan teman dan belum bisa bertanggung jawab dan belum memiliki kemandirian dalam belajar. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung belajar lebih baik, mampu memantau, mengevaluasi, dan mengatur belajarnya secara efektif,

menghemat waktu dalam menyelesaikan tugasnya, mengatur belajar dan waktu secara efisien.

Seperti yang disampaikan oleh Chici Pratiwi, Isti Yuni Purwanti, Muhammad Nur Wangit, mengatakan bahwa siswa belum dapat membangun kemandirian belajar karena siswa masih kurang memiliki inisiatif dalam belajar, siswa masih belum memiliki tanggung jawab belajar dan belum juga memiliki kesadaran atau kemauan dari diri sendiri untuk belajar.¹

Anisa Nur Mafiroh, Ririn Dewanti Dian Samudran Indriani mengatakan bahwa siswa yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki *Self Regulated Learning* yang tinggi dapat mengontrol dirinya agar apa yang diinginkan tercapai dan begitu juga sebaiknya jika siswa memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah tidak dapat mengontrol dirinya sehingga mudah menyerah, malas.² *Self-regulated learning* dalam pembelajaran yang diatur secara mandiri oleh siswa dan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa dalam menjaga tujuan pembelajaran mereka dan mengelola beban kerja mereka secara lebih efektif dengan meningkatkan kesadaran diri, perencanaan, dan keterampilan manajemen waktu.³

¹ Chici Pratiwi, Isti Yuni Purwanti, Muhammad Nur Wangit, "teknik rational emotive behavior therapy dalam meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning*, jurnal pengembangan umat, P-ISSN: 2356-433X, E-ISSN: 2715-8403, V. 4, No. 1, 2021.

²Anisa Nur Mafiroh, Ririn Dewanti Dian Samudran Indriani, "hubungan anatar *Self Regulated Learning* dengan Flow Academic pada Siswa SMPN 1 Balongbendo, journal of analysis anda inventusion, v.2, No. 3, 2023, h. 1-7

³ Masaki, F., *Self-regulated Learning from a Cultural Psychology Perspective: Shifting from Strategy to Process with the Trajectory Equifinality Approach*. Human Arenas, 2023, <https://doi.org/10.1007/s42087-023-00326-w>

Siswa yang memiliki *Self Regulated Learning* tinggi memiliki keterampilan diri dalam belajar menjadikan siswa termotivasi dan memudahkan proses pembelajaran. siswa yang memiliki *Self Regulated Learning* tinggi memungkinkan siswa tersebut dapat berprestasi dalam belajarnya. Seperti yang dijelaskan oleh Nurul Fajri Assakinah, Mohammad Ilham Maulana, Eva Latifah mengatakan bahwa siswa yang dapat meregulasi diri kemungkinan dapat menggapai prestasinya dan siswa dapat menajadiri, bertanggung jawab pada dirinya sehingga dapat meningkatkan prestasinya.⁴

Sesorang yang memiliki prestasi dapat mengatur strategi belajar yang tepat dan mampu mempertahankan tingkat motivasi yang tinggi. siswa membutuhkan *Self Regulated Learning* agar siswa mampu menyesuaikan, mengarahkan, dan mengatur dirinya lebih baik. Menurut Zimmerman, ada tiga aspek *Self Regulated Learning* yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku saling berhubungan untuk mencapai tujuan.⁵

Self Regulated Learning berperan penting dalam pembelajaran karena membantu mengarahkan siswa pada kemandirian belajar, yakni mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, siswa yang mempunyai *Self Regulated Learning* yang tinggi cenderung belajar dengan baik dan mampu memantau mengevaluasi, dan mengatur belajarnya secara efisien dan memperoleh skor yang tinggi. namun sebaliknya siswa yang memiliki *Self*

⁴ Nurul Fajri Assakinah, Mohammad Ilham Maulana, Eva Latifah, Pentingnya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa, Jurnal Edukasi Nonformal, V. 3, No. 2, 2022, E-ISSN: 2715-2643, h. 616-624

⁵ Zimmerman, *Self Regulated Learning* and academic achievement: an overview. educational psychologist, V.25. No. 1, h. 3-17

Regulated Learning yang rendah cenderung belum mampu untuk mengatur dan mengontrol proses belajarnya dengan baik, hal tersebut akan berpengaruh pada hasil belajarnya sehingga diperlukan adanya peningkatan *Self Regulated Learning* pada siswa.

Layanan Konseling dapat meningkatkan *Self Regulated Learning* karena dengan melakukan konseling guru dan siswa lebih mudah memahami apa penyebabnya siswa tidak dapat meregulasi dirinya dalam belajar. Salah satunya konseling individual merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa yang mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka mengentaskan permasalahannya. Dengan melakukan konseling individu Guru Bimbingan konseling dapat membantu siswanya dalam meningkatkan regulasi dirinya dan dapat membantu siswa dalam mengoptimalkan dirinya secara efektif.

Konseling individual merupakan suatu proses yang terjadi dalam hubungan dua orang yang mengalami masalah yang tidak dapat diselesaikan sendiri dengan seorang tenaga profesional untuk membantu siswa dalam mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalah siswa.⁶ Layanan konseling individual memiliki tujuan membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal dan kemandirian secara utuh dalam aspek pribadi, belajar, sosial, dan karier.⁷

⁶ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2004, h. 36

⁷ Geandra Ferdiansa, Yeni Karneli, *Konseling Individual Menggunakan Teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa*, *Jurnal Ilmu Pendidikan*, V. 6, No. 3, tahun 2021, p-ISSN: 2656-8063, E-ISSN: 2656-8071, h. 848-853

Keberadaan Konselor dalam sistem pendidikan Nasional dinyatakan sebagai salah satu kualifikasi pendidik, Namun kegiatan pelayanan yang konselor berikan kepada konseli yang datang kepada konselor untuk memecahkan masalahnya, tidaklah selalu berhasil dengan baik, hal ini disebabkan oleh hambatan-hambatan atau rintangan-rintangan yang mungkin datang dari konseli dapat berupa seperti Konseli yang tidak terbuka sepenuhnya kepada konselor atas persoalan yang sedang dihadapinya, konseli yang tidak bebas untuk mengungkapkan persoalannya, konseli tidak percaya kepada konselor untuk dapat membantu menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapinya, terutama bagi konseli yang dipanggil.

Guru bimbingan konseling disekolah tentunya sangat berharap agar siswanya dapat berperan aktif dalam kegiatan layanan bimbingan konseling. Hal ini agar nantinya antara Guru Bimbingan konseling dan siswa memiliki kedekatan. Adanya kedekatan tersebut diharapkan akan memberikan ruang terbuka agar siswa dapat mengungkapkan masalah yang dihadapinya. Tentunya hal tersebut harus tetap dilakukan secara profesional oleh Guru Bimbingan konseling dengan tetap memegang asas-asas yang berlaku.

Adapun cara yang digunakan oleh Guru Bimbingan konseling adalah dengan menerapkan metode wawancara santai. Artinya siswa tidak dipaksa menjawab pertanyaan namun tetap diberikan sedikit masukan agar dirinya mampu mengenal dirinya dengan baik. Guru Bimbingan konseling juga membantu siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya. Siswa diarahkan untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki sehingga

diharapkan akan mendapatkan kepuasan secara individu dan kemanfaatan secara sosial. Kegiatan Konseling individu sendiri memiliki beberapa prinsip supaya dapat berlangsung dengan baik diantaranya Guru Bimbingan konseling harus menghormati kejujuran siswa, menentukan tempat/hari dan sifat kerahasiaan harus tetap di jaga oleh Guru Bimbingan konseling, Guru Bimbingan konseling harus menjelaskan bahwa dalam proses konseling individual ini terdapat asas kerahasiaan yang mana setiap permasalahan siswa bersifat rahasia yang mengetahuinya hanyalah Guru Bimbingan konseling dan siswa, hal tersebut guna untuk menciptakan kepercayaan dari siswa agar siswa mau menceritakan permasalahan yang dihadapinya.

Hasil penelitian dari Afifah Hasna, Hardi Prasetiawan mengatakan bahwa konseling individu dapat membantu siswa dalam meningkatkan regulasi dirinyasehingga siswa dapat mengatur dirinya sendiri dalam belajar sehingga siswa dapat mengarah dirinya untuk mencapai tujuan secara baik.⁸

Menurut peneliti konseling individual adalah layanan yang diberikan kepada peserta didik baik secara tatap muka atau tidak dengan tujuan untuk membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Irwandi setiawan menyimpulkan bahwa gambaran tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 watangsopeng sebelum dibelikan teknik *Self Regulated Learning* berada pada

⁸Afifah Hasna, Hardi Prasetiawan, Upaya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Melalui Konseling Individu Pada Siswa Smp Negeri 7 Yogyakarta, Jurnal Bimbingan Konseling, v. 6, No. 2, Oktober 2022

kategori “sangat Tinggi” dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *Self Regulated Learning* dapat mereduksi pada kategori “sedang”.⁹

Penelitian yang telah dilakukan oleh Nela Silvia Jelita Putri menyimpulkan bahwa 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.¹⁰

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ilma Fiverronica menyimpulkan bahwa *Self Regulated Learning* memiliki pengaruh yang signifikan dengan hasil belajar siswa Madrasah Ibtidaiyah Roudlotun Nasyi'in Singosari.¹¹

Dari hasil penelitian yang disebutkan di atas tadi bahwa penelitian tersebut tidak sama dengan judul peneliti, penelitian yang dilakukan berbeda dari segi lokasi, waktu, objek, metode penelitiannya dan permasalahan yang terjadi di MTsN 2 Aceh Besar ialah mengenai *Self Regulated Learning* siswa.

Berdasarkan hasil studi awal pada saat peneliti melakukan magang III di MTsN 2 Aceh Besar peneliti melihat masih terdapat beberapa siswa yang *Self Regulated Learning* rendah, peneliti menemukan gejala-gejala seperti masih ada diantara siswa yang tidak bisa menjawab pertanyaan pada saat guru bertanya, masih ada diantara siswa yang tidak mempunyai buku pelajaran dan tidak membaca buku pelajaran sehingga tidak menguasai teknik dan cara

⁹ Setiawan irwandi “Penerapan Teknik *Self Regulated Learning* Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 WATANSOPPENG” (2020)

¹⁰ Putri, Nela Silvia Jelita “Efektivitas konseling kelompok Dengan Pendekatan Konseling Realitas Dalam Kelas XI Di SMA 1 LINTAU BUO UTARA” (2019)

¹¹ Fiverronica Irma “Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Minat Dan Hasil Belajar Siswa Di MI ROUDLOTUN NASYI'IN SINGOSARI” (2021)

mempelajari bahan pembelajaran yang diberikan guru, dan juga terdapat beberapa siswa yang malas mencari sumber belajar lebih memilih mencontek dari pada berdiskusi dengan teman lainnya, dan juga ada beberapa siswa yang sering keluar masuk pada saat jam pelajaran berlangsung, siswa yang mudah jenuh pada saat jam pelajaran berlangsung, siswa sering tidur dikelas, siswa yang masih mencontek ketika ujian, dan tidak belajar ketika dirumah. Siswa kesulitan belajar dikelas dengan alasan mengantuk sehingga sulit fokus menerima pelajaran dan menampak pelajaran. Siswa lebih memilih berkumpul dengan temannya bermain handphone, main game di komputer dari pada mengerjakan tugas rumah, sehingga siswa tidak bisa menyelesaikan tugasnya dengan baik dan juga terdapat diantara siswa yang belum berani dalam memberikan pendapat mengenai gagasan atau pendapat orang lain terkait dengan pelajaran yang dipelajari, dari gejala-gejala tersebut tidak jarang masih terdapat beberapa siswa yang memiliki nilai dibawah KKM (criteria ketuntasan minimal). Hal tersebut sangat disayangkan karena akan berpengaruh pada proses belajar siswa.

Berdasarkan uraian di atas maka perlu diadakan penelitian mengenai **“PENERAPAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA DI MTSN 2 ACEH BESAR”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagai mana dipaparkan di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah *Layanan* Konseling individual dapat meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh konseling individual dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawabab/dugaan sementara atas pertanyaan Penelitian yang Kebenarannya akan diuji berdasarkan data yang dikumpulkan.¹² Penelitian yang secara teoritis memiliki Kebenaran yang paling tinggi dan perlu adanya upaya pembuktian. Adapun Kebenaran ini dapat dibuktikan melalui hasil Penelitian yang dilakukan disekolah yang bersangkutan. Berdasarkan rumusan masalah yang diatas maka hipotesis yang diajukan dalam permasalahan ini adalah.

Ho : Tidak ada perbedaan *Self Regulated Learning* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual di MTsN 2 Aceh Besar

¹² Irwan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Rosdakarya, 2019), h.26.

Ha : Terdapat perbedaan perilaku *Self Regulated Learning* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling individual di MTsN 2 Aceh Besar

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

- a) Bagi akademisi, sebagai bahan informasi dan masukan dalam *pengembangan* ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan bimbingan khususnya tentang *Self Regulated Learning*
- b) Bagi peneliti, menjadi bahan acuan, referensi dalam melakukan dan mengembangkan penelitian dimasa mendatang yang berkaitan dengan penerapan Layanan konseling individual dalam meningkatkan self regulated learning siswa di MTsN 2 Aceh Besar

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi sekolah, agar menjadi bahan masukan dalam rangka peningkatan peranan konselor di sekolah, khususnya layanan bimbingan dan konseling bagi siswa
- b) Bagi guru pembimbing (konselor sekolah), diharapkan menjadi masukan dalam menghadapi permasalahan siswa terutama dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa
- c) Bagi Mahasiswa, dapat dijadikan sebagai bahan pelajaran atau rujukan ke depan dalam mengerjakan tugas atau terjun kelapangan sebagai guru pembimbing

F. Definisi Operasional

1. Layanan Konseling individual

Menurut Prayitno dan Erman Amti Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹³

Menurut peneliti konseling individual adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli (konselor) kepada siswa (klien) yang dilakukan secara perorangan guna untuk mengatasi permasalahan yang dialami orang peserta didik serta dapat meningkatkan pemahaman tentang dirinya.¹⁴

2. *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning merupakan strategi yang mempunyai pengaruh bagi performansi seseorang untuk mencapai suatu prestasi atau mengalami peningkatan diri¹⁵

Menurut peneliti *Self Regulated Learning* adalah suatu kemampuan dimana seseorang dapat mengaktifkan dan mendorong pemikiran, perasaan dan kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar.

¹³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Konseling Catatan Kedua*, (Jakarta: Reineka Cipta, 2019), h. 106

¹⁵ Kristiyani, Titik. *Self-regulated learning :Konsep, Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indosenia*. Sanata Dharma University Press, 2020.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Konseling Individual

1. Pengertian Konseling Individu

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap konseli untuk mengentaskan masalah yang dialami oleh peserta didik. Ada beberapa pendapat mengenai konseling individu yang akan dipaparkan di bawah ini.

Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.¹⁶

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.¹⁷

Konseling individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dengan konselor, membahas berbagai hal tentang

¹⁶ Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, Alfabeta, 2019),h. 18

¹⁷ Hellen, *Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta, Quantum Teaching, 2020), h. 84

masalah yang di alami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang klien, bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju pengentasan masalah.¹⁸

Menurut Prayitno dan Erman Amti, konseling individu adalah sebagai pelayanan khusus dalam hubungan langsung tatap muka anatar konselor dan klien. Dalam hubungan itu dicermati dan diupayakan pengentasan masalahnya, semampu dengan kekuatan klien itu sendiri. Dalam kaitan itu, konseli dianggap sebagai upaya layanan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien. Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hati” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping.¹⁹

Menurut Dewa Ketut konseling individu adalah pelayanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien/konseli) mendapatkan pelayanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing (konselor) dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya.²⁰

¹⁸ Prayitno, Layanan Konseling Perorangan, Fakultas Ilmu Pendidikan UNP, 2018

¹⁹ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Renika Cipta, 2019), h. 288-289

²⁰ Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, (2020), Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah, Jakarta: PT Renika Cipta, hal. 62

Konseling individu merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh seorang konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien.²¹ Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang klien.²²

Dengan Layanan konseling individual konseli dapat mengambil jalan keluar dari permasalahan secara mandiri dengan arahan dari konselor, kemampuan konseli dikembangkan, potensi konseli diarahkan dengan baik. Dan tujuan dari konseling individual ialah agar konseli dapat mengubah perilaku, dan dapat mengambil keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan manfaat pada diri sendiri dan masyarakat, Dan konseling bertujuan membantu individu untuk dapat bangkit dari permasalahan yang sedang dialami pada saat ini, konselor memberikan bantuan kepada individu untuk mengembangkan kemampuan, perubahan sikap, dan tingkah laku.²³

Menurut analisa penulis konseling individu adalah bentuk hubungan tatap muka langsung antara konselor dan klien dalam upaya memberikan bantuan yang bertujuan untuk mengentaskan, mengembangkan potensi, memandirikan serta mengatasi masalahnya sendiri secara positif.

