

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA MELALUI  
TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP POLA PIKIR BELAJAR  
SISWA DI MTsN 3 BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**NADILA VITA YOLA**

**NIM. 200213023**

**Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2024 M/1446 H**

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA MELALUI TEKNIK  
REFRAMING TERHADAP POLA PIKIR SISWA DI MTsN 3 BANDA  
ACEH**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**NADILA VITA YOLA**

NIM. 200213023

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Prodi Bimbingan dan Konseling

Disetujui oleh:

**Pembimbing I**



**Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed**  
NIP. 197606132014112002

**MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA MELALUI TEKNIK  
REFRAMING TERHADAP POLA PIKIR BELAJAR SISWA DI MT&N 3  
BANDA ACEH**

**SKRIPSI**

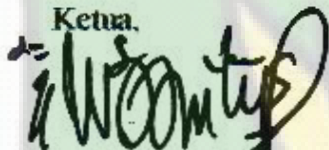
Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus  
Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (S-1)  
Dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Rabu, 17 Oktober 2024  
14 Rabi'ul Akhir

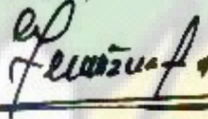
Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



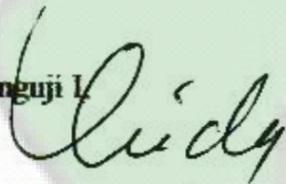
Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed.  
NIP. 197606132014112002

Sekretaris,



Evi Zuhara, M.Pd.  
NIP. 19890312202012016

Penguji I,



Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D.  
NIP. 197110182000032002

Penguji II,



Yuliana Nelisma, M.Pd., C.P.S., C.HL  
NIP. -

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry  
Danzalam Banda Aceh



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

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah :

Nama : Nadila Vita Yola  
NIM : 200213023  
Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Teknik *Reframing*  
Terhadap Pola Pikir Belajar Siswa di MTsN 3 Banda Aceh

Dengan menyatakan bahwa dalam penelitian skripsi, 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 asli atau tanpa izin pemilik karya.
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data.
5. Mengerjakan sendiri karya dan mampu bertanggungjawab atas karya .

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya:

Banda Aceh, 20 September 2024  
Yang Menyatakan,  
  
  
Nadila Vita Yola  
NIM. 200213023

## ABSTRAK

Nama : Nadila Vita Yola  
NIM : 200213023  
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan/Bimbingan dan Konseling  
Judul : Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Teknik *Reframing* Terhadap Pola Pikir Belajar Siswa di MTsN 3 Banda Aceh  
Tebal Skripsi : 97 halaman  
Pembimbing : Wanty Khaira, M.Ed  
Kata Kunci : *Reframing*, Konseling Kelompok, Regulasi Diri, Pola Pikir

Regulasi diri merupakan kunci bagi siswa untuk mengelola strategi belajar, dan didukung oleh konsep diri positif, yang meningkatkan kepercayaan pada kemampuan sendiri. Pola pikir belajar yang positif berperan penting dalam hasil akademik, karena siswa dengan pola pikir berkembang lebih proaktif menghadapi tantangan. Namun, terdapat siswa terutama di kelas VIII.2 mengalami kesulitan dalam regulasi diri terhadap pola pikir belajar, terlihat dari rendahnya motivasi belajar dan kurangnya inisiatif dalam merencanakan tugas. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam belajar melalui teknik *reframing* di MTsN 3 Banda Aceh. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 6 siswa yang didapat melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan observasi dan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara hasil *pre test* dan *post test*. Dengan nilai t-hitung sebesar 54.222 lebih besar dibandingkan ttabel sebesar 2.015 dan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi 0.000 < 0.05. Berdasarkan skor tafsiran efektifitas *N-Gain* termasuk kategori cukup efektif. Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *reframing* melalui layanan konseling kelompok mampu meningkatkan regulasi diri terhadap pola pikir belajar siswa.

**Kata kunci:** *Reframing*, Konseling Kelompok, Regulasi Diri Siswa, Pola Pikir

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, dan tidak lupa pula sawat beriring salam penulis sanjungkan kepada Nabi Muhammad Sallallahu Alaihi Wasallam beserta keluarga dan para sahabat beliau yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan kepada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Pada kesempatan peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Teknik *Reframing* Terhadap Pola Pikir Siswa di MTsN 3 Banda”. Adapun penyusunan skripsi untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Selama pembuatan dan penyelesaian penulisan skripsi, penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Safrul Muluk, S.Ag, MA. M.Ed. Ph.D, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.
2. Muslima, S,Ag, M.Ed , selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Ar-raniry Banda Aceh yang telah memberi izin peneliti melakukan penelitian.

3. Wanty Khaira, M. Ed, selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing peneliti selama penyusunan skripsi berlangsung.
4. Maulida Hidayati, M.Pd selaku pembimbing akademik yang memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan dari awal semester sampai sekarang.
5. Desi Arliani, M.Pd, dan Maulida Hidayanti, M.Pd, selaku dosen validator yang telah memberikan saran, arahan dan masukan terhadap instrumen peneliti.
6. Bapak dan Ibu dosen penguji naskah ujian akhir semester dan ujian komprehensif, atas segala yang menjadikan hasil penelitian menjadi lebih baik.
7. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan dan membantu pembuatan skripsi.

Peneliti telah berupaya semaksimal mungkin dalam menyelesaikan tugas skripsi, namun peneliti menyadari masih banyak kelemahan dan kekurangan baik dalam tata cara penulisan maupun dari segi isi, untuk peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi, semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-nya kepada kita semua, Amiin ya Rabbal ‘Alamin.