2. Tujuan Konseling Individu

²¹ Prayitno, "Jenis Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling, Padang: Universitas Negeri Padang, (2019), h. 105

²² Abu Bakar M. Luddin, *Konseling Individual dan Kelompok Aplikasi dalam Praktek Konseling*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, (2022), hal. 21-25

²³ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Konseling di Sekolah (SMP)*, Padang 2019

Konseling individu memiliki dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan konseling individu merupakan klien dapat mengubah prilakunya kearah yang lebih baik lagi. Melalui terlaksananya tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan hidup. Sedangkan tujuan khusus konseling inivididu tergantung dari masalah yang dialami oleh setiap klien.²⁴

Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang di alami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya. Dengan perkataan lain, konseling individual bertujuan untuk mengentaskan masalah yang di alami klien.

Menurut Sukardi dalam Busmayaril dan Umairoh tujuan konseling individual sebagai berikut :

- a) Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologis yang dihadapinya
- b) Menumbuhkan kepercayaan diri pada klien, bahwa ia memiliki kemapan untuk mengambil satu atau serangkaian keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
- c) Memberikan kesempatan seluas-luasnya, kepada klien untuk mempercayai orang lain dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang lain yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.

²⁴ Hartono dan Boy Soedarmadja, Psikologi Konseling, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012),h. 30

- d) Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya adalah bagian dari satu lingkup sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
- e) Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang.²⁵

Menurut Tohirin tujuan khusus konseling individual ada beberapa yaitu:

- a) Konseli individual diharapkan memahami inti dari permasalahan yang alami secara mendalam secara komprehensif serta positif dan dinamis.
- b) Pemahaman konseli harus mengarahkan pada pengembangan persepsi dan sikap guna terselesaikannya permasalahan secara spesifik.
- c) Menjaga dan membina kapasitas klien yang sebenarnya serta berbagai komponen positif yang ada pada dirinya menjadi landasan pemahaman dan mitigasi permasalahan yang dapat dicapai klien
- d) Menjaga dan membina potensi diri klien yang sebenarnya dan komponen-komponen positif yang diperkuat dengan penyingkiran persoalan merupakan kekuatan untuk mencegah persoalan-persoalan yang sedang dilirik oleh klien, dan untuk mencegah persoalan-persoalan baru yang muncul.

²⁵ Busyamil dan Umairah, "Mengatasi Prilaku Membolos Peserta Didik Menggunakan Konseling Individual", Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal), V. 5, No. 1, h. 35-44

- e) Dalam hal permasalahan yang diajukan klien termasuk pelanggaran terhadap kebebasan klien sehingga merasa tertindas dalam kondisi tertentu.²⁶

Menurut Dewa Ketut Sukardi tujuan konseling individual sebagai berikut

- a) Membebaskan klien dari berbagai konflik psikologi yang dihadapinya.
- b) Menumbuhkan kepercayaan pada diri klien, bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan yang terbaik bagi dirinya sendiri tanpa merugikan orang lain.
- c) Memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada kliem untuk mempercayai semua orang dan memiliki kesiapan secara terbuka untuk menerima berbagai pengalaman orang yang bermanfaat bagi dirinya sendiri.
- d) Memberikan kesadaran kepada klien bahwa dirinya merupaka suatu ruang lingkup kesadaran sosial budaya yang luas, walaupun demikian ia masih memiliki kekhasan atau keunikan tersendiri.
- e) Menumbuhkan suatu keyakinan pada klien bahwa dirinya terus bertumbuh dan berkembang.²⁷

²⁶ Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi), Edisi Revisi, Rajawali Pers, Jakarta, 2019, h. 20

²⁷ Dewa Ketut Sukardi, Pengantaran Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah, Rineka Cipta, Jakarta, (2020), h. 90-91

Menurut Gibson, Mitchell dan Basile dalam Nuning Kurniawati, Ketut Dharsana, Kadek Suranata ada sembilan tujuan konseling individual

- a) Tujuan perkembangan yakni klien dibantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan serta mengantisipasi hal-hal yang akan terjadi pada proses tersebut seperti perkembangan emosional. Sosial, pribadi, kognitif, fisik dan sebagainya.
- b) Tujuan pencegahan yaitu konselor membantu klien menghindari hasil-hasil yang tidak diinginkan
- c) Tujuan perbaikan yaitu konseli dibantu mengatasi dan menghilangkan perkembangan yang tidak diinginkan.
- d) Tujuan penyelidikan yaitu menguji keyakinan tujuan untuk memeriksa pilihan-pilihan, pengentasan keterampilan, dan mencoba aktivitas baru sebagainya.
- e) Tujuan penguatan yaitu membantu konseli untuk menyadari apa yang dilakukan, dipikirkan, dan dirasakannya sudah baik
- f) Tujuan kognitif yaitu menghasilkan fondasi dasar pembelajaran dan keterampilan kognitif
- g) Tujuan psikologis yaitu menghasilkan pemahaman dasar dan kebiasaan untuk hidup sehat

- h) Tujuan psikologis yaitu membantu mengembangkan keterampilan sosial yang baik, belajar mengontrol emosi dan mengembangkan konsep diri positif dan sebagainya.²⁸

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka penulis menganalisa bahwa tujuan dari konseling individual adalah untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang tidak dapat diselesaikan sendiri dan juga pemberian pemahaman untuk pencegahan siswa melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri agar ia menjadi lebih terkontrol oleh kognitifnya dan membuat siswa menjadi lebih bijak dalam menghadapi masalah sehingga diharapkan siswa dapat menghindari masalah yang mungkin dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas penulis menganalisa bahwa diatas bahwa tujuan konseling individu adalah mengentaskan permasalahan klien agar dapat menjadi lebih baik dari sebelumnya, dengan mandiri klien dapat mengantisipasi permasalahannya yang sama hingga dapat dicegah.

B. Asas dan Fungsi Konseling Individu

Pelayanan Konseling adalah pekerjaan professional, oleh sebab itu harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah atau asas-asas tertentu. Menurut Arifin dan Ety Kartikawati asas konseling individu sebagai berikut:

1). Asas konseling individu

- a) Asas Kerahasiaan

²⁸ Nuning Kurniawati, Ketut Dharsana, Kadek Suranata, Implementasi Asas Keerbukaan Dalam Pelaksanaan Konseling Individu Pada Siswa SMA, jurnal *educatio* (jurnal pendidikan indonesia), V. 9, No. 1, 2023, ISSN: 2502-8103, DOI: <https://doi.org/10.29210/1202322654>

Ada kalanya pelayanan bimbingan dan konseling berkenaan dengan individu atau siswa yang bermasalah. Masalah biasanya merupakan suatu yang harus dirahasiakan. Asas ini merupakan asas kunci karena apabila asas ini dipegang teguh, konselor akan mendapat kepercayaan dari klien sehingga mereka akan memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaik-baiknya.

b) Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing maupun dari pihak klien. Klien diharapkan secara sukarela, tanpa terpaksa dan tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya.

c) Asas keterbukaan

Dalam proses bimbingan dan konseling sangat diperlukan suasana keterbukaan baik dari pihak konselor maupun klien.

d) Asas kekinian

Pelayanan bimbingan dan konseling harus berorientasi kepada masalah yang sedang dirasakan klien saat ini. Asas kekinian mengandung makna bahwa pembimbing tidak boleh menunda-nunda memberikan bantuan.

e) Asas kemandirian

Kemandirian merupakan salah satu tujuan pelayanan bimbingan dan konseling, siswa yang telah dibimbing hendaknya bisa mandiri tidak tergantung kepada orang lain dan kepada konselor.

f) Asas kegiatan

Pelayanan bimbingan dan konseling tidak kan memberikan hasil yang berarti apabila klien tidk melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g) Asas kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada individu yang dibimbing yaitu perubahan prilaku kearah yang lebih baik

h) Asas keterpaduan

Individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang apabila keadaannya tidak seimbang, tidak serasi dan tidak terpadu, justru akan menimbulkan masalah. Oleh karena itu, usaha bimbingan dan konseling hendaklah memadukan berbagai aspek kepribadian klien.

i) Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum atau Negara, norma ilmu, maupun norma kebiasaan sehari-hari.

j) Asas keahlian

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan profesional yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khusus dididik untuk pekerjaan tersebut.

k) Asas alih tangan kasus

Konselor sebagai manusia, diatas kelebihannya tetap memiliki keterbatasan kemampuan. Tidak semua masalah yang dihadapi klien berada dalam kemampuan konselor untuk memecahkannya. Apabila konselor telah mengerahkan segenap tenaga dan kemampuannya untuk memecahkan masalah klien, tetapi belum berhasil, maka konselor yang bersangkutan harus memindahkan tanggung jawab pemberian bimbingan dan konseling kepada konselor yang lebih mengetahui.

l) Asas tutwuri handayani.

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendak tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pembimbing dengan siswa.

Menurut Prayitno dan Erman Amti, ada beberapa asas-asas di dalam konseling individu diantaranya.²⁹

a) Kerahasiaan

Hubungan interpersonal yang amat intens sanggup membongkar berbagai isi pribadi yang paling dalam sekalipun, terutama pada sisi klien. Segenap rahsia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung

²⁹Prayitno, dan Erman Amti. "Dasar-dasar Bimbingan dan konseling (Jakarta)." Rineka cipta (2019)

jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk sukses.

b). Kesukarelaan

Dalam pelayanan konseling, seorang klien secara suka rela tanpa ragu meminta bantuan kepada konselor. Klien adalah individu yang membutuhkan konseling tanpa adanya paksaan dari pihak lain. Jadi, sebagai konselor harus memberikan bantuan dengan ikhlas tanpa memaksa dalam proses konseling.

c). Keterbukaan

Keterbukaan artinya seorang klien berperilaku terbuka, terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik pihak klien atau konselor. Asas keterbukaan hanya bisa mewujudkan jika konselor dapat melaksanakan asas kerahasiaan dan klien percaya bahwa konseling bersifat rahasia.

d). Kekinian

Masalah klien yang langsung dinahas dalam konseling individu adalah masalah yang sedang dirasakan atau masalah yang sedang dialami. Bukan masalah yang lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa mendatang. Bila ada hal-hal tertentu yang menyangkut masa lampau dalam menggali kondisi atau kesulitan-kesulitan klien hal itu hanyalah merupakan latar belakang masalah yang dihadapi

sekarang. Bukan berarti pelayanan konseling untuk mengkaji masalah klien yang dimasa lampau.

e). Kemandirian

Konseling ini bertujuan menjadikan klien memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalah sendiri, sehingga klien dapat mandiri dan tidak bergantung pada orang lain atau konselor.

f). Kegiatan

Kegiatan adalah seperangkat aktivitas yang harus dilakukan klien untuk mencapai tujuan konseling. Aktivitas itu dibangun klien bersama konselor dalam proses konseling, dengan demikian pada diri konseli dapat mengalami kemajuan-kemajuan yang berarti sesuai dengan harapan.

g). Kedinamisan

Pelayanan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan pada prilaku kearah yang lebih baik. Dengan demikian klien akan mengalami perubahan kearah perkembangan pribadi dihendaki.

h). Keterpaduan

Layanan konseling memadukan aspek kepribadian klien, supaya mampu melakukan perubahan kearah yang lebih maju. Keterpaduan anatar minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadi lainnya yang akan dapat melahirkan suatu potensi pada diri klien.

i). Kenormatifan

Dalam layanan konseling individu adalah normati., sebab tidka ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan harus serasi dengan norma yang berlaku.

j). Keahlian

Sorang konselor harus menjadi seorang ahli dan profesional dalam perkembangan konseling individu untuk kepentingan klien.Keahlian konselor itu diterapkan dalam suasana yang sukarela, terbuka, dan aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri dalam kondisi kenormatifan yang tinggi.

k). Ahli tangan kasus

Tidak semua masalah konseli menjadi wawenang konselor, artinya konselor memiliki keterbatasan kewenangan, bila klien mengalami masalah emosi yang berat misalnya stres, sakit jiwa, maka kasus seperti ini diluar kewenangan konselor dan harus dialih tangankan kepada pihak lain, misalnya klien mengalami gangguan kepribadian berat maka menjadi wewenang yaitu psikiater.

l). Tut Wuri Handayani

Asas Tut Wuri Handayani merupakan bentuk pengaruh konselor kepada klien dalam arti positif, dan konselor juga mempengaruhi klien untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya serta menggunakan lingkungan sebagai aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal.

Menurut Dewa Ketut Sukardi Asas-asas pada konseling individu sebagai berikut.

a) Asas kerahasiaan

Semua yang berkaitan dengan permasalahan peserta didik harus bersifat rahasia dan tidak boleh ada satu orang yang tau walaupun dengan gurunya yang ada disekolah, bahkan Guru Bimbingan konseling lain. Dalam konseling individu kunci utama adalah asas kerahasiaan

b) Asas kesurelaan

Berlangsungnya sesi konseling harus disertai rasa suka rela, baik dari pihak Guru Bimbingan konseling sendiri stsupun peserta didik menjalani prosesnya

c) Asas keterbukaan

Pada proses konseling umumnya pihak Guru Bimbingan konseling dan peserta didik harus terbuka satu sama lain, dengan tujuan supaya pada saat sesi konseling yang dijalani berjalan dikemudian hari.

d) Asas kekinian

Permasalahan yang terjadi pada saat itu bukan masalah yang sudah lama yang dialaminya dan buka juga permasalahan yang akan datang dikemudiaan hari.

e) Asas kegiatan

Peserta didik yang tidak melakukan sesi konseling individu maka tidak akan mendapatkan sebuah solusi dan pemecahan masalah.

f) Asas kenormatifan

Dengan adanya asas ini maka tidak lepas dengan adanya norma yang ada dinegara indonesia. Dengan begitu Guru Bimbingan konseling pada nilai dan norma yang ada.³⁰

Menurut Prayitno, asas-asas Bimbingan Konseling yaitu: kerahasiaan,kesukarelaan, kekinian, keterbukaan, kemandirian, kegiatan, kedinamisan,keterpaduan, kenormatifan, keahlian, alih tangan, serta tutwuri handayani". Penjelasan dapat dilihat pada berikut ini:

- a) Asas Kerahasiaan; yaitu segala sesuatu yang dibicarakan pesertadidik kepada guru pembimbing tidak boleh disampaikan kepadaorang lain. asas ini akan mendasari kepercayaan peserta didikkepada guru.
- b) Asas Kesukarelaan; adalah asas kerahasiaan benar-benar telahtertanam pada diri konseli, sangat diharapkan bahwa mereka yangmengalami masalah akan dengan sukarela membawa masalahnyatersebut kepada konselor untuk meminta bantuan.
- c) Asas Kekinian; merupakan masalah individu yang ditanggulangiialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau, dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami dimasa yang akan datang.

³⁰ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Disekolah”..

- d) Asas keterbukaan; yaitu bimbingan dan konseling yang efisien hanya berlangsung dalam suasana keterbukaan, baik yang pembimbing maupun binimbing bersikap terbuka.
- e) Asas Kemandirian; Kemandirian merupakan salah satu tujuan pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk membantu peserta didik agar dapat mandiri atau tidak bergantung kepada pembimbing dan orang lain. Kemandirian tersebut haruslah disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan peranan peserta didik dalam kehidupannya sehari-hari.
- f) Asas Kegiatan; yaitu dasarnya dalam proses bimbingan dan konseling, konselor hanya bersifat membantu, usaha bimbingan dan konseling tidak akan berarti bila konseli tidak bersifat aktif dalam kegiatan bimbingan dan konseling.
- g) Asas Kedinamisan; adalah usaha pelayanan bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik.
- h) Asas Keterpaduan; merupakan pelayanan bimbingan dan konseling berusaha memadukan berbagai aspek dari individu yang dibimbing.
- i) Asas Kenormatifan; adalah usaha bimbingan dan konseling harus sesuai dengan norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, adat, hukum, negara, ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari.
- j) Asas Keahlian; yaitu usaha bimbingan dan konseling perlu dilaksanakan asas keahlian secara teratur dan sistematis dengan

menggunakan prosedur, teknik dan alat (instrumentasi bimbingan dan konseling) yang memadai.

- k) Asas Alih Tangan; adalah pemberian layanan bimbingan dan konseling, asas alih tangan jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu tersebut kepada Petugas atau badan yang lebih ahli.
- l) Asas Tutwuri Handayani; adalah bimbingan dan konseling hendaknya secara keseluruhan dapat memberikan rasa aman, mengembangkan keteladanan, memberi rangsangan dan dorongan serta kesempatan seluas-luasnya kepada peserta didik.³¹

2. Fungsi layanan Konseling Individual

Adapun dalam Depdiknas fungsi Bimbingan dan Konseling di sekolah, yaitu sebagai berikut:

- a) Fungsi pemahaman yang yaitu Pemahaman tentang diri sendiri peserta didik dan Pemahaman tentang lingkungan peserta didik, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Serta Pemahaman tentang lingkungan yang lebih luas (termasuk informasi jabatan, pekerjaan, sosial, budaya dan nilai-nilai).
- b) Fungsi pencegahan yang akan menghasilkan tercegahnya dan terhindarnya peserta didik dari berbagai permasalahan yang mungkin

³¹Prayitno, Seri Layanan Konseling ,(Padang, 2019), h. 26-29.

timbul yang akan mengganggu dan menghambat dalam proses pengembangannya.