Banda Aceh, 20 September 2024  
Penulis

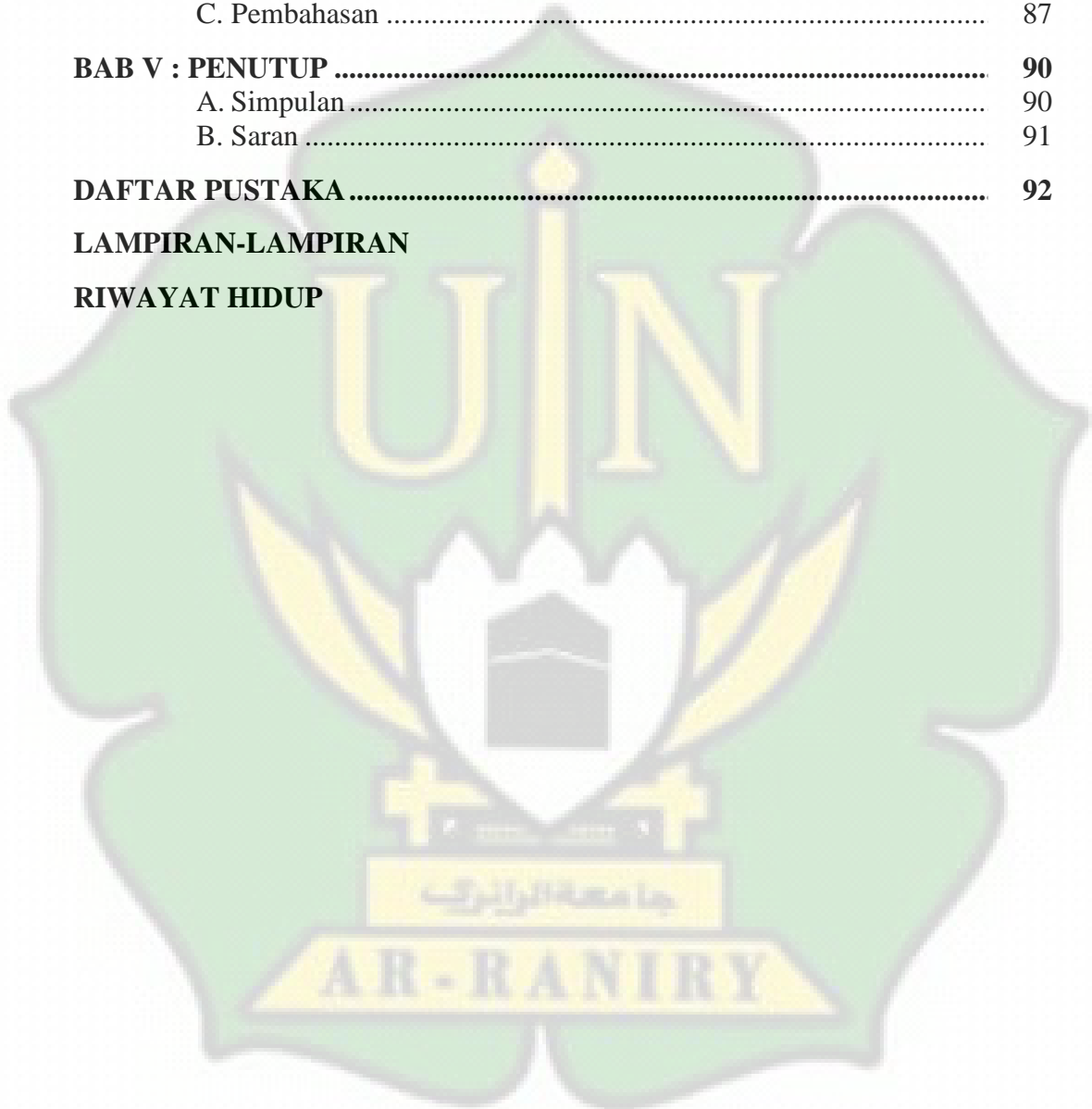
Nadila Vita Yola  
Nim.200213023

## DAFTAR ISI

AMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Hipotesis Penelitian .....	12
E. Manfaat Penelitian .....	12
F. Defsi Operasional .....	13
<b>BAB II : KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>16</b>
A. Regulasi Diri .....	16
1. Pengertian Regulasi Diri .....	16
2. Manfaat Regulasi Diri .....	20
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	21
4. Tahapan Regulasi Diri.....	25
5. Karakteristik Regulasi Diri .....	28
B. Layanan Konseling Kelompok .....	28
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok.....	28
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok .....	30
3. Komponen Layanan Konseling Kelompok.....	32
4. Asas-Asas Konseling Kelompok .....	33
5. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok .....	36
C. Teknik <i>Reframing</i> .....	37
1. Pengertian Teknik <i>Reframing</i> .....	37
2. Jenis Teknik <i>Reframing</i> .....	40
3. Tahap Pada Teknik <i>Reframing</i> .....	41
4. Tujuan Teknik <i>Reframing</i> .....	43
D. Pola Pikir Belajar .....	44
1. Pengertian Pola Pikir.....	44
2. Jenis-Jenis Pola Pikir .....	48
<b>BAB III : METODE PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
A. Rancangan Penelitian.....	54
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	56
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	58
D. Teknik Pengumpulan Data.....	66
E. Teknik Analisis Data .....	68



<b>BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>70</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	70
B. Hasil Penelitian .....	72
1. Penyajian Data .....	72
2. Pengolahan Data.....	82
C. Pembahasan .....	87
<b>BAB V : PENUTUP .....</b>	<b>90</b>
A. Simpulan .....	90
B. Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	

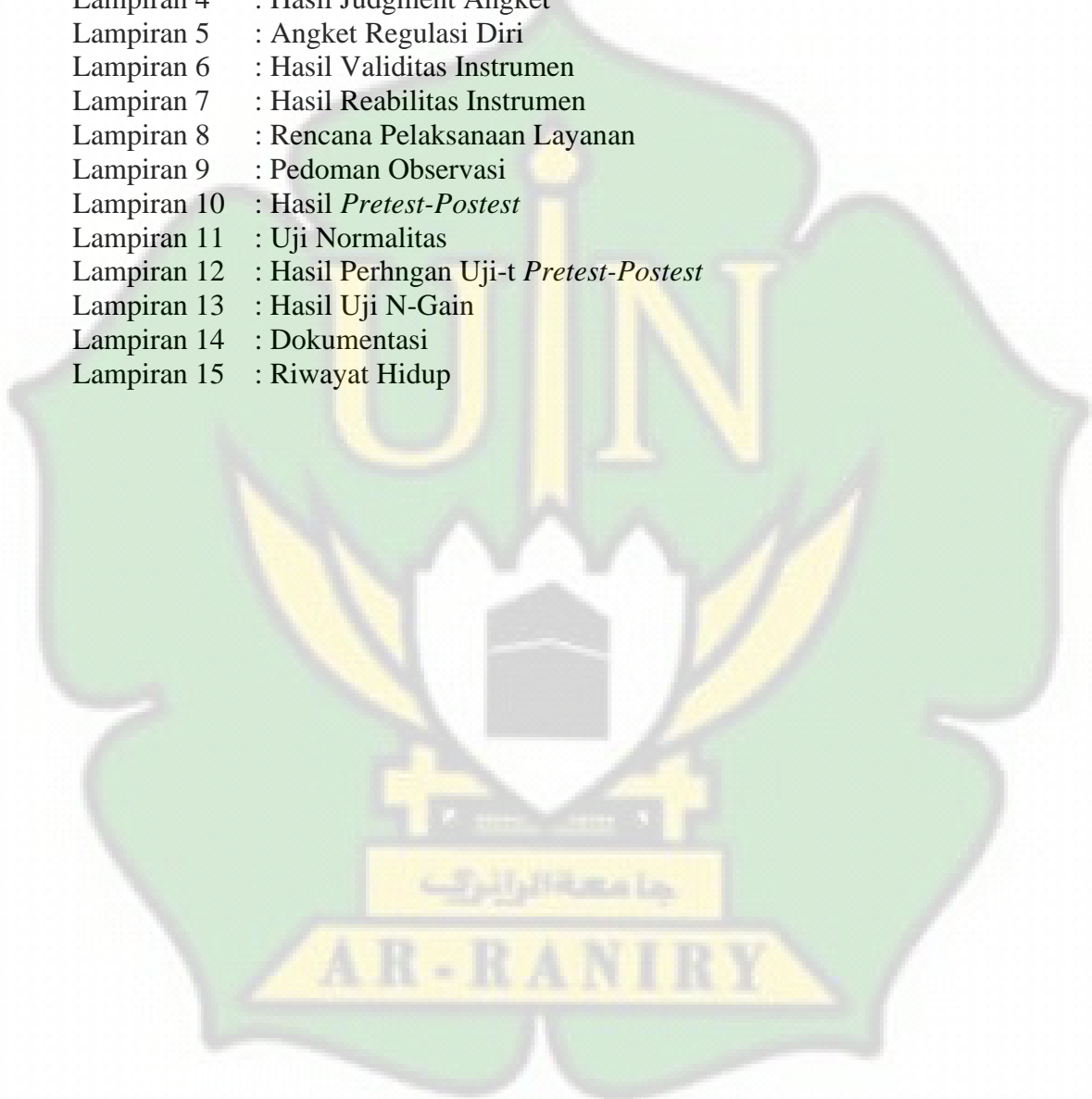


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	: <i>Desain One Group Pretest-Posttest Design</i> .....	55
Tabel 3.2	: Data Siswa Kelas VIII.2 .....	56
Tabel 3.3	: Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri .....	59
Tabel 3.4	: Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	60
Tabel 3.5	: Hasil Pengukuran Angket Penyesuaian Diri .....	61
Tabel 3.6	: Hasil Uji Validitas Butir Item .....	63
Tabel 3.7	: Skor $r$ hitung dan $r$ tabel Hasil Uji Validitas Butir Item .....	63
Tabel 3.8	: Interval Koefisien Derajat Reliabilitas.....	66
Tabel 3.9	: Output Uji Reliabilitas .....	66
Tabel 4.1	: Batas Nilai dan Kategori Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir .....	73
Tabel 4.2	: Hasil Pretest .....	73
Tabel 4.3	: Data Pretest Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir.....	75
Tabel 4.4	: Persentase Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir .....	76
Tabel 4.5	: Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir....	81
Tabel 4.6	: Uji Normalitas.....	82
Tabel 4.7	: Uji $t$ Berpasangan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Regulasi Diri .....	83
Tabel 4.8	: Hasil Perhngan Rerata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	84
Tabel 4.9	: Rumus Menghng N-Gain Score.....	84
Tabel 4.10	: Pembagian Skor N-Gain .....	85
Tabel 4.11	: Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....	85
Tabel 4.12	: Nila Rata-Rata Uji Kuesioner <i>Pretest</i> dan <i>Posttets</i> .....	86
Tabel 4.13	: Persentase <i>N-Gain</i> Rata-Rata.....	86

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Hasil Judgment Angket
- Lampiran 5 : Angket Regulasi Diri
- Lampiran 6 : Hasil Validitas Instrumen
- Lampiran 7 : Hasil Reabilitas Instrumen
- Lampiran 8 : Rencana Pelaksanaan Layanan
- Lampiran 9 : Pedoman Observasi
- Lampiran 10 : Hasil *Pretest-Posttest*
- Lampiran 11 : Uji Normalitas
- Lampiran 12 : Hasil Perhngan Uji-t *Pretest-Posttest*
- Lampiran 13 : Hasil Uji N-Gain
- Lampiran 14 : Dokumentasi
- Lampiran 15 : Riwayat Hidup