- c) Fungsi penuntasan yang akan menghasilkan teratasinya berbagai permasalahan yang dialami oleh peserta didik.
- d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan yang akan menghasilkan terpelihara dan berkembangnya berbagai potensi dan kondisi positif peserta didik.³²

Menurut Hartono dan Boy Soedarmadji Layanan konseling individu memiliki beberapa fungsi yang dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling.³³

- a) Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang dapat menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya (misalnya seperti bakat, minat dan pemahaman tentang kondisi fisik), lingkungannya (lingkungan alam sekitar), dan berbagai informasi (misalnya informasi tentang pemilihan karir dan pendidikan).
- b) Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang dapat menghasilkan kondisi bagi pencegahan atau terhindarnya klien dari berbagai permasalahan yang muncul sehingga dapat mengganggu, menghambat proses perkembangan peserta didik.
- c) Fungsi pengentasan ini dapat menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah yang dialami klien dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

³² Depdiknas, Bimbingan dan Konseling di Sekolah, (Jakarta: Ditjen PMPTK, 2019), h. 35

³³ Hartono dan Boy Soedarmadja, ..., h. 32

- d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang dapat menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.
- e) Fungsi advokasi yaitu kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan proses perkembangan yang dialami klien.

Menurut Syamsu Yusuf, fungsi Bimbingan dan Konseling terbagi menjadi tujuh bagian yaitu:

- a) Pemahaman, yaitu membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungannya
- b) Preventif, yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh klien
- c) Pengembangan, yaitu Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan yang kondusif
- d) Perbaikan (penyembuhan), yaitu dimana konselor berupaya melakukan pemberian bantuan kepada klien dalam menghadapi masalahnya, baik menyangkut aspek, pribadi, sosial, dan karir.
- e) Penyaluran, dalam hal ini konseling berfungsi untuk membantu individu memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi,

dan memantapkan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat.

- f) Adaptasi, yaitu fungsi membantu para pelaksana pendidikan khususnya konselor, guru atau dosen untuk mengadaptasikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan individu.³⁴

Berdasarkan uraian di atas penulis menganalisa bahwa Konseling individual dalam pelaksanaannya memiliki fungsi-fungsi yang ingin dicapai, Berikut merupakan fungsi-fungsi dalam konseling individual:

- a) Fungsi pemahaman, siswa diharapkan dapat memahami tentang dirinya, lingkungan sosial dan berbagai informasi seperti Pendidikan, informasi karier dan lainnya.
- b) Fungsi pencegahan, merupakan kondisi dimana siswa dapat menghindar dari berbagai masalah yang mungkin dihadapi yang dapat mengganggu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.
- c) Fungsi pengentasan, menghasilkan kemampuan siswa untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami siswa tanpa perlu bantuan orang lain dalam mengentaskan masalahnya.
- d) Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, merupakan fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan siswa untuk memelihara dan

³⁴ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan, Landasan Bimbingan dan Konseling, (Bandung: Remaja Rosda Kariya, 2019, h. 17

mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara berkelanjutan.

- e) Fungsi advokasi, merupakan fungsi yang menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami siswa.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulismenganalisa bahwa fungsi konseling individu dapat kita simpulkan bahwa Bimbingan dan Konseling berfungsi untuk membantu siswa mendapatkan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, mengadaptasikan program pendidikan yang sesuai dengan dirinya, menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, menghindari kemungkinan hambatan yang dihadapi siswa, memperbaiki kondisi siswa yang kurang mamadai serta memfasilitasi perkembangan siswa. Serta setiap fungsi Bimbingan dan Konseling saling keterkaitan antara yang satu dengan yang lainnya, fungsi Bimbingan Konseling secara keseluruhan untuk membantu klien keluar dari masalah dan dapat menunjang tercapainya perkembangan yang optimal.

C. Tahap-Tahap Dalam Konseling Individual

Dalam konseling individual diperlukan keahlian khusus oleh tenaga professional yang bisa memahami berbagai teknik konseling. Tetapi selain penguasaan teknik, Guru Bimbingan konseling wajib dapat mencapai rapport dalam hubungan konseling individual yang merupakan kunci keberhasilan layanan itu sendiri sebab bila raport tidak tercapai hingga proses konseling

individual yang dilakukan tidak dapat dirasakan oleh siswa. Adapun tahapan konseling individual sebagai berikut :

1) Tahap awal konseling

Tahapan ini diawali semenjak siswa menemui Guru Bimbingan konseling mulai dari penyambutan sampai dipersilahkan duduk hingga dengan terjalin interaksi antara Guru Bimbingan konseling dan siswa sampai menemukan definisi permasalahan yang dirasakan siswa, setelah itu Guru Bimbingan konseling membuat penafsiran serta penjabakan yang merupakan dugaan serta penggalian terhadap permasalahan siswa. Berikutnya Guru Bimbingan konseling membuat perjanjian tentang berapa lama proses konseling individual yang diinginkan siswa serta apa saja yang wajib dilakukan siswa dalam proses konseling individual.

2) Tahap kerja

Pada sesi ini lebih difokuskan pada penjelajahan permasalahan siswa serta dorongan apa yang hendak diberikan berdasarkan evaluasi Guru Bimbingan konseling tentang masalah siswa. Menilai kembali permasalahan siswa akan menunjang siswa memperoleh perspektif baru serta alternatif baru yang bisa jadi berbeda dari sebelumnya pada saat mengambil keputusan dan tindakan. Dengan terdapatnya prespektif baru, berarti terdapat dinamika pada diri siswa untuk perubahan. Pada

sesi ini Guru Bimbingan konseling diharapkan untuk memelihara hubungan konseling individual tetap terjaga.

3) Tahap akhir

Pada sesi ini Guru Bimbingan konseling bersama siswa membuat kesimpulan mengenai hasil dari konseling yang kemudian mendiskusikan kegiatan yang hendak dilakukan berikutnya. Setelah itu Guru Bimbingan konseling membuat janji pertemuan berikutnya apabila permasalahan belum terselesaikan. Sesi akhir umumnya ditandai dengan menurunnya kecemasan siswa serta terdapat perubahan sikap ke arah yang lebih positif.³⁵

Menurut Sukardi, "Proses konseling terdiri dari tiga tahapan yaitu."³⁶

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi dimulai sejak klien menemui konselor hingga berjalan sampai konselor dan klien menemukan masalah klien. Pada tahap ini beberapa hal yang perlu dilakukan, diantaranya

a) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien (rapport).

Kunci keberhasilan membangun hubungan terletak pada terpenuhinya asas-asas bimbingan dan konseling terutama azas kesukarelaan, keterbukaan, kerahasiaan dan kegiatan.

³⁵ Sofyan Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, 2020, h. 36

³⁶ Sukardi, *Pengantar bimbingan konseling di sekolah*, (Tamban: Rineka Cipta, 2019), h.6

- b) Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien.
- c) Membuat penaksiran dan perjajagan. Konselor berusaha menjajagi atau menaksir kemungkinan masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- d) Menegosiasikan kontrak. Membangun perjanjian antara konselor dengan klien

2) Inti (Tahap Kerja)

Setelah tahap Awal dilaksanakan dengan baik, proses konseling selanjutnya adalah memasuki tahap inti atau tahap kerja. Pada tahap ini terdapat beberapa hal yang harus dilakukan, diantaranya:

- a) Menjelajani dan mengeksplorasi masalah klien lebih dalam. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalah yang sedang dialaminya.
- b) Konselor melakukan *reassessment* (penilaian kembali), bersama-sama klien meninjau kembali permasalahan yang dihadapi klien.
- c) Menjaga agar hubungan konseling tetap terpelihara

3) Akhir (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir ini terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan dalam konseling individu yaitu:

- a) Konselor bersama klien membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling.
- b) Menyusun rencana tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah terbangun dari proses konseling sebelumnya.
- c) Mengevaluasi jalannya proses dan hasil konseling (penilaian segera).
- d) Membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya
- e) Melakukan tahapan analisis akhir terhadap jalannya proses konseling individu. Tahapan analisis ini dilaksanakan sebagai acuan pelaksanaan kedepannya, dimana hambatan-hambatan tertentu dapat dijadikan sebuah objek baru dalam proses penerapan dan pelaksanaan konseling individu.

D. Pengertian dan Indikator *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning sering diartikan sebagai konsep belajar yang dilakukan secara mandiri. Menurut Zimmerman *Self Regulated learning* adalah kemampuan untuk mengatur, mengelola, dan mengontrol proses pembelajaran secara mandiri. *Self Regulated Learning* merupakan teori yang dikembangkan oleh teori kognitif sosial Bandura. Menurut teori Bandura adalah suatu proses seseorang dalam mengendalikan aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasinya dan tujuan dari belajarnya, serta mengelola

perilakunya dalam pelaksanaan belajarnya. Seorang *Self Regulated Learning* memegang tanggung jawab terhadap kegiatan belajar seseorang. Dimana mereka akan mengatur dirinya sendiri, dan menghadapi masalah-masalah yang akan dihadapinya dalam mencapai tujuannya. Mereka mengetahui kelebihan dan kekurangan sehingga mengetahui bagaimana cara memanfaatkannya secara produktif. *Self Regulated Learning* mampu membentuk dan mengelola perubahan.³⁷

Titik Kristiyani mendefinisikan *Self Regulated Learning* adalah kemampuan untuk berpartisipasi secara aktif yang melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar. Selain itu *Self Regulated Learning* secara behavioral didefinisikan sebagai bentuk belajar mandiri yang bergantung pada motivasi belajar, yang secara otonomi mengembangkan pengukuran yang meliputi kognisi, metakognisi dan perilaku, dan memonitori kemajuan belajarnya.³⁸

Bersadarkan uraian di atas, maka penulis menganalisa bahwa *Self-Regulated Learning* adalah kemampuan siswa mengatur diri dalam belajar atau disebut juga kemandirian belajar siswa. Kemampuan mengatur diri dalam belajar matematika berperan dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas diri dalam belajar.

³⁷ A. Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Publishers, 2019)

³⁸ Kristiyani, Titik. *Self-regulated learning : Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press, 2020

2. Indikator *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (dalam Muhammad Nurwangid) mengatakan bahwa keterlibatan akademik peserta didik dalam proses pembelajaranseharunya meliputi aspek kognitif, efektif dan psikomotorik.³⁹

Pendapat ini diperjelas oleh Muhammad Nur Wangid sebagai berikut:

- a) Kemampuan mengatur diri aspek kognitif (*cognitive self-regulation*) adalah sejauh mana individu dapat merefleksikan diri dan dapat merencanakan dan berpikir kedepan. Misalnya pada fase perencanaan peserta didik akan memikirkan keterlaksanaannya kegiatan belajar, kemudian pada fase pelaksanaan peserta didik akan menerapkan bagaimana strategi kognitif yang dibuatnya. Dan pada fase refleksi diri peserta didik akan memahami keberhasilan dan kegagalan dari tugas belajarnya.
- b) Kemampuan diri aspek sosial-emosional (*social-emosional self regulation*) atau efektif adalah kemampuan menghambat tanggapan negatif dan menunda gratifikasi. Maksudnya adalah kemampuan individu untuk mengendalikan respons-respons emosional negatif ketika mendapatkan suatu kondisi atau stimulus negatif, dan kemampuan untuk menahan memuaskan suatu keinginan demi tujuan yang mulia. Misalnya pada fase perencanaan peserta didik akan terdorong dan termotivasi dalam pelaksanaan tugas belajar, kemudian pada fase

³⁹ Muhamad Nur Wangid, Berdikari "Tujuan Pengembangan Kemampuan Mengatur Diri: Tinjauan Teori Kognitif Sosial: Pendidikan Untuk Pencerahan & Kemandirian Bangsa. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, (2019)

pelaksanaan aspek ini berfungsi untuk memonitor dan mengontrol emosi dan motivasinya. Kemudian peserta didik mengekspresikannya dengan reaksi.

Menurut Handayani dalam Shantiyana terdapat enam indikator *Self Regulated Learning* yaitu

- a) Ketika tergantungan terhadap orang lain.
- b) Memiliki kepercayaan diri
- c) Berprilaku disiplin
- d) Memiliki rasa tanggung jawab
- e) Berprilaku berdasarkan inisiatif sendiri
- f) Melakukan kotrol diri.

Dimensi indikator *Self Regulated Learning* menurut Zimmerman dalam Jurnal of Intial Teacher, antara lain:

- a) Metakognitif

Metakognitif dalam *Self Regulated Learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur, memonitor diri dan mengevaluasi diri pada berbagai sisi dalam proses penerimaan. Dalam proses ini memungkinkan mereka menjadi menyadari tentang dirinya, banyak mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam dirinya sehingga mampu menentukan pendekatan dalam belajarnya. Dengan indikator yaitu Menetapkan tujuan dan

perencanaan, Mengulang dan mengingat, Mengorganisasi dan mentransformasi dan Evaluasi diri

b) Motivasi

Motivasi dalam *Self Regulated Learning* yaitu fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada individu. Sehingga ketika seorang individu memiliki motivasi maka individu tersebut juga memiliki motivasi intrinsik, otonomi dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuannya dalam melakukan belajar secara mandiri.⁴⁰

c) Perilaku

Perilaku dalam *Self Regulated Learning* merupakan upaya individu mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan ataupun menciptakan lingkungan yang mendukung belajarnya. Karena hal ini mampu mengoptimalkan pencapaian atas belajar yang dilakukannya.

Menurut Paulia Pannen dalam Zubaidah Amir dan Risnawati, ada beberapa indikator *Self Regulated Learning* (pengaturan diri). Pengolahan diri meliputi pengolahan waktu, kedisiplinan dan percaya diri.⁴¹

a) Pengolahan waktu

Peserta didik dapat membedakan mana aktivitas yang penting dan mana kegiatan yang mendesak. Kegiatan yang dikatakan penting merupakan kegiatan yang berhubungan dengan hasil-hasil yang

⁴⁰ Barry J. Zimmerman dan Dale H. Schunk, *Self Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice* (New York: Springer-Verlag, 2020), 14

⁴¹ Zubaidah Amir dan Risnawati, *Psikologi Pembelajaran Matematika*, Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2020, h. 175

diharapkan. Sementara kegiatan yang mendesak adalah kegiatan yang memerlukan tindakan segera. Dengan pengolahan waktu peserta didik dapat mencapai target yang akan dicapainya dan telah berusaha untuk memanfaatkan waktu belajarnya.

b) **Kedisiplinan**

Displin adalah prilaku seseorang yang sesuai dengan tata tertib atau aturan yang berlaku baik yang muncul dari kesadaran dirinya. kedisiplinan diri yakni kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan karakter agar sesuai dengan hakikat peserta didik itu sendiri.

c) **Percaya diri**

Merupakan sebagai sikap yakin akan kemampuan diri peserta didik terhadap pemenuhan tercapainya setiap keinginan dan harapannya. Sikap dan keyakinan peserta didik dalam menghadapi tugas atau pekerjaan. Seseorang yang percaya diri memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan dengan sitematis, berencana, efektif dan efesien.

3. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Adapun beberapa aspek-aspek *Self Regulated Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-pons⁴², yaitu:

⁴² Zimmerman, Barry j., and Manuel Martinez Pons. "Development of a structuredinterview for assessing student useof self-regulated learning strategies." American research journal 23.4 (2019): 614-628

- a. Evaluasi diri (*self-evaluation*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan siswa untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaikan, pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas.
- b. Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan keinginan siswa baik secara terang-terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar
- c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan perencanaan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub tujuan dan perencanaan untuk menyusun urutan prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut.⁴³
- d. Mencari informasi (*seeking information*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas
- e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi
- f. Mengatur lingkungan (*environment structuring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengatur lingkungan belajar

⁴³Wangid, Muhammad Nur."Peningkatan prestasi belajar siswa melalui self-regulate learning."jurnal Cakrawala pendidikan 1.1(2019)

agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis.

- g. Konsekuensi diri (*self consequences*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan.
- h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengingat-ingat materi bidang studi dengan diam atau dengan suara keras
- i. Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan dari orang dewasa.⁴⁴
- j. Memeriksa catatan (*reviewing records*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan siswa untuk membaca kembali catatan ulang atau buku teks
- k. Lain-lain (*other*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti guru, orang tua, pernyataan keinginan yang kuat atau mengekspresikan secara lisan atau tulisan hal-hal yang belum jelas.

Wolters, Christopher, Paul, Pintrich, Stuart & Karabbenick menjelaskan mengenai penerapan strategi dalam setiap aspek *Self Regulated Learning*.⁴⁵

⁴⁴ Adicondro, Nobelina. And Alfi Purnamasari. "Efikasi diri. Dukungan sosial keluarga dan *Self Regulated Learning* pada siswa kelas VIII." *Humanitas* 8.1 (2020):17

⁴⁵Wolters, C.A., Pintrich, P.R., & Karabbenick, S.A. (2005). *Assesing Academic Self Regulated Learning*. Conference on indikator of positive Development: Child Trends

a) Strategi untuk mengatasi atau mengatur kognisi

Seorang individu harus terlibat secara langsung dalam berbagai macam kegiatan kognitif dan metakognitif agar dapat beradaptasi dan mengubah kognisinya. Berikut adalah strategi-strategi yang dapat digunakan untuk meregulasi atau mengatur kognisis dalam proses belajar.