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat, tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita). Pendidikan sebagai salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional, iman dan takwa kepada tuhan yang maha esa menjadi sumber motivasi kehidupan segala bidang.<sup>1</sup>

Pencapaian kemandirian dapat mendasari kemampuan siswa mengatur diri dalam menentukan sikap, mengambil keputusan, serta menentukan prinsip dalam menjalani hidup, proses disebut regulasi diri (*self regulation*). Regulasi diri tidak hanya diperlukan pada lingkungan masyarakat namun juga sangat penting pada lingkungan sekolah. Pada dasarnya setiap siswa memiliki kemampuan untuk meregulasi diri, tetapi kemampuan setiap siswa untuk meregulasi diri berbeda-beda, ada siswa yang dapat meregulasi diri dengan baik dan ada siswa yang tidak dapat meregulasi diri dengan baik. Siswa yang mampu meregulasi dirinya dengan baik akan membuat perencanaan dan melakukan kontrol terhadap tujuan personal yang dicapai, memiliki motivasi dan mampu mengontrol emosi, mampu mengontrol waktu dan usahanya dalam mengerjakan tugas, berusaha menciptakan lingkungan belajar, serta mampu menghadapi gangguan, baik eksternal maupun internal, sehingga mampu mempertahankan konsentrasi, usaha, dan memotivasi belajarnya.

---

<sup>1</sup> Fuad Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hal. 5.

Kenyataan tidak semua siswa memiliki dasar regulasi diri dalam belajar yang tinggi, begitu pula dengan siswa MTsN yang masih mengalami masalah regulasi diri dalam belajarnya.

Faktor eksternal sesuatu yang berasal dari luar individu baik yang langsung maupun tidak langsung dapat mempengaruhi individu dalam mencapai prestasi disekolah diantaranya meliputi lingkungan keluarga dalam dukungan sosial orang tua, sekolah melalui layanan bimbingan belajar oleh guru dan masyarakat.<sup>2</sup> Kondisi lingkungan keluarga sangat berpengaruh dengan proses pembelajaran siswa. Untuk membentuk regulasi yang baik maka peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memotivasi siswa, seperti dalam mengerjakan pekerjaan rumah, dan mengulangi materi yang telah disampaikan oleh guru disekolah.

Bandura menjelaskan penerapan strategi dalam regulasi diri ditunjukkan untuk mewujudkan hidup yang terarah dan jelas serta dapat memberikan solusi terhadap berbagai hambatan yang dialami oleh individu.<sup>3</sup> Regulasi diri dalam belajar merupakan bagian dari prinsip belajar yang turut menentukan pembelajaran secara efektif. Anak yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan tekun dalam belajar dan terus belajar tanpa mengenal putus asa serta dapat mengesampingkan yang dapat mengganggu kegiatan belajar.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Zummy Anselmus Damia dan Polikarpus Parikaes, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen", *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Volume 1 No. 1, 2018,h.93, <https://ejournal.upg45ntt.ac.id>

<sup>3</sup> Trio vano dan Khoirunnisa, "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI". *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No. 1, 2021, h. 203.

<sup>4</sup> Zummy Anselmus Damia dan Polikarpus Parikaes, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen", *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Volume 1 No. 1, 2018,h.93, <https://ejournal.upg45ntt.ac.id>

Seorang anak yang memiliki nilai-nilai yang tinggi dalam dalam proses pembelajaran, dan juga memiliki kemampuan akademik dan non-akademik yang bagus, serta aktif dalam proses belajar mengajar di kelas, biasanya anak dianggap sebagai anak yang selalu memiliki hasil belajar yang baik. Dalam mencapai suatu hasil belajar yang baik maka siswa dituntut untuk memiliki kemampuan mengatur diri dan perilaku secara aktif, mandiri dalam aktifitas belajarnya. Siswa belajar dengan penuh semangat dan menggunakan kesempatan yang ada dengan sebaik baiknya karena hasil belajar dari proses belajar yang baik dapat diperoleh dari pendidikan yang baik.

Siswa akan memandang belajar sebagai kegiatan yang dilakukan untuk diri sendiri dengan cara aktif dalam mencari informasi mengenai pelajaran yang siswa dapat dan bukan sebagai akibat dari pengalaman pembelajaran, menunjukkan bahwa adanya regulasi dalam diri siswa. Regulasi diri terdiri dari 3 aspek yaitu, metakognitif, motivasi dan perilaku. Metakognitif disebut juga regulasi kognisi yang terdiri atas aktivitas-aktivitas yang ditunjukkan untuk mengontrol dan mengatur kegiatan belajar. Beberapa aspek termasuk dalam proses adalah kegiatan perencanaan, memonitor aktivitas dan mengevaluasi aktivitas. Pembelajar yang pandai akan melengkapi diri dengan kesadaran metakognitif tingkat tinggi dan mampu memonitor dan mengevaluasi kegiatannya secara strategis.<sup>5</sup>

Adanya regulasi diri pada siswa maka dalam proses belajarnya akan menjadi lebih terencana. Siswa yang memiliki regulasi diri mengetahui dengan baik kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya, sehingga akan menentukan strategi

---

<sup>5</sup> Iswan Riadi, *Model Pembelajaran Berbasis Metakognisi Untuk Peningkatan Kompetensi Siswa Pada Mata Pelajaran IPS*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), h.22

yang tepat untuk dapat meraih hasil yang optimal. Kegagalan siswa dalam proses pembelajaran disebabkan oleh kegiatan yang mengganggu kegiatan belajar, seperti perilaku yang tidak baik, melawan guru, berkata kasar dan malas. Faktor lain yang mempengaruhinya yaitu siswa kurang dalam mengintruksi diri bahwa belajar adalah kebutuhan, kurangnya motivasi diri untuk mengikuti pembelajaran, kurangnya kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam melakukan atau menerapkan apa yang telah dipelajari.<sup>6</sup>

Permasalahan yang terjadi di lapangan menunjukkan siswa kelas VIII.2 MTsN 3 Banda Aceh mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan strategi belajar, yang berdampak negatif pada hasil belajar siswa. Kurangnya inisiatif siswa tidak berusaha untuk menetapkan tujuan belajar atau merencanakan tugas, kesulitan memantau kemajuan Siswa tidak mampu mengevaluasi kinerja sendiri atau menyadari kesalahan yang dilakukan selama proses belajar. Pengelolaan waktu yang buruk siswa sering kali tidak dapat mengatur waktu belajar dengan efektif, menyebabkan siswa kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Pada peserta didik, proses regulasi diri terjadi adanya perasaan jenuh akan kegiatan yang merujuk pada keinginan untuk berubah. Aziz mengungkapkan bahwa perasaan dan dampak negatif yang dirasakan dari kebiasaan, serta adanya keinginan akan pemenuhan kebutuhan, menjadi faktor yang mempengaruhi efektifitas regulasi diri pada peserta didik. Namun dalam pelaksanaannya, individu kerap kali gagal dalam menerapkan regulasi diri yang ditandai dengan adanya kegagalan individu dalam mengubah respon kearah yang lebih baik, adanya penundaan, dan

---

<sup>6</sup> Ali Taufik” Analisis Indikator Kegagalan Siswa Dalam Menempuh Pendidikan disekolah”, *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol 3, No 4, 2020.

berperilaku tidak bertujuan (*Underregulation*), kemudian usaha-usaha yang dilakukan individu tidak membuahkan hasil yang mengarah pada kemajuan, disebabkan kurangnya pemahaman individu (*Misregulation*).<sup>7</sup> Regulasi diri begitu penting baik dalam pencegahan maupun proses pemulihan individu menuju perilaku yang lebih baik.

Pola pikir belajar yang rendah dikalangan siswa menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan, terutama Indonesia. Penelitian menunjukkan bahwa banyak siswa memiliki keyakinan bahwa kemampuan intelektual bersikap tetap, yang mengakibatkan siswa merasa tidak mampu menghadapi tantangan akademik. Rendahnya pola pikir belajar berkontribusi pada hasil akademik yang buruk, seperti terlihat dalam data PISA yang menunjukkan bahwa Indonesia berada pada urutan ketiga terbawah dalam performa pendidikan. Siswa yang tidak percaya pada kemampuan diri cenderung menghindari tantangan dan merasa cepat putus asa menghadapi kesulitan, yang pada akhirnya menghambat perkembangan kognitif.<sup>8</sup>

Pola pikir belajar, atau dalam bahasa Inggris dikenal sebagai "*growth mindset*," adalah konsep yang diperkenalkan oleh psikolog Carol Dweck. Konsep menekankan bahwa kemampuan intelektual dan keterampilan seseorang tidak statis, melainkan dapat berkembang melalui usaha, dedikasi, dan pengalaman.<sup>9</sup> Berlawanan dengan pola pikir statis, yang menyimpulkan bahwa kemampuan intelektual sudah *fix* dan tidak dapat diubah. Penelitian menunjukkan bahwa siswa

---

<sup>7</sup> A.S. Kahfi, &, and D. Rosiana, "Religiousness Islami Dan Self Regulation Para Pengguna Narkoba.," *Jurnal Sosial dan Pembangunan* Vol.29, No.1, 2018, hal. 77–84.

<sup>8</sup> Krishervina Rani & Thisha, "Kemampuan Berpikir Kritis Siswa.," *Jurnal Skripsi*, Vol.9, No.02, Januari 2023.

<sup>9</sup> Dweck, C. S. "*The New Psychology Of Success*", New York, Random House 2006



dengan pola pikir belajar cenderung lebih bertahan terhadap kesalahan dan tantangan. Siswa melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, sedangkan siswa dengan pola pikir statis cenderung frustrasi dan putus asa jika menghadapi kesalahan. Beberapa strategi dapat digunakan untuk mengembangkan pola pikir belajar dikalangan siswa antara lain, menghindari pemikiran negatif, bangun sikap percaya diri, mengidentifikasi dengan individu yang bersikap positif, membangun kebiasaan belajar yang teratur dan memberikan umpan balik yang tepat juga saat penting untuk meningkatkan regulasi diri dan motivasi belajar.

Pola pikir belajar yang positif mendukung regulasi diri, karena siswa yang memiliki pola pikir berkembang lebih pro aktif dalam mengatasi tantangan dan memanfaatkan strategi belajar yang efektif. Dengan regulasi diri yang baik, siswa dapat mencapai prestasi akademik yang optimal.

Berdasarkan *preliminary research* yang dilaksanakan di MTsN 3 Banda Aceh diperoleh bahwa, masih terdapat beberapa siswa yang regulasi diri rendah terhadap pola pikir belajar, khususnya dikelas VIII.2 di tengah padatnya kegiatan belajar seperti jadwal sekolah, ekstra kurikuler ternyata masih banyak siswa belum dapat bertanggung jawab dalam belajarnya. Terlihat dari kebiasaan siswa menghabiskan waktu luang lebih banyak untuk kegiatan yang bersifat hiburan dibandingkan akademik, misalnya gemar berkumpul dengan teman sebaya, gemar menonton televisi berjam-jam, kecanduan game online dan suka begadang. Akibat dari kebiasaan, siswa melakukan aktivitas belajar tanpa melakukan perencanaan, pengontrolan dan evaluasi diri dalam belajarnya, ditandai dengan tidak memiliki jadwal belajar rutin, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, tidak ada minat pada

pelajaran, tidak fokus pada pelajaran, tidak mengikuti kegiatan sekolah, membolos, tidak dapat memanajemen waktu dengan baik, kurangnya motivasi belajar, bersikap pasif pada saat proses belajar mengajar, dan belum memiliki rencana yang pasti untuk masa depannya. Siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan strategi belajar, yang berdampak negatif pada hasil belajar siswa. Kurangnya inisiatif siswa tidak berusaha untuk menetapkan tujuan belajar atau merencanakan tugas sendiri, kesulitan memantau kemajuan siswa tidak mampu mengevaluasi kinerja sendiri atau menyadari kesalahan yang dilakukan selama proses belajar. Pengelolaan waktu yang buruk siswa sering kali tidak dapat mengatur waktu belajar dengan efektif, menyebabkan kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu. Terdapat siswa dengan pola pikir belajar yang rendah pada siswa yang menghindari tantangan, siswa merasa bahwa tidak mampu belajar materi yang sulit dan lebih memilih untuk tidak mencoba, siswa menyerah dengan mudah menghadapi kesulitan, siswa cenderung merasa putus asa dan tidak berusaha mencari solusi, siswa memiliki keyakinan tetap bahwa siswa percaya bahwa kemampuan akademis tidak dapat berubah, seperti menganggap diri sendiri tidak berbakat dalam mata pelajaran tertentu.

Mengenai permasalahan yang terjadi di madrasah, perlu adanya berbagai *treatment* atau penanganan yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri pada siswa. Menghadapi permasalahan regulasi diri siswa yang rendah, dibutuhkan sebuah *treatment* untuk mengatasinya. Menurut peneliti, salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk meningkatkan regulasi diri siswa yaitu penerapan teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok. Penerapan teknik

*reframing* dalam layanan bimbingan dan konseling dianggap lebih tepat karena konsep teknik *reframing* adalah merubah sudut pandang negatif menjadi positif, yang harus diubah agar siswa mampu membingkai ulang pemikiran negatif menuju pemikiran yang lebih positif. Saat siswa mulai berpikir positif, dapat dikatakan ada kekuatan besar mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang positif sehingga siswa dapat percaya pada kemampuannya yang dapat mempengaruhi siswa untuk dapat meregulasi diri dalam belajar lebih baik. Mencermati pentingnya membangun regulasi diri siswa agar siswa mampu mengatur dirinya dalam proses belajar seperti memonitor, mengontrol kognisi, berpikir dan berperilaku positif untuk mencapai tujuan proses pembelajaran.

*Reframing* merupakan salah satu pendekatan dari metode *kognitif behavior* yang bertujuan mengorganisasi konten emosi yang dipikirkannya dan mengarahkan atau membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri atau konsep kognitif dalam berbagai sasi.<sup>10</sup> Menurut Donald Meichanbeum *reframing* mengubah konsep atau *setting* emosi atau cara pandang dalam kaitannya dengan suatu peristiwa dan menempatkannya di *frame* atau bingkai yang sama baiknya atau bahkan yang lebih baik untuk mengubah seluruh maknanya.<sup>11</sup> *Reframing* sendiri merupakan teknik yang bertujuan untuk mengorganisasi *content* emosi yang dipikirkannya dan membingkai kembali arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif. Pandangan tentang manusia

---

<sup>10</sup> Bayu, M. V. "Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Positif Siswa Kelas X Apk-2 Smkn 1 Surabaya". *Jurnal Skripsi*, 2018

<sup>11</sup> Rosalia Dewi Nawantara,"Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Intruccion," *Jurnal Skripsi*, vol.1 no 4, 2016, hlm.165-171

menurut teknik *reframing* bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi di dalam jiwa. Tujuan *reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu *problematic* lebih normal, dan lebih terbuka terhadap solusi.<sup>12</sup>

Manusia memiliki kecenderungan yang *intern* untuk menjadi rasional dan irasional bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir. *Reframing* merupakan membingkai ulang suatu kejadian dengan mengubah sudut pandang, tanpa mengubah kejadiannya sendiri. *Reframing* digunakan sebagai alat untuk membingkai kembali masa lalu yang dianggap sebagai penyebab dari keadaan mentalnya. *Reframing* sering digunakan sebagai teknik mempengaruhi dalam membantu menolong meyakinkan seseorang untuk melihat beberapa gambaran atau ide dari pandangan yang berbeda.

Teknik *reframing* dapat dijadikan sebagai strategi dasar merubah persepsi negatif siswa menjadi persepsi yang positif. *Reframing* mempunyai banyak tujuan yang dengannya dapat mengubah seseorang menjadi lebih baik. Fokus dari strategi *reframing* terletak pada alasan yang salah dan keyakinan serta kesimpulan yang tidak logis. Tujuannya adalah mengubah keyakinan irasional atau pernyataan diri negatif.<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> M Virgiawan Bayu, Ibid. Hlm 233

<sup>13</sup> Utamaya, E. L., Dra. Titin Indah Pratiwi, M. P., Drs. Moch. Nursalim, M. S., & Denok Setiawati, M. Pd., K. "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Pelajaran Di Kelas Di Smp Negeri 1 Kandat" *Jurnal BK UNESA*, 1(1), 2018, Hlm.224–230.

Salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri siswa yaitu dengan layanan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok. Konselor memberikan layanan yang berguna untuk mengentaskan permasalahan yang ada pada diri peserta didik guna menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.<sup>14</sup> Peserta didik yang menjadi anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapatnya, sehingga terjadi dinamika kelompok yang baik. Peserta didik yang mendapatkan bahan materi dari konselor akan menyadari pentingnya meningkatkan regulasi diri positif peserta didik dalam diri sendiri untuk kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Luthfi Nur Aida dan Bakhrudin All Habsy, penelitiannya yang berjudul keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Jurnal bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat meningkatkan regulasi diri siswa SMP. Hasil dari penelitian didapatkan bahwa, hasil uji *wilcoxon* menunjukkan Sig. Asymp (2-tailed) sebesar  $0,080 > 0,05$  artinya tanpa adanya pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok kontrol tidak efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa, sedangkan untuk hasil uji *paired samples t test* menunjukkan Sig. Asymp (2-tailed) sebesar  $0,003 < 0,05$  artinya pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok

---

<sup>14</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), hal. 78.

eksperimen efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan april 2018 sampai dengan januari 2019, yang bertempat di SMP Islam Mbah Bolong Jombang.<sup>15</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh hakim dan audly tahun 2021 dengan melalui penerapan teknik *reframing* di SMK N 2 Palopo. Melalui pendekatan kuantitatif deskriptif, penelitian melibatkan 4 siswa kelas XI di SMK N 2 Palopo. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi selama sesi konseling kelompok yang terdiri dari tiga tahap; pra konseling, pelaksanaan, dan pasca-konseling. Hasil menunjukkan bahwa penerapan teknik *reframing* berhasil mengubah pemikiran negatif siswa, meningkatkan kemampuan dalam mengontrol kognisi dan strategi belajar, serta memperkuat regulasi diri secara keseluruhan. Penelitian menegaskan pentingnya *reframing* dalam meningkatkan pola pikir positif dan efektivitas belajar siswa.<sup>16</sup>

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serta mengetahui lebih lanjut mengenai meningkatkan regulasi diri siswa melalui teknik *reframing* terhadap pola pikir belajar siswa di MTsN 3 Banda Aceh. Penelitian diharapkan mampu mengatasi permasalahan pada siswa yang memiliki regulasi diri yang rendah dan diharapkan penelitian dapat mampu memberikan signifikan terhadap peningkatan kualitas pesertra didik dan mampu meningkatkan prestasi belajarnya.

---

<sup>15</sup> Luthfi Nur Aida dan Bakhrudin All Habsy, “Keefektifan Konseling Kelompo Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp.” *Jurnal Skripsi* Vol 33, no.1, 2019: hal. 15-26.

<sup>16</sup> Audhy Rachman Hakim” Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Teknik Reframing di SMK N 2 Palopo” *Jurnal Skripsi*, 2021

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah apakah teknik *reframing* dalam meningkatkan regulasi diri siswa efektif terhadap pola pikir belajar siswa di MTsN 3 Banda Aceh?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah teknik *reframing* dalam meningkatkan regulasi diri siswa efektif terhadap pola pikir belajar siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

## **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis adalah dugaan atau jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau pernyataan penelitian yang kebenarannya masih perlu diuji.<sup>17</sup> Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah :

Ha : Penggunaan teknik *reframing* dapat meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

Ho : Penggunaan teknik *reframing* tidak dapat meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa di MTsN 3 Banda Aceh.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dalam bidang pembelajaran dapat dapat dijadikan bahan bacaan bagi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling agar menambah wawasan dan Pengetahuan mahasiswa serta dapat dijadikan referensi.

---

<sup>17</sup> M. Zaki, dan Salman, "Kajian Tentang Perumusan Hpotesis Statistik Dalam Pengujian Hipptesis Penelitian", *Jurnal Ilmu Ilmiah Pendidikan*, Vol.4 No.2, Maret 2021. h.116

## 2. Manfaat Praktis

### a. Manfaat bagi peneliti

Manfaat bagi peneliti, penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan juga sebagai bekal bagi peneliti sebelum nantinya masuk kedalam dunia pendidikan. Dan juga peneliti dapat memperoleh pengalaman baru dalam menganalisis keefektifan meningkatkan regulasi diri siswa melalui teknik *reframing* terhadap pola pikir belajar siswa.

### b. Manfaat bagi pembaca

Bagi pembaca, diharapkan penelitian dapat menambah pengetahuan baru dan menjadi pedoman dalam memahami meningkatkan regulasi diri siswa melalui teknik *reframing* terhadap pola pikir belajar siswa.

## F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan konsep atau variabel penelitian yang ada dalam judul penelitian.

### 1. Regulasi Diri

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses individu secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk pencapaian tujuan. Untuk mencapai tujuan yang di inginkan, setiap siswa harus mengarahkan pikiran-pikiran dan melakukan tindakan yang di inginkan.<sup>18</sup> Bandura mendefisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan di mana individu yang belajar mengendalikan aktivitas belajarnya, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi

---

<sup>18</sup> Lisy Chairan dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al quran*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2010), h. 14.



perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.<sup>19</sup>

## 2. Reframing

*Reframing* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah sudut pandang seseorang dari negatif menjadi positif. *Reframing* sendiri merupakan teknik yang bertujuan untuk mengorganisasi *content* emosi yang dipikirkannya dan membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi.<sup>20</sup>

*Reframing* yang dimaksud adalah untuk membantu klien melihat situasi dari sudut pandang lain, yang membuatnya tidak terlalu problematik lebih normal, dengan lebih terbuka terhadap solusi.<sup>21</sup>

## 3. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan, untuk menuntaskan masalah yang terjadi. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok. Masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Annisa Anggrayani Nurjanah, "Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2017/2018", *Jurnal Skripsi* (2018).

<sup>20</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), h.18.

<sup>21</sup> Bradley T.Erford, *40 teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Yogyakarta: Pustaka belajar, 2015), hal. 233.

<sup>22</sup> Prayitno, *Seri Panduan Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling* (Padang: BK FIP UNP, 2013), hal. 307.

#### 4. Pola Pikir Belajar

Pola pikir belajar pada siswa adalah bagian penting dalam proses belajar mengajar. Pola pikir mempengaruhi cara siswa memahami, mengingat, dan menggunakan informasi yang diterima. Analisis pola pikir belajar pada siswa sangat penting untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Regulasi Diri

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif yang ketiganya merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar.<sup>23</sup> Menurut Zimmerman dan Schunk regulasi diri merupakan proses individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan untuk pencapaian tujuan. Agar mencapai tujuan siswa diharapkan mampu mengatur pikiran dan perilakunya.<sup>24</sup>

Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengontrol perilaku diri sendiri dan salah satu dari pengerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respon diri.<sup>25</sup> Bandura mendefinisikan regulasi diri sebagai kemampuan untuk mengontrol perilaku dan juga pekerja keras. Bandura mengajukan 3 (tiga) langkah regulasi diri: (1) observasi diri, melihat diri sendiri, perilaku, dan menjaganya; (2) keputusan, membandingkan apa yang dilihat dengan

---

<sup>23</sup> Farah dkk, "Konsep Diri dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMA". *Jurnal Ilmiah Psikologi Terepan*, Vol. 7, No. 2, 2019, h. 172.

<sup>24</sup> Putrie dan Chientya Annisa Rahman, "Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Presatasi Belajar Siswa Kelas VIII Pada Masa Pelajaran IPS". *Research and Development Journal Of Education*, Vol. 7, No. 1, 2021, h.138.

<sup>25</sup> Munawarah dkk, "Kontribusi Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri Pada Remaja". *PSKOVIDYA*, 2019, h. 153 .

suatu standar; (3) respon diri, jika lebih baik dalam perbandingan dengan standar, memberi penghargaan jawaban pada diri sendiri.<sup>26</sup>

Listari & Mayasarokh, mengatakan regulasi diri adalah sebagai proses individu mengejar tujuan yang penting. Proses regulasi diri meliputi penetapan tujuan, pengawasan kemajuan dan membuat penyesuaian dalam mencapai hasil yang diharapkan.<sup>27</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli dapat di simpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol diri dalam mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.<sup>28</sup>

Menurut Albert Bandura regulasi diri sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh manusia yang merupakan kemampuan berpikirnya dengan kemampuan dapat memanipulasi lingkungannya, sehingga menghasilkan perubahan pada lingkungan akibat dari kegiatan. Regulasi diri juga diartikan

---

<sup>26</sup> Yasdar, "Penerapan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enkerang". *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, Vol. 2, No. 2, 2018, h. 253.

<sup>27</sup> Lestari, Mayasarokh, "Pengaruh Kepemimpinan Rudhatul Althfal dan Regulasi Diri Guru terhadap Kinerja Guru di PC Cilimus Kabupaten Kuningan". *Jurnal Golden Age: Universitas Hamzawadi*, Vol. 4, No, 2, 2020, h. 53.