- 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) adalah berusaha untuk mengingat materi dengan terus-menerus secara berulang.
- 2) Strategi organisasi (*organization*) adalah usaha dengan pendalaman proses atau deep process dengan menggunakan teknik mencatat tertentu, membuat diagram atau bagan untuk mengorganisasikan materi.
- 3) Strategi elaborasi (*elaboration*) adalah berusaha untuk belajar secara mendalam atau deep learning dengan menggunakan bahasa sendiri untuk meringkas materi. Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) adalah usaha untuk mengatur metakognitif meliputi perencanaan monitoring dan strategi mengatur belajar, seperti membuat tujuan dari aktivitas membaca atau melakukan perubahan agar tugas yang dikerjakan dapat terselesaikan.

b) Strategi untuk meregulasi atau mengatur motivasi

Meregulasi motivasi adalah mengatur semua pemikiran, tindakan atau perilaku, serta kemauan untuk mempersiapkan, memulai, dan menyelesaikan sesuatu.

Regulasi motivasi meliputi:

- 1) *Self-consequating* adalah membuat dan menentukan konsekuensi dari dalam diri agar konsisten dalam kegiatan belajarnya, seperti memakai reward dan punishment sebagai bentuk konsekuensi.
- 2) *Environment structuring* (strategi penyusunan lingkungan) adalah usaha individu untuk mengurangi gangguan di sekitarnya agar dapat berkonsentrasi dengan maksimal dalam belajar dan mempersiapkan diri baik secara fisik ataupun mental untuk mengerjakan tugas akademisnya.
- 3) *Mastery self-talk* adalah usaha meyakinkan individu diri sendiri tentang penguasaan diri, bahwa seorang individu dapat memuaskan rasa keingintahuan yang dimilikinya dan dapat menjadikan dirinya lebih kompeten dalam berfikir.
- 4) *Performance or extrinsic self-talk* adalah usaha individu meyakinkan diri sendiri untuk tetap melanjutkan proses belajarnya meskipun dihadapkan pada keinginan untuk menyerah atau menyudahi proses belajar.
- 5) *Relative ability self-talk* adalah usaha individu meyakinkan diri sendiri tentang kemampuan khusus yang dimilikinya, contoh dari strategi ini adalah belajar dengan lebih baik dan lebih keras daripada individu yang lain.
- 6) *Interest enhancement strategy* adalah usaha individu untuk meningkatkan motivasi belajar dengan cara mengerjakan tugas dan mengkaitkan dengan minat pribadi.

7) *interest* adalah usaha individu untuk mencari hubungan atau keterkaitan antara materi belajar dengan kehidupan sehari-hari atau minat pribadi yang dimiliki

c) Strategi untuk meregulasi atau mengatur perilaku Meregulasi perilaku adalah usaha untuk mengatur atau mengendalikan sendiri perilaku yang nampak pada dirinya. Regulasi perilaku meliputi:

- 1) Regulasi usaha (*effort regulation*) adalah pengaturan usaha untuk meregulasi perilaku
- 2) Waktu atau lingkungan belajar (*time or study environment*) adalah pengaturan waktu dan tempat belajar dengan cara membuat jadwal belajar agar mempermudah proses belajar.
- 3) Mencari bantuan (*help-seeking*) adalah usaha untuk mencari bantuan dari teman sebaya, guru atau dosen, dan orang dewasa guna mempermudah proses belajar.⁴⁶

4. **Faktor-faktor *Self Regulated Learning***

Menurut Thoresen dan Mahoney *Self Regulated Learning* dalam sudut pandang sosial-kognitif dipengaruhi tiga hal yaitu factor personal, factor perilaku dan factor lingkungan, Berikut penjelasan tentang ketiga factor⁴⁷:

a. Faktor personal (*personal influence*)

Salah satu factor penting dalam *Self Regulated Learning* adalah

⁴⁶Harahap, Dinda permatasasi. "Meningkatkan *Self Regulated Learning* pada siswa melalui Strategi Belajar Berdasarkan Regulasi Diri." *Journal On Education* 5.3 (2023): 7056-7068.

⁴⁷Zimmerman, B.J. & Kitsantas, A. (2014). *Comparing Students' Self Regulated Learning and performance : An introduction and an their prediction of academic achievement*. *Comtemporary Education Psychology*, 39 (2), 145-155.

keadaan personal seseorang. Dalam personal seseorang terdapat bagian-bagian tertentu yang berpengaruh terhadap self regulate learning yaitu:

- 1) *self efficacy*, *self efficacy* menurut Zimmerman adalah kemampuan diri dalam mengatur dan mengerjakan tindakan-tindakan yang penting untuk mencapai tingkat kompetensi tertinggi dalam tugas tertentu, Albert Bandura dalam Zimmerman menyebutkan bahwa para ahli teori sosial kognitif berasumsi jika selfefficacy adalah terpenting dalam *Self Regulated Learning*⁴⁸
- 2) Tujuan (*goal*), dalam proses belajar, menetapkan tujuan jangka panjang maupun jangka pendek sangat dibutuhkan. Menetapkan tujuan merupakan salah satu langkah awal dalam meregulasi belajar.
- 3) Proses metakognitif, dalam proses metakognitif, individu yang membuat pengaturan diri dalam belajar (*Self Regulated Learning*) akan merencanakan, menentukan tujuan, mengendalikan, memantau diri, dan melakukan evaluasi diri selama proses metakognitif berlangsung.
- 4) Afeksi, afeksi dapat berpengaruh terhadap selfregulated learning contohnya dari afeksi dapat berpengaruh terhadap *Self Regulated Learning* adalah kecemasan yang dapat menghambat proses metakognitif, terutama pada proses mengendalikan diri.

⁴⁸ Bandura, A. (1978). Reflection on self-efficacy. *Advances in behavior research and therapy*, 1 (4), 237-269

b. Faktor perilaku (behavior)

Menurut Thoresen dan Mahoney factor-faktor perilaku yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* ada tiga, yaitu observasi diri (self-observation), penilaian diri (self-judgement), dan reaksi diri (self-reaction). Tetapi ketiga unsure tersebut mempunyai hubungan yang bersifat timbal balik. Akan tetapi hubungan timbal balik tersebut tidak selalu seimbang, melainkan satu unsure dapat menjadi lebih dominan dibanding unsure lainnya dan unsure tersebut dapat menjadi kurang dominan.

c. Faktor lingkungan (environment)

Faktor lingkungan mempunyai hubungan yang saling berkaitan dengan factor personal dan faktor perilaku, Maksudnya adalah jika seseorang dapat mengendalikan diri, maka factor personal akan member intruksi untuk mengatur perilakunya dengan terencana dan lingkungan akan mendukung proses belajar dengan segera, individu yang menggunakan sistem *Self Regulated Learning* umumnya akan memakai strategi tertentu untuk mengembangkan lingkungan untuk mencari bantuan sosial dari guru dan mencari informasi melalui literature maupun terjun ke lapangan secara langsung.⁴⁹

Berdasarkan uraian di atas penulis menganalisa bahwa faktor-faktor *Self Regulated Learning* bahwa.

⁴⁹ Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019) *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self Regulated Learning Dalam bersosialisasi*, Psikologi pendidika, 8 (1), 1-11.

a. Faktor individu

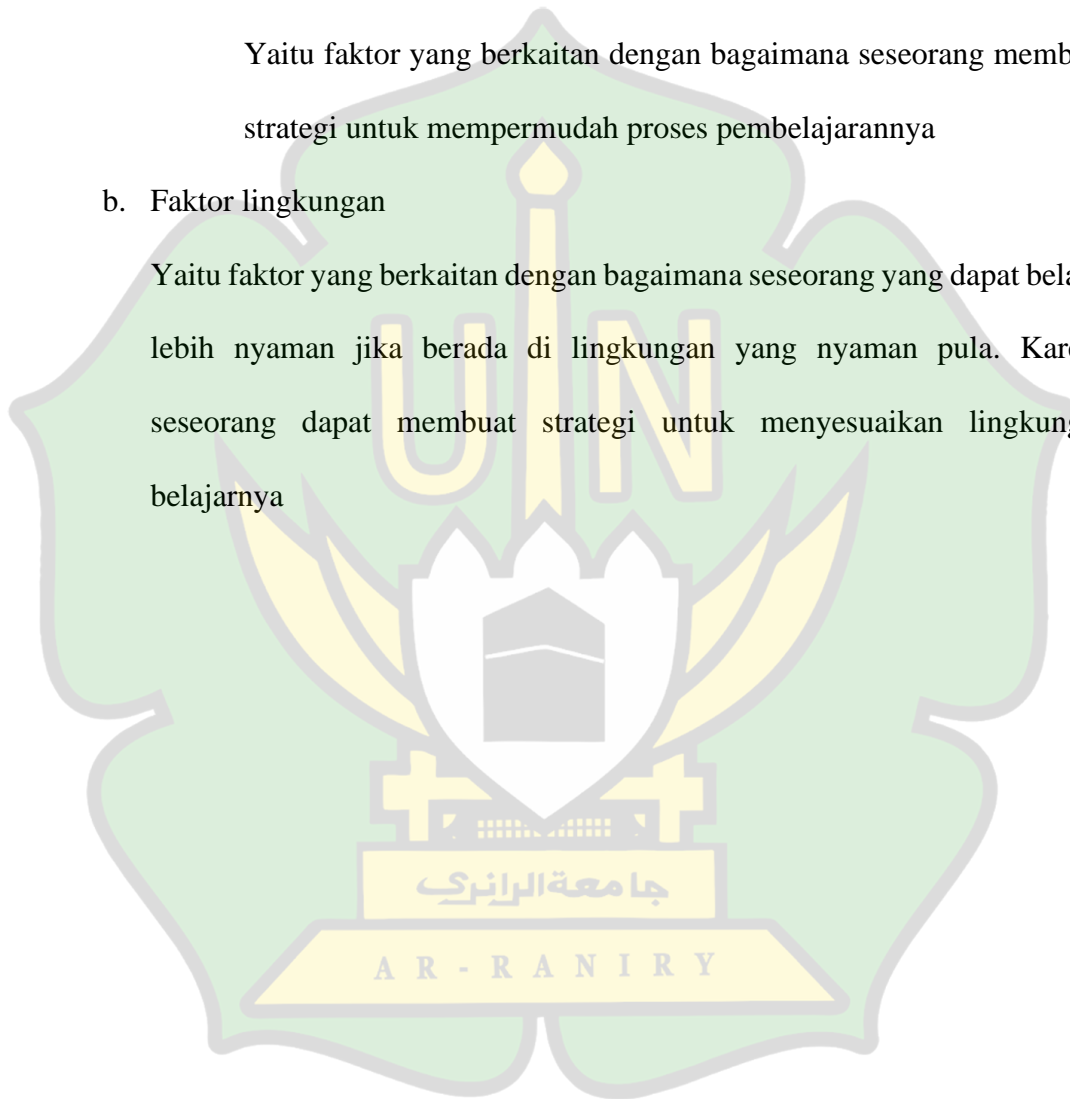
Yaitu faktor yang berasal dari dalam individu, berkaitan dengan keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugasnya

a. Faktor perilaku

Yaitu faktor yang berkaitan dengan bagaimana seseorang membuat strategi untuk mempermudah proses pembelajarannya

b. Faktor lingkungan

Yaitu faktor yang berkaitan dengan bagaimana seseorang yang dapat belajar lebih nyaman jika berada di lingkungan yang nyaman pula. Karena seseorang dapat membuat strategi untuk menyesuaikan lingkungan belajarnya



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerial (angka) yang diolah menggunakan metode statistika. Menurut Sugiyono metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.⁵⁰

Pendapat di atas juga sesuai dengan Iyus dan Oka, bahwa pendekatan kuantitatif adalah pendekatan dengan menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dan hasilnya.⁵¹

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, Dengan demikian metode penelitian *eksperimen* adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang

⁵⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R & D. (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 14.

⁵¹Jayusan, dan Oka Agus Kurniawan S. Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang Aktivitas Belajar Mahasiswa dengan Menggunakan Media Pembelajaran Edmodo dalam Pembelajaran Sejarah. 2020. Vol.7. h. 15

lain dalam kondisi yang terkendalikan.⁵² Menurut Hadi, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Peneliti ingin mengetahui konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* MTsN 2 Aceh Besar. Di dalam metode ini menggunakan model *One Group Pretest-Posttest Design*.

Dalam penelitian ini, terdapat dua kali pengukuran. Peneliti melakukan pengukuran satu kali sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) sebagai *pre-test* kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) sebagai *post-test*. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut.⁵³

Tabel 3.1
Desain One Group Pretest-Posttest Design

O1	X	O2
----	---	----

Keterangan:

O1 : Nilai *Pre-test* (Tes awal sebelum diberi perlakuan)

X : *Treatment* (perlakuan) pemberian perlakuan dengan menggunakan layanan konseling individual

O2 : Nilai *Post-test* (Tes akhir setelah diberi perlakuan)

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) h.107.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) h.107.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan yang terlibat dalam lingkungan penelitian tersebut. Menurut Suharsimi populasi adalah keseluruhan subjek penelitian.⁵⁴ Sugiyono juga berpendapat bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵⁵

Pada penelitian ini populasi penelitian dikenakan pada siswa kelas VIII.1 yang direkomendasikan oleh Guru Bk

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan tujuan dengan ciri-ciri yang dibutuhkan. Sesuai dengan pendapat Hamid menjelaskan purposive sampling adalah teknik penarikan sampel yang dilakukan untuk tujuan tertentu saja. Maka berdasarkan populasi siswa yang dipilih adalah tiga orang siswa sebagai sampel penelitian. Dengan karakteristik siswa yang Memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah

⁵⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. (Jakarta: Rineka Cipta). 2010. h.173.

⁵⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R* (Bandung: Alfabeta. 2016), h.80

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan dalam mengumpulkan data penelitian. Penelitian kuantitatif, umumnya alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan oleh peneliti dikembangkan dari jabaran variabel penelitian yang diuraikan dari teori-teori yang akan diuji melalui kegiatan penelitian. Suharsimi menyatakan instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah.⁵⁶ Sebelum instrument penelitian digunakan untuk mengumpulkan data pada responden, sebaiknya instrument tersebut diuji validitas dan realibilitasnya Sugiyono menjelaskan, instrumen penelitian adalah alat yang dapat digunakan untuk mengukur nilai variabel yang diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan untuk melakukan pengukuran dengan tujuan untuk menghasilkan data kuantitatif yang akurat.⁵⁷ Instrumen dalam penelitian ini adalah instrumen dari adopsi dari peneliti yang bernama nurul idaty yang berjudul Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan *Self Regulated Learning* Pada Siswa Smp Babul Istiqamah Kabupaten Aceh Barat Daya.

Alasan peneliti mengadopsi instrumen ini karena menggunakan teori yang sama dan indikator yang sama yaitu teori Zimmerman dan Martinez-Pons (1986) tentang *Self Regulated Learning* dan peneliti juga sudah mendapat izin untuk mengadopsi instrumen ini.

⁵⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2016), h. 133

1. Penyusunan instrumen

Penelitian ini menggunakan angket yang berbentuk skala likert untuk mengumpulkan data tentang *Self Regulated Learning* dalam aspek *Self Regulated Learning*. butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang *Self Regulated Learning* dalam aspek *Self Regulated Learning*. Skala *likert* adalah skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu.⁵⁸ Butir-butir pernyataan pada penelitian ini menggambarkan tentang *Self Regulated Learning*.

2. Kisi kisi instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk menggambarkan tentang *Self Regulated Learning* dikembangkan berdasarkan definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi instrument disajikan pada table 3.2 berikut:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen *Self Regulated Learning*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
<i>Self Regulated Learning</i>	Evaluasi diri (<i>selfevaluatio</i>)	1. Kemampuan individu untuk menilai kualitas tugas yang telah dikerjakan	8, 25	7	3
		2. Kemampuan individu	26	6, 22	3

⁵⁸Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2015), h.

		untuk memahami lingkungan kerjanya			
	Mengatur dan mengubah (organizing and transformin)	Kemampuan individu dalam mengatur ulang materi untuk mengembangkan proses belajar	9, 27	5	3
	Menetapkan Tujuan dan perencanaan (goalsetting andplanning)	1. Kemampuan individu dalam merencanakan tujuan yang akan dicapai dalam pendidikannya	10, 28	38	3
		2. Kemampuan individu dalam merencanakan urutan prioritas yang ingin dicapai	11, 29	39	3
		3. Kemampuan individu dalam menentukan waktu untuk menyelesaikan rencana aktivitasnya	12, 30	4, 23	4

	Mencari informasi (seeking unformation)	Kemampuan individu dalam mencari sumber-sumber pendukung saat mengerjakan tugas	13, 31	40	3
	Menyimpan catatan dan menantau (keeping records and monitoring)	Usaha individu dalam mencatat rangkungan atau diskusi	14, 32	41	3
	Mengatur lingkungan (environment structuring)	1. Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan belajar secara fisik	15, 33	42	3
		2. Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan secara psikologis	16, 34	43	3
	Konsekuensi diri (self consequences)	1. Kemampuan individu dalam mempersiapkan atau membayangkan diri atas kesuksesasan dan kegagalan	17	44	2

		yang akan di dapatkan			
		2. Melaksanakan n ganjaran/huk uman dari kegagalan yang di dapatkan	18	3	2
	Mengulang dan mengingat (<i>rehearsing and memorizing</i>)	Kemampuan individu dalam mengingat dan mengulang materi yang didapatkan dengan suara keras atau diam	19, 35	45	3
	Mencari dukungan sosial (<i>seeking social</i>)	Usaha individu dalam mencari bantuan dari rekan sebaya, guru dan oran dewasa dalam proses belajar	20, 36	2	3
	Memeriksa catatan (<i>reviewing records</i>)	Usaha individu untuk membaca kembali catatan dan buku teks	21, 37	1, 24	4
Total			27	18	45

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa dari aspek *Self Regulated Learning* terdapat 45 item pernyataan yang terdiri dari 27 *favorable* dan 10 *unfavorable*. Adapun pemberian kategori skor disajikan pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sering(SS)	4	1
Sering (S)	3	2
Kadang-Kadang (KK)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

Untuk kategori pernyataan *favorable* (positif) alternatif jawaban siswa diberi skor 1-4. Apabila siswa menjawab pada kolom sangat sering (SS) diberi skor 4, kolom sering (S) diberi skor 3, kolom kadang-kadang (KK) diberi skor 2, kolom tidak pernah (TP) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan *unfavorable* (negatif) apabila siswa menjawab pada kolom sangat sering (SS) diberi skor 1, kolom sering (S) diberi skor 2, kolom kadang-kadang (KK) diberi skor 3, kolom tidak pernah (TP) diberi skor 4. Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat Self Regulated Learning. Dan semakin rendah alternatif jawaban siswa, maka semakin rendah pula tingkat Self Regulated Learning.⁵⁹

1. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.⁶⁰ Pengujian validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Microsoft Excel 2010* dengan teknik korelasi *product moment*, rumusnya sebagai berikut:

⁵⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 134

⁶⁰ Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h.213.