<sup>28</sup> Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, *Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*. . . h.147

sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur pencapaian serta aksi diri individu, menentukan target, mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target dan memberikan penghargaan pada diri individu karena telah mencapai tujuan.<sup>29</sup>

Terdapat beberapa teori dalam menjelaskan regulasi diri salah satu teori yang paling relevan adalah teori yang terdapat didalam psikologi sosial yang berorientasi pada peran teori pemantauan diri, teori yang dikemukakan oleh Mark Snyder mengatakan regulasi diri yang proposional individu mempunyai kemampuan dan kecenderungan untuk melatih kontrol perilaku ekspresif, penampilan diri dan juga untuk menyiapkan afeksinya.<sup>30</sup>

Regulasi diri atau pengelolaan diri merupakan aspek penting dalam menentukan perilaku seseorang. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikut sertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri bukan kemampuan mental atau kemampuan akademik, melainkan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas.<sup>31</sup>

Pandangan Bandura regulasi diri adalah kemampuan mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku sebagai strategi yang berpengaruh terhadap seseorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.<sup>32</sup> Regulasi diri merujuk pada pikiran, perasaan dan tindakan yang terencana oleh diri dan terjadi

---

<sup>29</sup> Siti Aisyah Mu'min, Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja, *Jurnal AL-Ta'alib*, Vol. 9 No.1 2019 : hal 6.

<sup>30</sup> Siti Aisyah Mu'min, *Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja*

<sup>31</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Jogjakarta: Ar- Ruzz Media, 2010), hal. 21.

<sup>32</sup> Titik Kristiyanti, *Self-Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia* (Yogyakarta: Santa Dharma University Press, 2016), hal. 32.

secara berkesinambungan sesuai dengan upaya pencapaian tujuan pribadi.<sup>33</sup> Kemampuan siswa mengatur dan mengenali dirinya sendiri disebut dengan *self regulation* atau regulasi diri.<sup>34</sup> Regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mengontrol tingkah laku, dan memanipulasi sebuah perilaku dengan memakai kemampuan pikirannya sehingga individu dapat bereaksi terhadap lingkungannya.<sup>35</sup>

### 1. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Zimmerman dan Pons mengemukakan terdapat 3 faktor yang mempengaruhi regulasi diri diantaranya adalah :

#### a. Individu (diri), faktor individu terdiri dari :

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh individu maka semakin membantunya dalam meregulasi dirinya.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi, semakin tinggi kemampuan metakognisi dimiliki oleh individu maka sangat membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu sendiri.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin komplek tujuan yang ingin diraih maka semakin besar juga kemungkinan bagi individu dalam meregulasi dirinya.

#### b. Perilaku, dalam perilaku terdapat 3 tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau regulasi diri diantaranya adalah:

---

<sup>33</sup> Lisy Chairan dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 14.

<sup>34</sup> Tri Wahyuni, Bambang Sri Anggoro, Pemahaman Konsep Matematis Melalui Model Wee Dengan Strategi Qsh Ditinjau Dari Self-Regulation. *Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*. Vol 8. No. 1. 2019, hlm.67.

<sup>35</sup> Ahmad Susanto, *Pendidikan Anak Usia dini (Konsep Dan Teori)* (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2017), hlm. 46.

- 1) *Self observation*, berkaitan dengan respon individu, yang merupakan tahap melihat kedalam dirinya dan perilakunya.
- 2) *Self judgement*, merupakan tahap bagi individu dalam membandingkan kinerja dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan individu. Melalui tahap *self judgement* individu dapat mengetahui letak kelemahan atau kekurangan dari perormasinya.
- 3) *Self reaction*, mencakup proses bagi individu dalam menyesuaikan diri dan rencananya untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat sebelumnya.

c. Lingkungan, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah:

- 1) *Self efficacy*, merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menilai kemampuan dirinya dalam menjalankan perilaku.
- 2) Motivasi, motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang cenderung akan lebih mampu memberikan hasil positif dalam proses belajar dan meraih prestasi yang baik, motivasi akan lebih stabil jika dibandingkan dengan motivasi yang berasal dari luar diri individu.
- 3) Tujuan (*goal*), merupakan kriteria yang digunakan oleh individu untuk memonitor kemajuan dalam belajar. *Goal* memiliki 2 fungsi yaitu menuntun individu untuk dapat memonitor kemajuan dan mengatur usahanya kearah yang spesifik.<sup>36</sup>

## 2. Manfaat Regulasi Diri

Manfaat dan pentingnya regulasi diri dapat meningkatkan kualitas hidup ditandai sebagai berikut :

---

<sup>36</sup> Jeanne Ellis Omrod dan Amitya Kumara, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, Jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 108.

- a. Meningkatkan produktivitas: regulasi diri membantu mengelola waktu dan energi dengan lebih efektif, meningkatkan produktivitas dalam tugas-tugas sehari-hari.
- b. Mengelola stres: kemampuan untuk mengatur respon terhadap situasi sulit dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- c. Pencapaian tujuan: regulasi diri membantu individu untuk tetap konsisten dan berkomitmen terhadap tujuan jangka panjang, sehingga meningkatkan pencapaiannya.
- d. Manajemen emosi: kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan baik membantu menciptakan lingkungan yang lebih positif dan sehat.

### 3. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek regulasi diri menurut Zimmerman mencakup tiga aspek sebagai berikut:

#### a. Metakognisi

Zimmerman dan Pons mengatakan metakognisi bagi individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya adalah kesadaran dalam belajar.

#### b. Motivasi

Motivasi adalah kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Keuntungan motivasi adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi dan kepercayaan dari tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.



### c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku Zimmerman dan Pons mengatakan individu memilih, menyusun, menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian yang dilakukan.<sup>37</sup>

Menurut Bandura dan Schunk aspek-aspek regulasi diri dapat dibagi menjadi lima sebagai berikut:

#### a. Mengatur standar dan tujuan (*Setting standards and goals*)

Seseorang individu saat menetapkan standar untuk perilaku sendiri, individu menetapkan standar untuk perilaku yang dapat diterima di masa depan. Individu juga dapat mengidentifikasi tujuan tertentu dan kemudian menetapkan nilai dan arahan untuk tindakan. Standar dan tujuan seseorang bergantung pada standar dan tujuan orang lain yang di percayai, atau perilaku model dapat mempengaruhi standar dan tujuan seseorang.

#### b. Observasi diri (*Self observation*)

Mengamati diri dalam berbagai tindakan sangat penting untuk meregulasi diri, berfungsi untuk dapat membuat kemajuan ke arah yang lebih penting dan individu harus mengetahui terkait kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam observasi diri yang perlu diperbaiki.

#### c. Evaluasi diri (*Self evaluation*)

Mengenai perilaku seseorang yang biasanya dinilai oleh orang lain sehingga

---

<sup>37</sup> Dami, Parikaes, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi". *CIENCIAS: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, Vol. 2, No.2, 2018, h. 88.

dapat mengevaluasi perilaku berdasarkan standar untuk memperbaiki diri.

d. Reaksi diri (*Self reaction*)

Orang yang berdisiplin diri mulai memperkuat diri sendiri dan mengatakan bahwa baik-baik saja dalam mencapai tujuannya. Proses reaksi diri dapat memberikan penguatan (*reinforcement*) terkait keberhasilan diri dalam mencapai suatu tujuan ataupun memberikan hukuman terkait kesalahan yang telah dilakukan. Sebuah penghargaan atau pujian terhadap diri sendiri juga sangat berpengaruh dalam perubahan perilaku seseorang.

e. Refleksi diri (*Self reflection*)

Pengaturan diri dapat dilakukan dengan mempertimbangkan dan memeriksa secara cermat tujuan, keberhasilan dan kegagalan, serta keyakinan tentang kemampuan diri. Kemudian, akan menyesuaikan tujuan, perilaku, dan keyakinannya agar dapat dibenarkan di masa depan.<sup>38</sup>

Menurut Omrod aspek-aspek regulasi diri adalah sebagai berikut:

a. Penetapan tujuan (*Goal setting*)

Pembelajaran yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai membaca atau belajar. Individu mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan (*Planning*)

Pembelajaran yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya untuk tugas belajar.

---

<sup>38</sup> Prasetyana, "Hubungan Antara Religiusitas dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah di Sudoarjo". *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, Vol. 2, No. 2, 2020 h. 78.

c. Motivasi diri (*Self motivation*)

Pembelajaran yang memiliki kemampuan menggunakan strategi dalam mengatur diri agar mampu menyelesaikan tugas dengan sukses.

d. Kontrol atensi (*Attrntion control*)

Pembelajaran yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran lain yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*Flexible use of learning strategis*)

Pembelajaran yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan spesifik yang dicapai.

f. Monitor diri (*Self monitoring*)

Pembelajaran yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan individu mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan yang dibutuhkan.

g. Mencari bantuan yang tepat (*Appropriate helf seeking*)

Pembelajaran yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Individu menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan.

h. Evaluasi diri (*Self evaluation*)

Pembelajaran yang mampu mengatur diri menentukan apa yang dipelajari telah memenuhi tujuan awal atau belum. Individu juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan strategi belajar dalam kesempatan.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Surayya dkk, "Regulasi Diri Remaja Pecinta Korean Pop di Semarang terhadap Prestasi Akademik". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Vol. 4, No. 5, 2022, h. 720.

#### 4. Tahapan Regulasi Diri

Pada ilmu psikologi sebenarnya akar dari teori regulasi diri adalah teori Albert Bandura teori sosial kognitif. Teori sosial kognitif Bandura mengemukakan bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Tahapan-tahapan pembentukan regulasi diri setiap individu, ada beberapa proses yang dilewati dan mendasarinya agar setiap individu dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Adapun tahapan regulasi diantaranya sebagai berikut:

##### a. *Receiving*

Merupakan langkah yang dilakukan individu menerima informasi awal. Informasi awal yang didapatkan selayaknya relevan dan baik. Adanya informasi yang didapatkan membuat individu menghubungkan dengan informasi yang telah didapatkan sebelumnya ataupun hubungan dengan aspek lainnya. Misalnya pada anak dalam tahap bermain anak akan mendapatkan tantangan dari permainan serta dapat dinilai apakah anak dapat menyelesaikan dan akan berdampak pada regulasi diri anak pada tahapan penerimaan informasi.

##### b. *Evaluating*

Merupakan pengolahan informasi, telah melewati tahap *receiving* pada proses *evaluating* terdapat masalah yang didapat, maka individu dapat membandingkan masalah dari lingkungan (*eksternal*) dengan pendapat diri pribadi (*internal*) yang telah didapatkan sebelumnya. *Evaluating* merupakan tahapan penting dalam proses regulasi diri karena dalam tahapan individu akan mengumpulkan hasil

informasi dan melihat perbedaan pada lingkungan luar yang akan menjadi sumbangan paling besar pada proses tindakan yang akan diambil nantinya.

c. *Searching*

Merupakan tahapan pencarian solusi masalah. Pada tahapan *evaluating* individu akan melihat perbedaan antara lingkungan dan pendapat pribadinya, maka individu akan mencari solusi untuk menekan perbedaan masalah. Pencarian solusi atas masalah yang didapatkan individu sebaiknya mempresepsikan terlebih dahulu masalah terhadap dirinya kemudian hubungannya dengan orang lain atau lingkungan masyarakat, serta mencari kesulitan yang paling minimal didapatkan melakukan tindakan.

d. *Formulating*

merupakan penetapan tujuan atau rencana yang menjadi target serta memperhitungkan masalah seperti waktu, tempat, media ataupun aspek lainnya menjadi pendukung yang dapat mencapai tujuan secara efektif. Pedoman pada tahapan biasanya menggunakan teknologi yang digunakan pendidik untuk regulasi diri siswa untuk lebih maksimal dalam menetapkan tujuan. Penetapan tujuan adalah komponen yang penting dalam tahapan regulasi diri, dalam penetapan tujuan jangka panjang maka ada bagian yang disebut tujuan jangka pendek yang berguna untuk memantau seberapa besar kemajuan yang berhasil diraih, serta berguna juga untuk menyesuaikan strategi apa yang dapat diterapkan untuk menjadi kunci utama agar dapat meraih keberhasilan yang lebih baik.

e. *Implementing*

*Implementing* adalah tahapan pelaksanaan rencana yang telah dirancang sebelumnya. Tindakan yang dilakukan sebaiknya tepat dan mengarah pada tujuan, walaupun dalam sikap cenderung dimodifikasi agar tercapai tujuan. Tujuan yang terlalu tinggi biasanya tidak menjamin pencapaian yang maksimal dikarenakan oleh berbagai faktor yang menjadi penghambat, maka dalam tahapan *implementing*, individu menyadari bahwa kegagalan regulasi diri pada tahapan adalah sesuatu yang biasanya terjadi.

f. *Assesing*

*Assesing* adalah tahapan akhir untuk mengukur seberapa maksimal rencana dan tindakan yang telah dilakukan pada proses sebelumnya dalam mencapai tujuan. Tujuan yang dikelola biasanya mengalami pergeseran nilai, pergeseran nilai tujuan dapat diatasi dengan lebih memantapkan prioritas tujuan. Penilaian tentang seberapa maksimal tindakan yang dilakukan akan memberikan efek melakukan tindakan selanjutnya, *assesing* adalah bagian dari proses melihat diri individu dan dapat berefek juga pada penilaian tentang seberapa besar perilaku yang telah dilakukan.<sup>40</sup>

Tiga tahap yang terjadi dalam proses regulasi diri, sebagai berikut:

1. Pengamatan diri, individu melihat diri dan perilaku sendiri, serta terus mengawasinya.

---

<sup>40</sup> Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual." *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, Psychology & Humanity*. No.2, 2020, hal 7.

2. Penilaian, individu membandingkan apa yang di lihat pada diri dan perilaku dengan standar ukuran. Contohnya, individu dapat membandingkan perilaku dengan standar-standar tradisional, seperti tata-krama atau dapat menciptakan standar ukuran sendiri.
3. Respon diri, individu membandingkan diri dan perilaku dengan standar ukuran tertentu, individu dapat memberi imbalan respon diri pada diri sendiri.<sup>41</sup>
5. Karakteristik Regulasi Diri
  - a. Mengatur tujuan belajar guna mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi.
  - b. Menyadari yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar.
  - c. Memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik.
  - d. Memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai.
  - e. Mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul.<sup>42</sup>

## **B. Layanan Konseling Kelompok**

### **1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Konseling merupakan serangkaian hubungan langsung dengan individu yang bertujuan untuk membantu mengubah sikap dan perilakunya atau dapat di artikan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang di lakukan, melalui wawancara konseling oleh seorang konselor kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (konseli) dengan tujuan agar konseli dapat mencapai

<sup>41</sup> George Boeree, *Personality Theories*, (Jogjakarta: Prismsophie, 2010), h.244.

<sup>42</sup> Ruminta dkk, Perbedaan Regulasi Diri Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Ditinjau Dari Jenis Kelamin, *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, Vol. 1, No. 2, 2018

pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya dan dapat mengatasi masalah yang di hadapinya.<sup>43</sup> Konseling kelompok sendiri menurut prayitno adalah kegiatan yang di lakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, dalam arti semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain.<sup>44</sup>

Dalam panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan konseling di sekolah menengah atas (POP) konseling kelompok adalah layanan konseling yang di berikan kepada sejumlah peseta didik/konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik dapat mengatasi permasalahan yang di hadapinya.<sup>45</sup>

Sementara Amti menjelaskan bahwa konseling kelompok secara tidak langsung dapat di kaitkan sebagai layanan konseling perorangan yang di laksanakan dalam suasana kelompok ada konselor dan ada klien, yaitu anggota kelompok disana terjadi hubungan konseling yang di usahakan seperti konseling individu, terbuka dan penuh keakraban.<sup>46</sup> Menurut Tohirin Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai pengembangan pribadi dan

---

<sup>43</sup> Rifda El fiah, *dasar-dasar bimbingan konseling*, (Yogyakarta, idea press Yogyakarta, 2015), hlm. 10.

<sup>44</sup> Prayitno, *bimbingan dan konseling kelompok*, (Jakarta, gramedia Pustaka 2010), hlm. 3.

<sup>45</sup> Dr. Muh Farozin , M.Pd.,DKK.,*panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas (SMA)*, jakarta, kemendikbud direktorat jendral guru dan tenaga pendididk, 2018. Hlm. 49.

<sup>46</sup> Prayitno dan emit E. *dasar dasar bimbingan konseling*, (Jakarta, PT Rineka cipta, 2013), hlm. 311.



pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.<sup>47</sup>

Dari beberapa uraian definisi konseling kelompok dapat di simpulkan bahwa konseling kelompok dapat di artikan sebagai proses bimbingan pemberian bantuan yang dilaksanakan memanfaatkan dinamika kelompok dengan menggunakan mediator konselor profesional untuk memandu pelaksanaan pemberian bantuan agar konseli atau peserta didik dapat menyelesaikan permasalahan yang di hadapi dan dapat mengembangkan pribadi yang baik dengan lingkungannya dan anggota kelompok saling berinteraksi berbagi pengalaman untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang di hadapi anggota kelompok dan bantuan yang di berikan tetap bersifat individu namun dalam suasana kelompok.