Tabel 3.4
Rumus Validitas Instrumen

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

D. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dipakai untuk mengumpulkan informasi atau fakta yang ada di lapangan yang dilaksanakan di MTsN 2 Aceh Besar. Dalam penelitian, tahapan pengumpulan data merupakan tahap yang sangat menentukan proses dan hasil penelitian yang akan dilaksanakan. Adapun teknik teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu memberikan angket berbentuk skala *likert* dan observasi.

1. Angket (Skala *Likert*)

Angket atau kuesioner adalah suatu daftar yang berisi pernyataan-pernyataan tertulis yang harus dijawab atau dikerjakan oleh responden atau orang yang diselidiki. Dengan kuesioner, dapat diperoleh fakta-fakta atau opini. Angket berarti suatu jenis dari teknik pengumpulan data yang berbentuk daftar yang berisikan pernyataan-pernyataan yang harus dijawab oleh responden (siswa). Pernyataan yang disusun dalam sebuah angket/kuesioner berupa pernyataan yang sesuai dengan apa yang hendak diteliti oleh peneliti.

Siswa diminta untuk memilih salah satu jawaban dengan memberikan tanda cheklis pada salah satu kolom pilihan jawaban yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang dianggap sesuai dengan yang dilakukan, dialami, dan terjadi.

Setelah angket skala *likert* diberikan kepada siswa, maka peneliti akan mendapat data berupa jawaban-jawaban dari populasi penelitian. Selanjutnya data-data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan oleh peneliti.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data kuantitatif merupakan suatu kegiatan yang dilakukan sesudah data dari seluruh responden atau sumber data lain semua terkumpul. Teknik analisis data kuantitatif atau data yang dikuantitaifkan, yaitu data dalam bentuk bilangan. Teknik analisis data kuantitatif di dalam penelitian kuantitatif peneliti menggunakan statistik non parametrik. Statistik non pramitik merupakan bagian statistik yang parameter populasinya atau datanya tidak mengikuti suatu distribusi tertentu atau memiliki distribusi yang bebas dari persyaratan dan variansya tidak perlu homogen. Statistik non parametrik digunakan untuk melakukan analisis pada data normalitas atau ordinal.⁶¹ Statistik non parametrik tidak menuntut terpenuhi banyak asumsi.

1. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah analisis data berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data menggunakan bantuan dengan uji statistik *Tests of Normalitas*.⁶² Pengambilan kesimpulan pada uji normalitas ini adalah :

- a. Jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka bedistribusi normal

⁶¹ Syofian Siregar, *Metode Penelitian...*, h. 363

⁶² Suharsimi Arikunto, dkk. *Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), h.131.

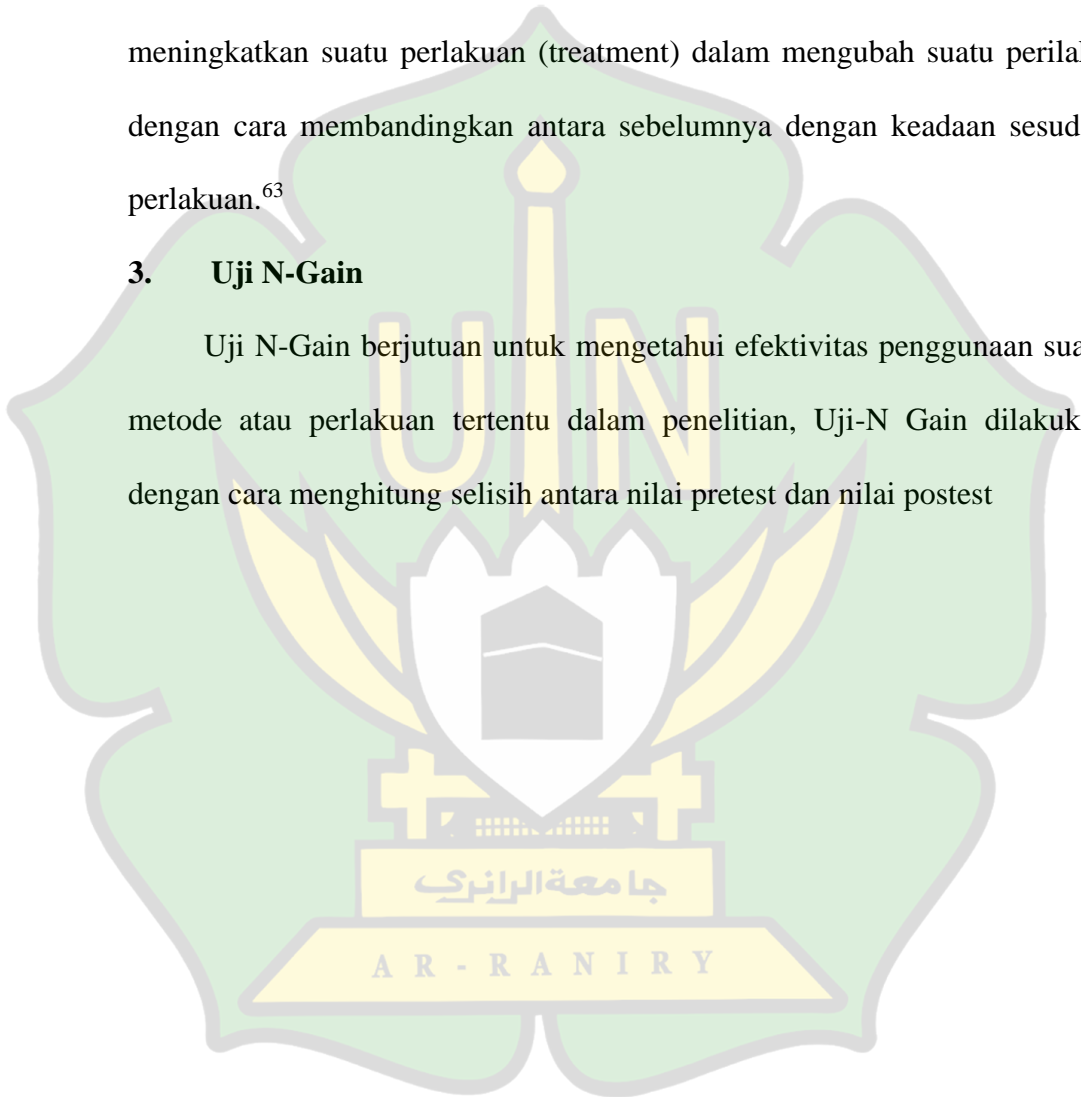
- b. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka data tidak normal

2. Uji-T

Uji-T adalah uji perbedaan, dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan hasil dari dua sampel. Uji-T bertujuan untuk mengkaji meningkatkan suatu perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.⁶³

3. Uji N-Gain

Uji N-Gain bertujuan untuk mengetahui efektivitas penggunaan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam penelitian, Uji-N Gain dilakukan dengan cara menghitung selisih antara nilai pretest dan nilai posttest



⁶³ Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi penelitian

Penelitian dilakukan di MTsN 2 Aceh Besar pada tanggal 15 s/d 22 Juli 2024 yang berlokasi di Gampong Tungkop, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Peneliti mendapatkan surat izin penelitian melalui portal sistem informasi akademik (SIKAD) mahasiswa UIN Ar-raniry Banda Aceh secara online pada tanggal 8 juli 2024. Peneliti menyerahkan surat izin penelitian pada 15 juli 2024 ke bagian TU (Tata Usaha) MTsN 2 Aceh Besar, Setelah diizinkan oleh kepala sekolah kemudian peneliti diarahkan untuk bertemu secara langsung dengan guru BK yang ada disekolah yaitu bapak ridwan,S.Ag. peneliti melaksanakan penelitian dengan membagikan instrument penelitian kepada siswa di MTsN 2 Aceh Besar yang direkomendasikan oleh guru BK. Peneliti memulai tahapan pengenalan dengan siswa dan peneliti memberikan sedikit penjelasan terhadap maksud dan tujuan dari kehadiran peneliti, kemudian peneliti memulai menjelaskan bagaimana cara pengisian angket yang sudah peneliti bagikan, selanjutnya masuk di tahap dimana siswa membaca dan mengisi angket yang telah peneliti bagikan, setelah selesai melaksanakan pembagian angket, peneliti melanjutkan untuk menghitung hasil dari angket tersebut dan mengambil 3 orang siswa sebagai sampel penelitian, selanjutnya peneliti melakukan layanan konseling individual dengan siswa tersebut, setelah melaksanakan

penelitian, peneliti mengambil surat balasan telah melaksanakan penelitian di ruang TU MTsN 2 Aceh Besar.

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian data

Penelitian ini dilakukan di MTsN 2 Aceh Besar, Peneliti melakukan pengukuran awal dengan cara menyebarkan angket yang kemudian diisi oleh siswa yang disebut dengan *pre-test*. Kemudian peneliti memberikan treatment kepada sampel sebanyak tiga kali treatment. Adapun rincian secara umum treatment yang peneliti lakukan adalah dengan melakukan konseling individu kepada seluruh sampel penelitian berdasarkan hasil skor *pre-test* siswa yang memperoleh skor rendah. Berikut ini langkah-langkah pemberian penelitian eksperimen yang peneliti lakukan untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar.

a. Pret-test

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 juli 2024 yang diawalidengan pemberian angket *Self Regulated Learning* kepada siswa kelas VIII-1 MTsN 2 Aceh Besar yang terdiri dari 30 siswa. Jawaban hasil *pre-test* dan tingkat angket *Self Regulated Learning* siswa dalam penelitian ini dapat dikelompokkan tiga kategori, yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pengelompokan tersebut dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1**Rumus Kategori *Self Regulated Learning* siswa**

Batas Nilai	Kategori
Rendah	$X < 61$
Sedang	$61 \leq X < 109$
Tinggi	$X \geq 109$

Sumber: *microsoft Excel 2013*

Penentuan kategori pada tabel 4.1 diatas menggunakan rumus AVERAGE untuk menentukan Mean (rata-rata) dari skor semua siswa adalah 30 selanjutnya menggunakan rumus STDEV menentukan SD (standar deviasi) dari semua skor siswa sebesar 10 jadi $M-1SD = 109-48 = 61$ dan $M + 1SD = 61+48 = 109$

Kesimpulannya menyatakan X (skor siswa) < berada pada kategori rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai <61 maka siswa tersebut tergolong kategori rendah dalam *Self Regulated Learning*. Selanjutnya batas nilai $61 < X < 109$ maka tergolong pada kategori sedang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai antara $61 < X < 109$ maka siswa tersebut tergolong pada kategori *Self Regulated Learning* sedang. Terakhir batas nilai $X > 109$ maka siswa tersebut tergolong pada kategori *Self Regulated Learning* tinggi.

Setiap siswa telah memperoleh skor masing-masing berdasarkan alternatif jawaban yang telah dipilih oleh siswa sehingga menduduki kategori tertentu sesuai dengan skor yang diperoleh. Berdasarkan kategori tersebut maka didapati 3 siswa yang akan dijadikan sampel untuk diberikan *treatment*. Untuk melihat hasil skor *pre-test* siswa sebelum diberikan *treatment* terdapat pada tabel 4.2 di bawah ini.

Tabel 4.2

Skor *Pre-test* siswa dengan kategori rendah

No	Responden	Jumlah	Kategori
1	SK	61	Rendah
2	MK	60	Rendah
3	GH	64	Rendah

Tabel 4.2 menunjukkan siswa dengan skor kategori rendah dijadikan sebagai sampel penelitian yang akan diberikan treatment melalui konseling individu. Setiap kategori terdapat keterangan dan batas nilai untuk menentukan tingkat *Self Regulated Learning* siswa.

b. Pemberian *Treatment***1) *Treatment I***

Treatment I dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024, dengan durasi 30 menit dengan waktu yang berdeba-beda, agar tidak mengganggu proses pembelajaran, dengan peserta didik sebanyak 3 orang siswa pada pemberian treatment pertama peneliti memberikan layanan konseling individual dengan teknik interpretasi, teknik interpretasi adalah usaha yang dilakukan dalam menanamkan makna kepada klien, peneliti ingin memberikan *treatment* pertama dengan Topik “*Pengaturan Diri*” dengan tujuan untuk mengidentifikasi *Self Regulated Learning* siswa yang rendah serta mengenali penyebab yang mendasari siswa tersebut mengalami *Self Regulated Learning* rendah

Harapan yang ingin dicapai dari penerapan kegiatan konseling individual untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang pengaturan diri, bagaimana siswa tersebut bisa mengatur diri dia dalam belajar serta mengenali *Self Regulated Learning* rendah yang ada pada diri siswa. Hasil yang diperoleh setelah melakukan treatment dilihat siswa mulai terbuka mengenai dirinya, pemahaman siswa tentang *Self Regulated Learning*, serta pengetahuan siswa tentang *Self Regulated Learning* yang rendah sehingga membuat tidak semangat dalam belajar.

Tahapan konseling individu :

- a. Tahap pembukaan, termasuk di dalamnya menerima klien dengan kehangatan, keterbukaan penerimaan positif, penghargaan, sikap duduk, kontak mata, ajakan terbuka untuk berbicara dan penstrukturan
- b. Tahap Penjajakan
Tahap penjajakan, termasuk di dalamnya pertanyaan terbuka, konfrontasi, refleksi, suasana diam dan kontak psikologis.
- c. Tahap penafsiran
Tahap ini memberikan penjelasan atau pengertian suatu keadaan. Dalam konseling memberikan penafsiran dimaksudkan untuk membantu klien agar dapat memahami kejadian-kejadian dengan memberikan beberapa pandangan yang mungkin berkenaan dengan masalah yang dialaminya
- d. Tahap pembinaan
Termasuk di dalamnya pemberian contoh dan pemberian nasehat

e. Tahap penilaian

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui capaian hasil layanan, khususnya hasil pembinaan yang telah dilaksanakan.

2). Pemberian *treatment* II

Treatment kedua pada tanggal 18 Juli 2024 pertemuan ini berlangsung selama 30 menit pertemuan kedua ini dilaksanakan dengan 3 orang peserta didik pertemuan kedua ini merupakan kegiatan lanjutan dalam memberikan perlakuan terhadap *Self Regulated Learning* siswa yang dilaminya. Pada tahap sudah adanya pemindahan fokus dan pikiran negatif ke arah pikiran yang lebih positif. Hasil dari perlakuan *treatment* yang telah diberikan terlihat perubahan pola sikap siswa dan siswa sudah mulai memahami diri sendiri dan sudah mulai memahami faktor penyebab rendahnya *Self Regulated Learning* siswa. Pada *treatment* ini peneliti memberikan tema “*Potensi Diri Remaja*” peneliti memberikan layanan konseling individu untuk mengubah pola pikir siswa yang awalnya kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Hasil yang diperoleh setelah melakukan *treatment* dapat dilihat siswa sudah mulai dapat memahami potensi yang ada pada dirinya sendiri.

3). Pemberian *treatment* III

Treatment III dilakukan pada 19 Juli 2024, dengan durasi 30 menit dengan 3 orang peserta didik pemberian *treatment* kedua ini berupa konseling individu dengan topik “*Cara Belajar Efektif*”. Tujuan dari *treatment* ini untuk memberikan pemahaman kepada peserta didik cara belajar efektif sehingga siswa dapat memahami cara meningkatkan belajar secara efektif, siswa juga

dapat memahami dirinya sendiri dan meningkatkan sikap, kebiasaan yang baik dan benar dalam belajar sehingga dapat meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil yang diperoleh dari konseling individu ini adalah siswa sudah terbuka, siswa berani menyampaikan tentang sikap yang baik maupun kurang baik dalam belajar, dan siswa ingin melakukan perubahan dalam meningkatkan motivasi belajar atau meningkatkan kemampuan yang dimilikinya.

C. *Post-test*

Setelah melalui tiga kali treatment, maka peneliti melakukan pengukuran terakhir (*post-test*) pada tanggal 20 Juli 2024 sebagai pertemuan terakhir. Tujuan dari pemberian dan pelaksanaan *post-test* ini untuk membantu siswa mengukur tingkat *Self Regulated Learning* yang dialami setelah mengikuti beberapa rangkaian-rangkaian kegiatan. Pelaksanaan *post-test* ini mengarahkan siswa untuk mengisi lembar angket *Self Regulated Learning* dengan menjelaskan secara keseluruhan mengenai langkah-langkah pengisian. Hasil *post-test* pada pengungkapan *Self Regulated Learning* siswa memperoleh skor tinggi dari skor *pre-test*. Terdapat perubahan skor yang dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel 4.3

Data *pre-test* dan *post-test* *Self Regulated Learning*

No	Responden	Pre-test	Post-test
1	SK	61	97

2	MK	60	96
3	GH	64	98

Berdasarkan tabel 4.3 menggambarkan hasil dari pre-test dan post-test *Self Regulated Learning* yang dialami siswa mengalami peningkatan. Pemberian pre-test dilakukan pada tanggal kosong dan post-test pada tanggal kosong yang artinya berjarak selama 10 hari. Pada hasil pre-test dan post-test siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan skor *Self Regulated Learning* meningkat, terlihat pada sampel SK, MK dan GH, mengalami peningkatan dari rendah ke tinggi.

Meningkatnya *Self Regulated Learning* siswa didukung dengan perubahan sikap siswa yang sebelumnya siswa takut ke ruang BK tapi setelah dilakukan treatment I siswa tanpa dipanggil langsung datang untuk melakukan treatment selanjutnya, siswa yang sudah memiliki keinginan untuk belajar, siswa sudah tidak tidur di kelas, siswa sudah memiliki cita-cita, dan menerapkan dalam pemikiran bahwa belajar adalah hal yang penting.

2. Pengolahan Data

Mengelola data yaitu pengelompokkan berdasarkan variable dariseluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang diajukan. Sebelum dilakukan analisis data maka dilakukan pengujian prasyarat penelitian berupa analisis parametris.

a). Uji Normalitas

Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal, maka terlebih dahulu di uji normalitas. Normal dantidaknya sebuah data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jikasig > 0,05 maka disebut data berdistribusi normal. Sedangkan jika sig < 0,05maka disebut data tidak berdistribusi dengan normal.⁶⁴ Untuk membuktikannormalitas data maka dilakukan pengujian dengan menggunakan Aplikasi SPSS versi 27, selesai pengujian normalitas data dilakukan dengan demikian memperoleh hasil seperti pada table 4.4 berikut.

Tabel 4.4

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
sebelum	.923	3	.463
sesudah	.964	3	.637

Berdasarkan hasil pada tabel 4.4 diperoleh nilai uji normalitas data diri siswa adalah 964 lebih besar dari (sig>0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data *Self Regulated Learning* dengan melalui konseling individual berdistribusi normal.

⁶⁴V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press,2015),h.55.

b). Uji-T

Uji-T digunakan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan rata-rata dua sampel. Dua sampel yang dimaksud adalah yang sama namun mempunyai dua data yaitu Self Regulated Learning siswa sebelum dan sesudah *treatment*. Untuk melihat perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* menggunakan uji-T berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.5 Berikut.

Tabel 4.5
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Deviation	Mean
Pair 1	Pre-test	125.3333	3	11.59023	6.69162
	Post-test	161.3333	3	1.52753	.88192

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan rata-rata *pre-test* sebesar 125.3333, sedangkan rata-rata *post-test* sebesar 161.3333 artinya rata-rata *post-test* lebih tinggi dari rata-rata *pre-test*. Melihat skor *post-test* lebih tinggi dari skor *pre-test* dapat dikatakan terjadi peningkatan pada yaitu Self Regulated Learning siswa setelah memperoleh melalui konseling individual. Adapun uji t berpasangan *pre-test* dan *post-test* pada tabel 4.5

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Tabel 4.6
Uji T Berpasangan Prettest dan Posttest *Self Regulated Learning*

Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair sebelum - 1 sesudah	- 45.666 67	2.5166 1	1.45297	- 51.9182 8	- 39.41506	- 31.43 0	2	.001

Tabel 4.6 menunjukkan perolehan dari t_{hitung} sebesar -31.430 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 3-1 = 2$, maka diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 2.920⁶⁵. Hasil *paired samples test* maka dapat dibandingkan: $t_{tabel} > t_{hitung}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa penggunaan konseling individual dapat meningkatkan *Self Reguated Learning* siswa.

c). Uji N-Gain

Uji N-Gain adalah selisih antara nilai pretest dan posttest. Untuk mengetahui besarnya peningkatan *self regulated learning* siswa setelah pemberian layanan konseling individual. Digunakan rumus rata-rata Gain ternormalitas. N-gain (normalized gain) digunakan untuk mengetahui peningkatan *self regulated learning* siswa antara sebelum dan setelah pemberian layanan konseling individual.

⁶⁵ Sofyan Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202.

Table 4.7
Kreteria indeks N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g < 0,30$	Rendah
$0,30 < g < 0,70$	Sedang
$g > 0,70$	Tinggi

Tabel 4.8
Hasil Uji N-Gain D

NO	Prettest	Posttes	Gain	N-Gain Score	Kategori
1	60	97	49	1,2	Tinggi
2	61	96	45	1,1	Tinggi
3	64	98	43	1,9	Tinggi
Rata-rata	61,6	965,3	45,6	1,9	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan nilai rata-rata *Self Regulated Learning* siswa 61,3 menjadi 965,3 dengan nilai gain rata-rata *Self Regulated Learning* siswa sebesar 45,6 dan N-Gain score sebesar 1,9 berkategori tinggi. Artinya terdapat peningkatan terhadap skor *Self Regulated Learning* siswa setelah pemberian layanan konseling individual.

d). Interpretasi Data

Hasil dari pengolahan data berupa nilai uji-t menunjukkan bahwa nilai mean 36.00000, thitung sebesar 31.430 dan ketentuan tabel 2,920 maka simpulannya H_a diterima dan H_0 ditolak. H_a diterima artinya terdapat perbedaan yang signifikan *Self Regulated Learning* siswa sebelum dan sesudah melakukan konseling individu di MTsN 2 Aceh Besar. Hasil peningkatan *Self Regulated Learning* dengan hipotesis :

Ha : Terdapat perbedaan yang signifikan *Self Regulated Learning* siswa sebelum dan sesudah p melalui konseling individu di MTsN 2 Aceh Besar.

Ho : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *Self Regulated Learning* siswa sebelum dan sesudah melalui konseling individu di MTsN 2 Aceh Besar.

Penggunaan konseling individu di MTsN 2 Aceh Besar. Nilai t sebesar 2,920 dengan signifikan $0,00 < 0,05$ jadi Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat perbedaan *Self Regulated Learning* antara sebelum dan sesudah diberikan treatment yang memperoleh dampak positif terhadap siswa, sehingga tingkat *Self Regulated Learning* yang awalnya memperoleh skor dengan keterangan kategori rendah menjadi skor dengan keterangan kategori tinggi setelah mendapatkan treatment. Keterangan di atas menunjukkan bahwa dengan adanya konseling individual dapat meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar.

C. Pembahasan Penelitian *Self Regulated Learning*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Layanan konseling individual dapat meningkatkan *Self Regulated Learning*, berdasarkan hasil data-data yang dihimpun melalui penyebaran angket. Menunjukkan bahwa *Self Regulated Learning* siswa berada pada kategori tinggi. Hasil penelitian didukung oleh Fadli Padila Putra dan Riska Rahmawati menyatakan bahwa

konseling individu dapat meningkatkan *Self Regulated Learning*.⁶⁶ Dan Harum Kembang Mustika Jagad dan Riza Noviana Khairunnisa dari hasil penelitian mengatakan bahwa hubungan antara *Self Regulated Learning* siswa, efikasi diri siswa melalui layanan konseling individu dapat mengembangkan pribadi siswa menjadi lebih baik dan dapat meningkatkan kemampuan mengatur dan mengontrol proses pembelajaran secara mandiri.

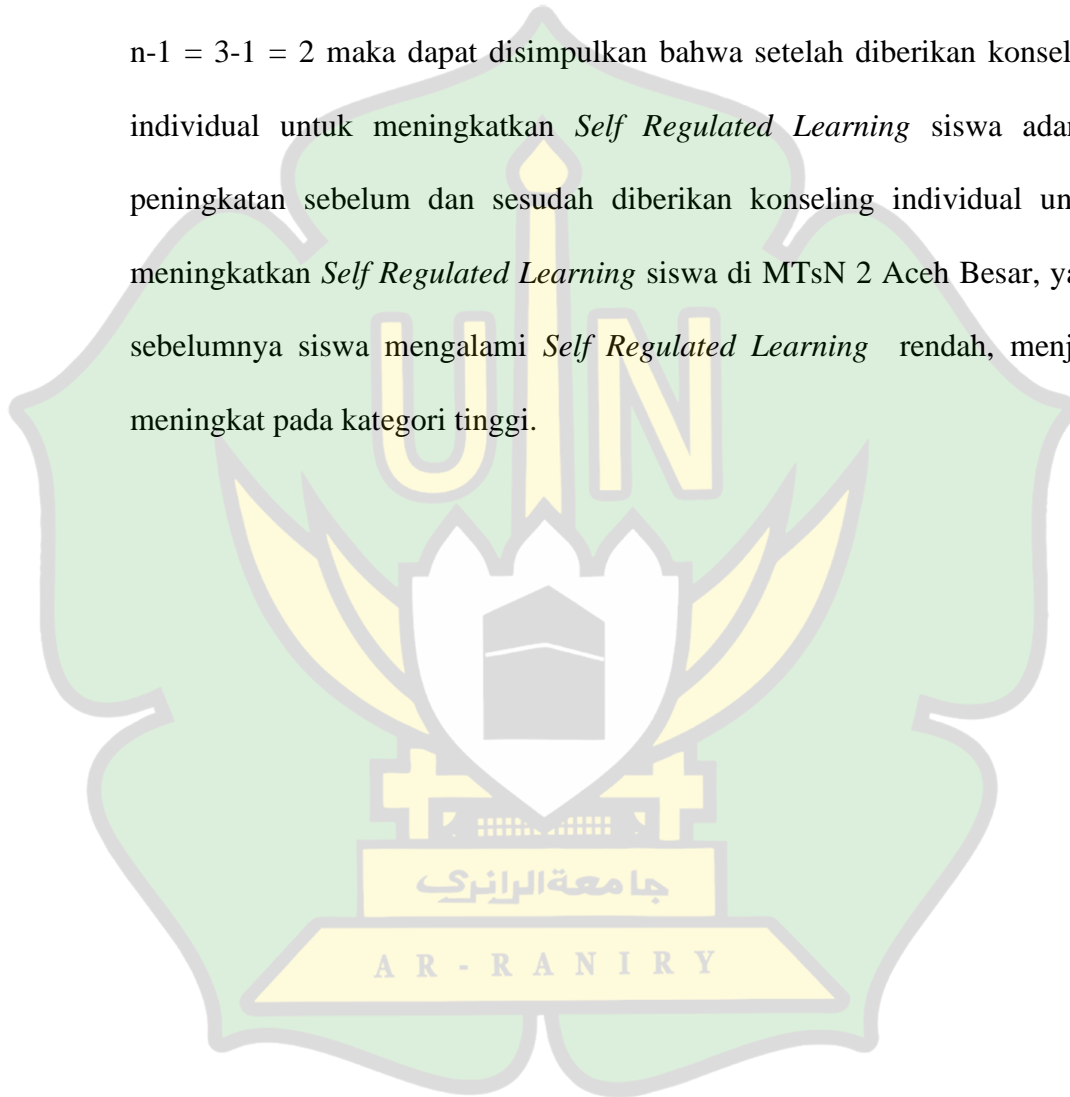
Menurut Zimmerman *Self Regulated learning* adalah kemampuan untuk mengatur, mengelola, dan mengontrol proses pembelajaran secara mandiri. Konseling individu dapat membantu individu mengembangkan strategi yang efektif untuk memonitor dan mengontrol motivasi, perencanaan, pengaturan diri, dan evaluasi hasil belajar mereka. Dengan bantuan konselor, individu dapat lebih sadar akan kekuatan dan kelemahan mereka dalam *Self Regulated Learning* serta belajar cara mengoptimalkan potensi mereka dalam mengatur belajar secara efektif dengan Layanan konseling individual konseli dapat mengambil jalan keluar dari permasalahan secara mandiri dengan arahan dari konselor, kemampuan konseli dikembangkan, potensi konseli diarahkan dengan baik. Dan tujuan dari konseling individual ialah agar konseli dapat mengubah perilaku, dan dapat mengambil keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan manfaat pada diri sendiri

⁶⁶Fadli Padila Putra dan Riska Rahmawati, *Meningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Self Regulated Learning*, Jurnal Ilmiah Multidisplin, Vol.2, No. 10, September 2023

Hasil penelitian terhadap penerapan layanan konseling individual terhadap *Self Regulated Learning* melalui penyebaran angket/ instrumen *Self Regulated Learning*. Secara umum menunjukkan bahwa kategori *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar termasuk pada kategori rendah dan hal ini dapat diatasi dengan memberikan penerapan layanan konseling individual melalui 4 kali pertemuan dengan 3 kali melakukan treatment, setelah pemberian pre-test dan post-test. Maka siswa yang berada di kategori tinggi diasumsikan telah mencapai tingkat gambaran *Self Regulated Learning* efektif. Dimana siswa sudah memiliki kemampuan untuk menilai kualitas tugas yang telah dikerjakan, kemampuan untuk memahami lingkungan kerjanya, kemampuan untuk mengatur ulang materi untuk mengembangkan proses belajar, kemampuan individu dalam merencanakan tujuan yang akan dicapai dalam pendidikannya, kemampuan individu dalam merencanakan urutan prioritas yang ingin dicapai dan kemampuan individu dalam menentukan waktu untuk menyelesaikan rencana aktivitasnya, dengan Pemberian layanan konseling individual diberikan kepada 3 siswa yang memiliki skor rendah. Pemberian treatment dilakukan selama 3 kali pertemuan. Pada tahap pertama diberikan angket dan tahap kedua diberikan treatment konseling individual. Setelah penyebaran angket / instrument *Self Regulated Learning* siswa peneliti melakukan treatment kepada 3 siswa yang memiliki skor *Self Regulated Learning* rendah yang akan diberikan konseling individual. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa skor post-test

lebih tinggi dari pada skor pre-test sehingga terjadi peningkatan konsentrasi belajar siswa dari rendah menjadi skor tinggi.

Berdasarkan hasil olah data menunjukkan bahwa nilai signifikan $000 < 0,05$ atau nilai thitung $31.430 > t_{tabel} 2,920$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 3-1 = 2$ maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar, yang sebelumnya siswa mengalami *Self Regulated Learning* rendah, menjadi meningkat pada kategori tinggi.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

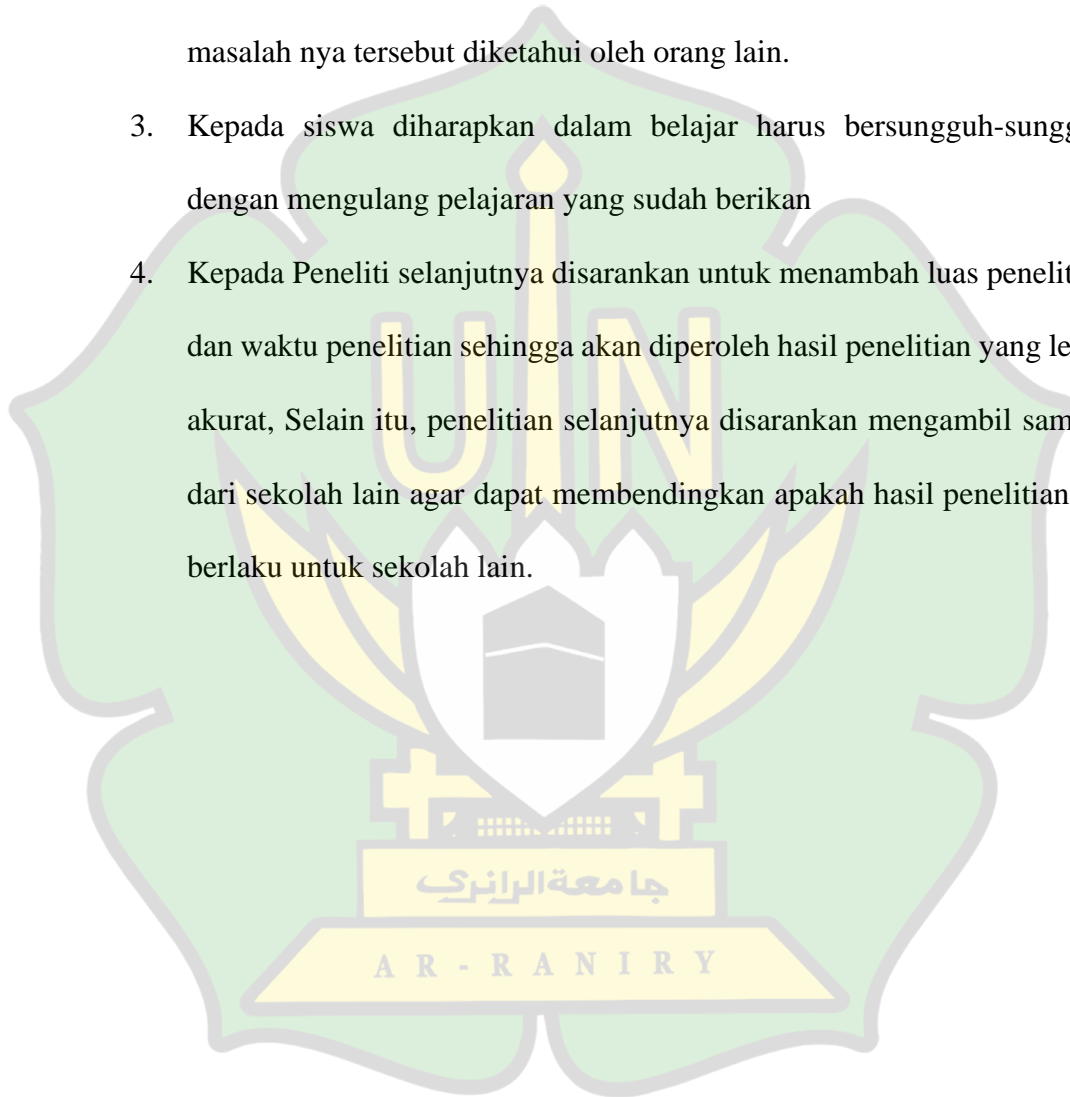
Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari konseling individual dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar, disimpulkan bahwa Tingkat *Self Regulated Learning* siswa kelas VIII.I di MTsN 2 Aceh Besar menunjukkan adanya perbedaan setelah diberikan layanan konseling individual Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa skor post-test lebih tinggi dari pada skor pre-test sehingga terjadi peningkatan konsentrasi belajar siswa dari rendah menjadi skor tinggi. Berdasarkan hasil olah data menunjukkan bahwa nilai signifikan $000 < 0,05$ atau nilai thitung $31.430 > t_{tabel} 2,920$ dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 3-1 = 2$ maka dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa adanya peningkatan sebelum dan sesudah diberikan konseling individual untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa di MTsN 2 Aceh Besar, yang sebelumnya siswa mengalami *Self Regulated Learning* rendah, menjadi meningkat pada kategori tinggi.

B. SARAN

Dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut :

1. Kepada sekolah diharapkan lebih memperhatikan bagaimana perkembangan *Self Regulated Learning* siswa disekolah, guru tidak hanya memperhatikan nilai akademik siswa saja, karena guru juga harus menanamkan kepada siswa bahwa *self regulated* itu penting karena hal ini dapat mempengaruhi kenyamanan siswa disekolah sehingga akan berimbas pada kepribadian siswa serta juga nilai akademik.

2. Kepada guru BK, Pelayanan konseling individual dapat diberikan kepada siswa yang memiliki tingkat *self regulated* yang rendah, karena salah satu kelebihan dari layanan konseling individual yaitu : siswa dapat dengan mudah mengutarakan masalah yang dihadapinya tanpa takut masalahnya tersebut diketahui oleh orang lain.
3. Kepada siswa diharapkan dalam belajar harus bersungguh-sungguh dengan mengulang pelajaran yang sudah diberikan
4. Kepada Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah luas penelitian dan waktu penelitian sehingga akan diperoleh hasil penelitian yang lebih akurat, Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan mengambil sampel dari sekolah lain agar dapat membandingkan apakah hasil penelitian ini berlaku untuk sekolah lain.



DAFTAR PUSTAKA

- A. Bandura, *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Publishers, (2019)
- Adicondro, Nobelina. And Alfi Purnamasari. "Efikasi diri. Dukungan sosial keluarga dan *Self Regulated Learning* pada siswa kelas VIII." *Humanitas* 8.1 (2020)
- Afifah Hasna, Hardi Prasetiawan, Upaya Meningkatkan *Self Regulated Learning* Melalui Konseling Individu Pada Siswa Smp Negeri 7 Yogyakarta, *Jurnal Bimbingan Konseling*, v. 6, No. 2, Oktober (2022)
- Anisa Nur Mafiroh, Ririn Dewanti Dian Samudran Indriani, "hubungan anatar *Self Regulated Learning* dengan Flow Academic pada Siswa SMPN 1 Balongbendo, *journal of analysis anda inventusion*, v.2, No. 3, (2023)
- Barry J. Zimmerman dan Dale H. Schunk, *Self Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice* (New York: Spinger-Verlag, (2020)
- Dewa Ketut Sukardi, Desak P.E. Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: PT Renika Cipta,(2020)
- Dewa Ketut Sukardi, *Pengantaran Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*, Rineka Cipta, Jakarta, (2020)
- Fadli Padila Putra dan Riska Rahmawati, peningkatan prestasi belajar siswa melalui *Self Regulated Learning*, *jurnal ilmiah multidisplin*, September (2023)
- Fiverronica ilma "pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap minat dan hasil belajar siswa di MI ROUDLOTUN NASYI'IN SINGOSARI" (2021)
- Hartono dan Boy Soedarmadja, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, (2012)
- Kristiyani, Titik. *Self-regulated learning :Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di indosenia*. Sanata Dharma University Press, (2020)

- Muhamad Nur Wangid, Berdikari “Tujuan Pengembangan Kemampuan Mengatur Diri: Tinjauan Teori Kognitif Sosial: Pendidikan Untuk Pencerahan & Kemandirian Bangsa. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, (2019)
- Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Da 80 ngan dan Konseling, Jakarta: Rineka Cipta, (2019)
- Setiawan irwandi “Penerapan teknik *Self Regulated Learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di sekolah Man 1 WATANSOPPENG” (2020)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, (2017)
- Suharmi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, (2010)
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Disekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Edisi Revisi, Rajawali Pers, Jakarta, (2019)
- V.Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, (2015)
- Wangid, Muhammad Nur.”Peningkatan prestasi belajar siswa melalui *self-regulate learning*.”jurnal Cakrawala pendidikan 1.1(2019)
- Willis S. Sofyan, *Konseling Individual Teori dan Praktek* (Bandung, Alfabeta, (2019)
- Zemmerman, *Self Regulated Learning and academic achievement: an overview*. educational psychologist (2020)
- Zimmerman, Barry j., and Manuel Martinez Pons. “Development of a structured interview for assessing student use of self-regulated learning strategies.” *American research* (2019)

LAMPIRAN

Lampiran. 1 Sk pembimbing

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syaikh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telp. 0651 7553020 : www.tarbiyah.ar-raniry.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR : B-7172/Un.08/FTK/KP.07.6/07/2023

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing awal skripsi tersebut yang dituangkan dalam Surat Keputusan Dekan;

b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2022/2023.

1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;

2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;

3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;

4. Peraturan Pemerintah Nomor 74 Tahun 2012, tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;

5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;

6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;

7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang, Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS dilingkungan Depag RI;

10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK.05/2011, tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama Sebagai Instansi pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;

11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Memperhatikan : Keputusan rencana pelaksanaan seminar proposal prodi Bimbingan Konseling tanggal 22 September 2022

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
PERTAMA : Menunjuk saudara :
Jarnawi, M. Pd Sebagai Pembimbing Pertama
Elviana, M.Si Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi :
Nama : Khairiah
NIM : 190213004
Program Studi : Bimbingan Konseling
Dengan Judul Skripsi :
Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa di MTsN 2 Aceh Besar

KEDUA : Pembiayaan honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2023

KETIGA : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Genap Tahun Akademik 2022/2023

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.


Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 28 Juli 2023
an. Rektor

AR - RANIRY

Tembusan :
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh;
2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling;
3. Pembimbing yang bersangkutan untuk dimaklumi dan dilaksanakan;
4. Yang bersangkutan.

BLU
INSPIRED

Lampiran. 2 surat penelitian



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-2355/Un.08/FTK.1/TL.00/3/2024
Lamp : -
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kabupaten Aceh Besar
2. Kepala MTsN 2 Kabupaten Aceh Besar


Assalamu'alaikum Wr.Wb.
Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : KHAIRIAH / 190213004
Semester/Jurusan : X / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : khaju

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul *Penerapan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Di MTsN 2 Aceh Besar*

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 8 juli 2024an.
Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Prof. Habiburrahim, S.Ag., M.Com., Ph.D.

Berlaku sampai : 21 agustus 2024

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

Lampiran. 3 surat selesai penelitian



 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
 MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
 KECAMATAN DARUSSALAM
 JALAN TEUKU GLEE INIEM TUNGKOP – DARUSSALAM KODE POS 23373


SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 No: B-519/ Mts.01.04.3 /PP.00.5/ 07/2024

Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar dengan ini menerangkan kepada :

Nama : Khairiah
 Nim : 190213004
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry

Yang namanya tersebut di atas telah selesai melaksanakan tugas mengumpulkan data untuk menyusun Skripsi dengan *Judul "Layana Konseling Individual Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Di Mtsn 2 Aceh Besar"* mulai tanggal 15 s/d 22 juli 2024 pada Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Aceh Besar, sesuai dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry di Banda Aceh Nomor: B-3235/Un.08/FTK.1/TL.00/4/2024

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


 Tungkop, 26 Juli 2024
 Kepala Madrasah
 Khairiah Usaha
 NIP.198403220050011001

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Lampiran.4 surat penelitian dari kemenag

 **KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
Jalan Bupati Bachtiar Panglima Polem, SH. Telpon 0651-92174. Fax 0651-92497
Kota Jantho – 23911 Email : kabaacehbesar@kemenag.go.id

Nomor : B- 554/KK.01.04/PP.00.9/4/2024 Kota Jantho, 9 Juli 2024
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian Ilmiah

Kepada Yth.
Kepala MTsN 2 Aceh Besar
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-8235/Un.08/FTK.1/TL.00/4/2024 tanggal 9 Juli 2024 perihal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka dengan ini memberi izin kepada mahasiswa/i yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : **Khairiah**
NIM : **190213004**
Program Studi : **Bimbingan Konseling**

Untuk melakukan pengumpulan data dalam rangka penyusunan Skripsi untuk menyelesaikan studinya pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh di MTsN 2 Aceh Besar dengan judul Skripsi:
"Layanan Konseling Individual Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Di Mtsn 2 Aceh Besar."

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerja samanya diucapkan terima kasih.


Kantor Bidang Tata Usaha
M. H. Wardana

Tembusan:
1. Dekan fakultas tarbiyah dan keguruan universitas negeri ar-raniry banda aceh
2. Arsip

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

Lampiran. 5

Item pertanyaan + instrument penelitian

Kisi-kisi intrumen *Self Regulated Learning*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	unfavorable	
<i>Self Regulated Learning</i>	Evaluasi diri (<i>selfevaluatio</i>)	3. Kemampuan individu untuk menilai kualitas tugas yang telah dikerjakan	8, 25	7	3
		4. Kemampuan individu untuk memahami lingkungan kerjanya	26	6, 22	3
	Mengatur dan mengubah (<i>organizing and transformin</i>)	Kemampuan individu dalam mengatur ulang materi untuk mengembangkan proses belajar	9, 27	5	3
	Menetapkan Tujuan dan perencanaan (<i>goalsetting andplanning</i>)	4. Kemampuan individu dalam merencanakan tujuan yang akandicapaidala mpendidikannya	10, 28	38	3
		5. Kemampuan individu dalam merencanakan urutan prioritas yang ingin dicapai	11, 29	39	3
		6. Kemampuan individu dalam menentukan waktu untuk	12, 30	4, 23	4

		menyelesaikan rencana aktivitasnya			
	Mencari informasi (seeking unformation)	Kemampuan individu dalam mencari sumber-sumber pendukung saat mengerjakan tugas	13, 31	40	3
	Menyimpan catatan dan menantau (keeping records and monitoring)	Usaha individu dalam mencatat rangkuman atau diskusi	14, 32	41	3
	Mengatur lingkungan (environment structuring)	3. Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan belajar secara fisik	15, 33	42	3
		4. Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan secara psikologis	16, 34	43	3
	Konsekuensi diri (self consequences)	3. Kemampuan individu dalam mempersiapkan atau membayangkan diri atas kesuksesan dan kegagalan yang akan di dapatkan	17	44	2
		4. Melaksanakan ganjaran/hukuman dari kegagalan yang di dapatkan	18	3	2
	Mengulang dan mengingat	Kemampuan individu dalam	19, 35	45	3

	<i>(rehearsing and memorizing)</i>	mengingat dan mengulang materi yang didapatkan dengan suara keras atau diam			
	Mencari dukungan sosial <i>(seeking social)</i>	Usaha individu dalam mencari bantuan dari rekan sebaya, guru dan orang dewasa dalam proses belajar	20, 36	2	3
	Memeriksa catatan <i>(reviewing records)</i>	Usaha individu untuk membaca kembali catatan dan buku teks	21, 37	1, 24	4
Total			27	18	45



Angket self regulated learning

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	Saya menghindari belajar materi yang telah saya pelajari				
2	Saya enggan bertanya meskipun tidak mengerti yang sedang saya pelajari				
3	Saya tidak melakukan apapun meskipun tidak Mencapai target belajar				
4	Saya membuat tugas sesuka hati saya tanpa merencanakan waktu untuk bisa menyelesaikannya				
5	Saya hanya belajar ketika mendapatkan materi dari guru dikelas				
6	Saya memilih untuk mengobrol bersama teman dari pada mengerjakan tugas kelompok				
7	Saya mengikuti ujian tanpa persiapan sebelumnya, meskipun saya tau hasilnya tidak baik				
8	Saya akan memeriksa kembali setiap tugas sebelum saya mengumpulkannya				
9	Saya mencari materi di buku lain agar saya lebih mudah mengerjakan tugas				
10	Saya menyusun jadwal pembelajaran diluar sekolah				
11	Ketika saya mempunyai banyak tugas, saya memprioritaskan mengerjakan deadline tugas yang terdekat				
12	Saya meluangkan waktu untuk mengerjakan tugas walaupun hanya mengerjakannya sedikit saja				
13	Saya melihat contoh bagaimana pengerjaan tugas yang sedang saya kerjakan di internet				
14	Saya mencatat materi penting yang disampaikan guru dikelas				
15	Saya menggunakan lampu yang terang agar memudahkan saya ketika belajar				
16	Saya menghindari tempat yang terlalu ramai dan bising ketika belajar				
17	Jika saya mendapatkan nilai yang bagus pada ujian maka saya akan melakukan aktivitas yang saya senangi				
18	Saya memberikan hukuman kepada diri saya jika saya tidak mencapai target perkuliahan				

19	Saya dapat mengingat materi yang telah dipelajari				
20	Jika saya tidak mengerti, saya bertanya kepada guru				
21	Saya dapat mengingat materi ketika ujian karena mempelajarinya berkali-kali				
22	Saya sering mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang ditentukan				
23	Saya akan masuk kelas tergantung cepat atau lambat saya bangun tidur				
24	Mempelajari materi yang sama merupakan hal yang membosankan				
25	Saya sering melatih diri sebelum ujian untuk Mengetahui kekurangan saya				
26	Saya selalu menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang ditentukan berakhir				
27	Saya mencari bahan belajar diinternet untuk topik yang membutuhkan penjelasan mendalam				
28	Saya berencana untuk melanjutkan pendidikan disekolah unggul				
29	Saya mempelajari materi yang sulit sebelum Mendekati ujian agar memahami materi tersebut				
30	Saya selalu tidur tepat waktu agar tidak terlambat kesekolah				
31	Saya meminjam beberapa buku diperpustakaan agar dapat belajar lebih giat untuk menghadap iujian				
32	Saya membuat rangkuman setelah melakukan diskusi dengan kelompok belajar				
33	Saya menata ruang belajar saya dengan rapi agar saya nyaman ketika belajar				
34	Saya mencari tempat belajar yang saya senangi agar saya lebih konsentrasi				
35	Saya mengulangi materi yang telah saya dapatkan				
36	Saya tidak malu bertanya jika saya tidak mengerti				
37	Saya belajar materi yang sama berulang kali agar dapat mengingatnya				
38	Saya tidak menyusun jadwal pembelajaran diluar sekolah.				
39	ketika saya memiliki banyak tugas saya tidak mengerjakannya				
40	Saya tidak pernah meminjam buku perpustakaan ketika mengerjakan tugas.				

41	Saya tidak pernah membuat rangkuman ketika diskusi kelompok				
42	saya tidak menata ruang belajar saya ketika ingin mengerjakan tugas sekolah				
43	saya tidak mau mengerjakan tugas jika ada kawan saya rebut				
44	Jika mendapatkan nilai yang bagus pada ujian saya tidak melakukan apa-apa				
45	Saya tidak mengulang materi yang telah saya pelajari				



Lampiran. 6

Hasil pre-test dan Post-test

Hasil Pre-test

		self regulated learning																																													JUMLAH	SKOR	
N/responde		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45			
1	SK	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	4	4	2	3	4	2	4	3	2	4	2	2	3	2	4	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	2	3	4	4	3	131	RENDAH
2	MK	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	133	RENDAH
3	GH	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	1	2	3	4	3	2	4	3	2	1	2	3	2	3	112	RENDAH



Lampiran. 7

Hasil Post-Test

No	responde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	JUMLAH	SKOR
1	SK	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	2	3	4	3	4	4	3	163	TINGGI	
2	MK	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	160	TINGGI		
3	GH	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	3	161	TINGGI		



Lampiran. 8

Hasil uji normalitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	PRETEST ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: POSTEST

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.104 ^a	.011	-.979	2.14863

a. Predictors: (Constant), PRETEST

b. Dependent Variable: POSTEST

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.050	1	.050	.011	.934 ^b
	Residual	4.617	1	4.617		
	Total	4.667	2			

a. Dependent Variable: POSTEST

b. Predictors: (Constant), PRETEST

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	159.623	16.476		9.688	.065
	PRETEST	.014	.131	.104	.104	.934

a. Dependent Variable: POSTEST

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	161.1514	161.4380	161.3333	.15818	3
Residual	-1.43797	1.58933	.00000	1.51931	3
Std. Predicted Value	-1.150	.661	.000	1.000	3
Std. Residual	-.669	.740	.000	.707	3

a. Dependent Variable: POSTEST

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		3
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.51931322
Absolute		.206

Most Extreme Differences	Positive		.206
	Negative		-.186
Test Statistic			.206
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			. ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.836
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.827
		Upper Bound	.846
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. Significance can not be computed because sum of case weights is less than 5.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.			

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

Lampiran. 9

Hasil Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	125.3333	3	11.59023	6.69162
	POSTEST	161.3333	3	1.52753	.88192

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST & POSTEST	3	.104	.934

Paired Samples Test

		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-36.00000	11.53256	6.65833	-64.64847	-7.35153	-5.407	2	.033

Paired Samples Effect Sizes

		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pair 1	PRETEST - POSTEST	Cohen's d	11.53256	-3.122	-6.169
		Hedges' correction	14.45392	-2.491	-4.922

Lampiran. 10

Hasil Uji N-Gain

Table 4

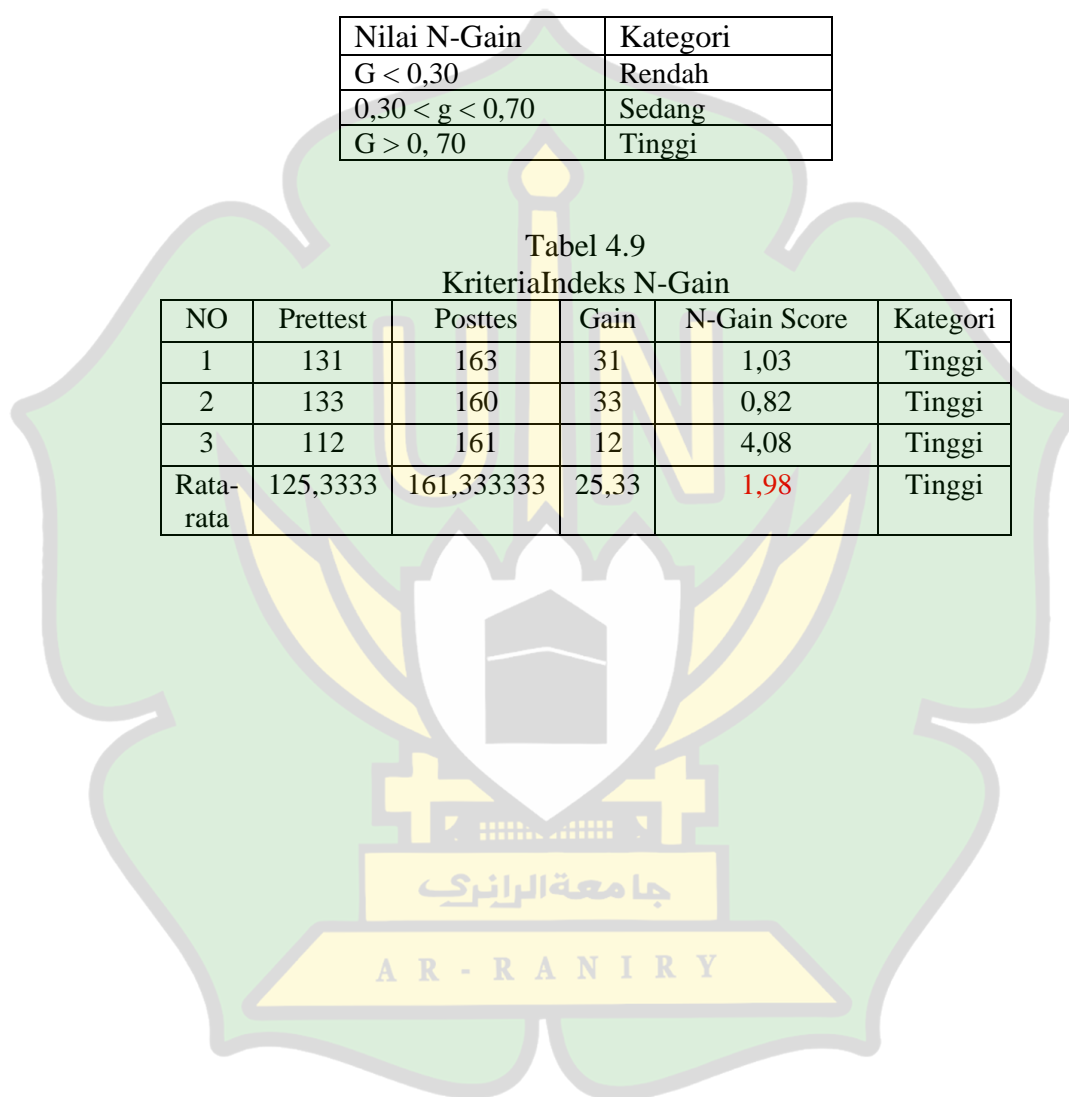
Kreteria indeks N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$G < 0,30$	Rendah
$0,30 < g < 0,70$	Sedang
$G > 0,70$	Tinggi

Tabel 4.9

Kriteria Indeks N-Gain

NO	Prettest	Posttes	Gain	N-Gain Score	Kategori
1	131	163	31	1,03	Tinggi
2	133	160	33	0,82	Tinggi
3	112	161	12	4,08	Tinggi
Rata-rata	125,3333	161,333333	25,33	1,98	Tinggi



Lampiran. 11

RPL.1



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
MADRASAH TSANA WIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR**

Jl. Tgk. Glee Iniem Telp. (0651) 7555634 E-Mail: mtsn.tungkob@gmail.com
Website: <https://mtsn2acehbesar.sch.id>

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK
BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL**

- Satuan Pendidikan : MTsN2 Aceh Besar
- Komponen : Layanan Responsif
- Bidang Layanan : Pribadi
- Tema / Topik Layanan : Pengaturan diri dalam belajar
- Strategi Layanan : Konseling Individual
- Aspek Layanan : Landasan Prilaku Etis
- Capaian Layanan : Keyakinan yang dimiliki peserta didik dalam mengembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai sebagai pedoman berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku dan didasari dengan penuh tanggung jawab.
- Tujuan Layanan : Peserta didik dapat memahami pentingnya keterampilan pengaturan diri dalam belajar. Peserta didik dapat memahami cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan pengaturan diri dalam belajar. Landasan perilaku etis merupakan dasar
- Sasaran :
- Kelas/Semester/Fase : VII – 1
- Dimensi PPP : Bertakw kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, Mandiri, dan bernalarkritis.
- Waktu : 30 Menit

A	Metode, Sarana dan Sumber Materi Layanan
----------	-------------------------------------------------

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Ellis Ormrod, Jeanne. (2009). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta: 3. Erlangga. Feist, Jess and J. Feist Gregory. (2010). Teori Kepribadian(Theories Of Personality). Jakarta: Salemba Humarika.
B	Teori da Strategi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik : KonselingBehavior 2. Strategi : Pembentukantingkah laku (Shaping)
C	Langkah-langkahKegiatanLayanan
	<p>Tahap Awal / PembentukanHubungan Baik</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselormembukadenganmengucapkansalamkepadakoseli 2. Konselormengajak Berdoa 3. Konselormempersilakan duduk konselidenganaman dan nyaman 4. Konselormembinahubunganbaikdengankonseli (menanyakankabar) 5. Konselormenyampaikantujuanlayanankonseling 6. Konselormenyampaikanazaskonseling individual (kerahasiaan dan keterbukaan) <p>TahapTransisi / Peralihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselormemberikanmotivasiataupenguatanpositifkepadakonseli agar konselimerasalebih tenang dan nyaman. 2. Konselormenanyakankesiapankonselidalammelakukankonseling individual <p>Tahap Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselormemberikankesempatankepadakonseliuntukbercerita/ mengungkapkanapa yang sedangkonselirasakansaatinisebagai data awalygakandibandingkandengan data tingkahlakusetelah di intervensi. 2. Konselor menentukan utuk menggunakan Teknik C dari masalah yang dihadapi konseli. Karena Teknik C (consequences) meningkatkancingkahlakukonselidalammenyesuaikandiridenganli ngkungan dan menumbuhkan rasa kepeduliandenganlingkungan di sekitarnya. <p>TahapPengakhiran/ Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselormenyimpulkanhasilkonseling 2. Konselormenanyakanperasaankonselisetelahmengikutikegiatanko nseling 3. Konselor dan konselimenyepakatitindaklanjut yang disepakati 4. Konselormengucapkanterimakasihkepadakonseli dan mengajakuntukberdoa 5. Konselorbbersalamdengankonseli dan mengucapkansalam
D	Evaluasi
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi proses: Konselormengamatihasilrekamankonselingdenganmenggunakanpedo manpengamatan

- | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Evaluasi hasil:
Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling dan Pemahaman diri, sikap, dan perilaku yang diperoleh berkaitan dengan materi, topik atau masalah yang dibahas (understanding). |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Aceh Besar, 17 juli 2024

Khairiah



RPL.2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
 Jl. Tgk. Glee Iniem Telp. (0651) 7555634 E-Mail: mtsn.tungkob@gmail.com
 Website: <https://mtsn2acehbesar.sch.id>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK
BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL

Satuan Pendidikan	: MTsN2 Aceh Besar
Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Tema / Topik Layanan	: Potensi Diri Remaja
Strategi Layanan	: Konseling Individual
Aspek Layanan	: Kematangan Intelektual
Capaian Layanan	: Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan diri sendiri secara bebas dan terbuak tanpa menimbulkan konflik serta memiliki sikap positif, inisiatif, Tangguh dan disiplin.
Tujuan Layanan	: Peserta didik/konseli dapat mengenal dan menggali potensi diri serta berusaha mengoptimalkannya untuk meraih sukses masa depan.
Sasaran	:
Kelas/Semester/Fase	: VII – 1
Dimensi PPP	: Bertakw kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, Mandiri, dan bernalar kritis.
Waktu	: 30 Menit

A	Metode, Sarana dan Sumber Materi Layanan
	4. Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 5. Slamet, dkk 2016, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMA-MA kelas 10, Yogyakarta, Paramitra Publishing 6. Triyono, Mastur, 2014, Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi, Yogyakarta, Paramitra 7. Hutagalung, Ronal. 2015. Ternyata Berprestasi Itu Mudah. Jakarta: PT

	<p>Gramedia Pustaka Utama</p> <p>8. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling.Yogyakarta: Paramitra</p>
B	Teori da Strategi
	<p>3. Teknik : KonselingBehavior</p> <p>4. Strategi : Pembentukantingkah laku (Shaping)</p>
C	Langkah-langkahKegiatanLayanan
	<p>Tahap Awal / PembentukanHubungan Baik</p> <p>7. Konselormembukadenganmengucapkansalamkepadakoseli</p> <p>8. Konselormengajak Berdoa</p> <p>9. Konselormempersilakan duduk konselidenganaman dan nyaman</p> <p>10. Konselormembinahubunganbaikdengankonseli (menanyakankabar)</p> <p>11. Konselormenyampaikantujuanlayanankonseling</p> <p>12. Konselormenyampaikanazaskonseling individual (kerahasiaan dan keterbukaan)</p> <p>TahapTransisi / Peralihan</p> <p>3. Konselormemberikanmotivasiataupenguatanpositifkepadakonseli agar konselimerasalebihtenang dan nyaman.</p> <p>4. Konselormenanyakankesiapankonselidalammelakukankonseling individual</p> <p>Tahap Inti</p> <p>3. Konselormemberikankecepatankepadakonseliuntukbercerita/ mengungkapkanapa yang sedangkonselirasakansaatini sebagai data awal yang akandibandingkandengan data tingkahlakusetelah di intervensi.</p> <p>4. Konselor menentukan utuk menggunakan Teknik C dari masalah yang dihadapi konseli. Karena Teknik C (consequences) meningkatkantingkahlakukonselidalammenyesuikandiridenganli ngkungan dan menumbuhkan rasa kepeduliandenganlingkungan di sekitarnya.</p> <p>TahapPengakhiran/ Terminasi</p> <p>6. Konselormenyimpulkanhasilkonseling</p> <p>7. Konselormenanyakanperasaankonselisetelahmengikutikegiatankonseling</p> <p>8. Konselor dan konselimenyepakatitindaklanjut yang disepakati</p> <p>9. Konselormengucapkanterimakasihkepadakonseli dan mengajakuntukberdoa</p> <p>10. Konselorbersalamandengankonseli dan mengucapkansalam</p>
D	Evaluasi
	<p>3. Evaluasi proses: Konselormengamatihasilrekamankonselingdenganmenggunakanpedomanpengamatan</p>

- | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Evaluasi hasil:
Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Aceh Besar, 18 juli 2024

Khairiah



RPL 3



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN ACEH BESAR
MADRASAH TSANA WIYAH NEGERI 2 ACEH BESAR
 Jl. Tgk. Glee Iniem Telp. (0651) 7555634 E-Mail: mtsn.tungkob@gmail.com
 Website: <https://mtsn2acehbesar.sch.id>

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK
BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL

Satuan Pendidikan : MTsN 2 Aceh Besar
 Komponen : Layanan Responsif
 Bidang Layanan : Pribadi
 Tema / Topik Layanan : Cara Belajar Yang Efektif
 Strategi Layanan : Konseling Individual
 Aspek Layanan : Pengembangan pribadi
 Capaian Layanan : Peserta didik mampu melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya, memiliki sifat positif terhadap diri sendiri, mengenali kualitas dan minat diri, serta memiliki karakteristik kejuruan dan tanggung jawab.
 Tujuan Layanan : Peserta didik dapat mengembangkan langkah belajar efektif. Peserta didik/konseli dapat mengenal hakekat belajar, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar, serta cara belajar efektif dan efisien.
 Sasaran :
 Kelas/Semester/Fase : VII – 1
 Dimensi PPP : Bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, Mandiri, dan bernalar kritis.
 Waktu : 30 Menit

A	Metode, Sarana dan Sumber Materi Layanan
	1. <i>Experimental Learning</i> , Ceramah, Curah Pendapat 2. Cooperative Learning/Think Pair and Share (TPS) 3. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Peserta Didik untuk SMA-MA kelas 11</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 4. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Peserta Didik Bidang Pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 5. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 6. Elia Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan</i>

	<p><i>n dan Peserta didik</i>ng. Yogyakarta: Paramitra</p> <p>7. Cara Belajar efektif, efisien dan menyenangkan buat kamu di akses pada link https://www.renesia.com/cara-belajar-efektif/</p>
B	Teori dan Strategi
	<p>5. Teknik : Konseling Behavior</p> <p>6. Strategi : Pembentukan tingkah laku (Shaping)</p>
C	Langkah-langkah Kegiatan Layanan
	<p>Tahap Awal / Pembentukan Hubungan Baik</p> <p>13. Konselor membuka dengan mengucapkan salam kepada konseli</p> <p>14. Konselor mengajak Berdoa</p> <p>15. Konselor mempersilakan duduk konseli dengan aman dan nyaman</p> <p>16. Konselor membina hubungan baik dengan konseli (menanyakan kabar)</p> <p>17. Konselor menyampaikan tujuan layanan konseling</p> <p>18. Konselor menyampaikan azas konseling individual (kerahasiaan dan keterbukaan)</p> <p>Tahap Transisi / Peralihan</p> <p>5. Konselor memberikan motivasi atau penguatan positif kepada konseli agar konseli merasa lebih tenang dan nyaman.</p> <p>6. Konselor menanyakan kesiapan konseli dalam melakukan konseling individual</p> <p>Tahap Inti</p> <p>5. Konselor memberikan kesempatan kepada konseli untuk bercerita/ mengungkapkan apa yang sedang konseli rasakan saat ini sebagai data awal yg akan dibandingkan dengan data tingkah laku setelah di intervensi.</p> <p>6. Konselor menentukan untuk menggunakan Teknik C dari masalah yang dihadapi konseli. Karena Teknik C (consequences) meningkatkan tingkah laku konseli dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menumbuhkan rasa kepedulian dengan lingkungan di sekitarnya.</p> <p>Tahap Pengakhiran/ Terminasi</p> <p>11. Konselor menyimpulkan hasil konseling</p> <p>12. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengikuti kegiatan konseling</p> <p>13. Konselor dan konseli menyepakati tindak lanjut yang disepakati</p> <p>14. Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli dan mengajak untuk berdoa</p> <p>15. Konselor bersalaman dengan konseli dan mengucapkan salam</p>
D	Evaluasi
	<p>5. Evaluasi proses: Konselor mengamati hasil rekaman konseling dengan menggunakan pedoman pengamatan</p>

- | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 6. Evaluasi hasil: Konselor melakukan evaluasi hasil konseling dengan menggunakan Instrumen penilaian hasil layanan konseling |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Aceh Besar, 19 juli 2024

Khairiah



DOKUMENTASI