## 2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Menurut Andi Mappiare konseling kelompok mempunyai tujuan pokok menciptakan suasana bantuan antar pribadi yang memungkinkan individu mengembangkan pemahaman pada dirinya sendiri dan mencapai penyesuaian personal yang lebih sehat, dapat menekankan masalah perkembangan, melibatkan pilihan dan nilai, sikap dan emosi, bersifat pencegahan dan penyembuhan masalah.<sup>48</sup> Prayitno berpendapat bahwa secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui layanan konseling kelompok, dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi siswa dinamikakan

---

<sup>47</sup> Tohirin. *bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah*, (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada , 2009)

<sup>48</sup> Opcid, Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, IRCiSoD, (Jogjakarta, 2012), hlm. 165.

melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa berkembang secara optimal. Melalui layanan konseling kelompok juga dapat memperbaiki masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.<sup>49</sup>

Prayitno mengatakan ada beberapa tujuan dari konseling kelompok sebagai berikut:

a. Tujuan umum

Tujuan umum konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi peserta didik, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Dalam kaitan komunikasi, sering menjadi kenyataan bahwa kemampuan bersosialisasi berkomunikasi seseorang sering terganggu perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif, sempit serta tidak efektif.

b. Tujuan khusus

Secara khusus tujuan konseling kelompok untuk membahas topik-topik yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta didik. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan sikap yang kemampuan di wujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.<sup>50</sup> Sedangkan menurut romlah tujuan konseling adalah sebagai berikut:

- 1) Memberikan kesempatan peserta didik belajar penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.

---

<sup>49</sup> Tohirin. *bimbingan dan konseling sekolah dan madrasah*, (Jakarta, PT Rajagrafindo Persada, 2012)

<sup>50</sup> Prayitno dan emti .E. *dasar-dasar bimbingan dan konseling*. (Jakarta, rinekacipta, 2013), hlm. 312.

- 2) Memberikan layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan:
  - a) Mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya
  - b) Menghilangkan ketegangan emosi, menambah pengertian mengenai dinamika kepribadian, dan mengarahkan kembali energi yang terpakai untuk memecahkan masalah dalam suasana yang permisif.
  - c) Untuk mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dari pada kegiatan bimbingan individual.
  - d) Untuk melaksanakan layanan konseling individual lebih efektif.<sup>51</sup>

Dapat di simpulkan tujuan konseling kelompok adalah proses pemberian layanan konseling menggunakan dinamika kelompok peserta atau anggota kelompok dapat mengatasi permasalahan yang di hadapinya dan memberikan kesempatan pada peserta didik melatih kemampuan berkomunikasi, bersosialisasi dan membangun personalisasi yang lebih positif.

### 3. Komponen Layanan Konseling Kelompok

Komponen yang terdapat dalam konseling kelompok adalah pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

#### a. Pemimpin kelompok

Menurut prayitno, pemimpin kelompok adalah orang yang mampu menciptakan suasana sehingga para anggota kelompok dapat belajar bagaimana mengatasi masalah.

---

<sup>51</sup> Romlah, *landasan bimbingan dan konseling kelompok*, (Jakarta, ghalia indonesia 2011), hlm. 71.

b. Anggota kelompok

Anggota kelompok juga sangat menentukan keberhasilan tujuan proses bimbingan konseling, ada berbagai macam konseli dalam anggota konseling kelompok. Konselor harus peka terhadap karakter para konseli.<sup>52</sup>

4. Asas-Asas Konseling Kelompok

Asas yang perlu diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok adalah setiap anggota kelompok secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan topik yang sedang dibahas dan mengikuti semua kegiatan yang sudah direncanakan oleh pemimpin kelompok.<sup>53</sup>

Keberhasilan konseling kelompok sangat ditentukan oleh diwujudkannya asas-asas berikut:

- a. Asas kerahasiaan, menuntut dirahasiakannya data dan keterangan tentang peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan, data atau keterangan yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Dalam asas kerahasiaan guru pembimbing berkewajiban penuh memelihara dan menjaga semua data dan keterangan sehingga kerahasiaannya benar-benar terjamin.
- b. Asas sukarela, mengkehendaki adanya kesukaan dan kerelaan peserta didik (klien) mengikuti kegiatan yang diperlukan baginya. Dalam asas kesukarela guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan.
- c. Asas terbuka, peserta didik (klien) yang menjadi sasaran layanan/kegiatan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan

<sup>52</sup> Prayitno, *layanan bimbingan dan konseling kelompok dasar dan profil*, (jakarta, ghalia Indonesia, 2018), hlm 39.

<sup>53</sup> Abu Bakar M. Luddin, *Konseling Individual dan Kelompok*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2012), h. 90.

tentang dirinya sendiri dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya. Dalam asas terbuka guru pembimbing berkewajiban mengembangkan keterbukaan peserta didik (klien). Keterbukaan terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada diri peserta didik yang menjadi sasaran layanan/kegiatan. Agar peserta didik bersikap terbuka, guru pembimbing harus terlebih dahulu bersikap terbuka dan tidak berpura-pura.<sup>54</sup>

- d. Asas kenormatifan, usaha bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari. Asas kenormatifan diterapkan terhadap isi maupun proses penyelenggaraan bimbingan dan konseling. Seluruh isi layanan harus sesuai dengan norma-norma yang ada.<sup>55</sup>
- e. Asas kekinian, bahwa konselor tidak boleh nunda-nunda pemberian bantuan. Jika diminta bantuan oleh klien atau jelas terlihat misalnya adanya peserta didik yang mengalami masalah, maka konselor hendaknya segera memberikan bantuan.
- f. Asas kemandirian, pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan peserta didik dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.
- g. Asas kegiatan, hasil usaha bimbingan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus dengan kerja giat dari klien sendiri. Konselor dapat membangkitkan semangat klien sehingga peserta didik mampu dan dapat

---

<sup>54</sup> Dewa Ketut Sukardi, *Pengantar Pelaksanaan Program...*, h. 22.

<sup>48</sup> Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan...* h. 199.

melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam penyelesaian masalah yang menjadi pokok pembicaraan dalam konseling.

- h. Asas kedinamisan, usaha bimbingan dan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada klien, yaitu perubahan tingkah laku kearah yang lebih baik. Perubahan tidak sekedar mengulang yang bersifat melihat, melainkan perubahan yang selalu menuju kearah pengembangan klien yang di kehendaki.
- i. Asas keterpaduan, untuk terselenggaranya asas keterpaduan, konselor perlu memiliki wawasan yang luas tentang perkembangan klien dan aspek-aspek lingkungan klien.
- j. Asas keahlian, selain mengacu kepada kualifikasi konselor misalnya pendidikan sarjana bidang bimbingan dan konseling, juga kepada pengalaman teori dan praktek bimbingan dan konseling perlu dipadukan.
- k. Asas ahli tangan, jika konselor sudah mengarahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, konselor dapat mengirim individu kepada petugas badan yang lebih ahli.
- l. Asas tutwuri handayani, menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling hanya dirasakan pada waktu klien mengalami masalah dan menghadap kepada konselor, namun di luar hubungan proses bantuan bimbingan dan konseling dapat dirasakan adanya dan manfaatnya pelayanan bimbingan dan konseling.<sup>56</sup>

---

<sup>56</sup> Prayitno, *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2018), hlm. 115- 120.

## 5. Tahap Penyelenggaraan Konseling Kelompok

Dalam buku panduan operasional penyelenggaraan bimbingan konseling (POP) langkah-langkah penyelenggaraan bimbingan konseling sebagai berikut:

### a. Pra konseling

Pembentukan kelompok (*forming*). Kelompok dapat di bentuk dengan mengelompokkan 2-10 peserta didik/konseli yang memiliki masalah relatif sama klien adalah peserta didik atau konseli yang:

- 1) Merasa memiliki masalah dan secara perorangan datang sendiri sesuai tawaran bantuan atas masalah tertentu yang di umumkan guru bimbingan dan konseling atau konselor.
- 2) Secara bersama merasa memiliki masalah yang sama atau masalah individu dalam kelompok (datang sendiri) yang memerlukan bantuan guru bimbingan konseling atau konselor.
- 3) Di undang oleh guru bimbingan konseling atau konselor karena berdasarkan hasil *assessment*, observasi perilaku pada saat layanan, dan dari guru bidang studi, wali kelas, pimpinan sekolah, orang tua yang di prediksi memiliki masalah (menunjukkan indikator) yang relatif sama.

### b. Menyusun RPL konseling kelompok

#### 1) Pelaksanaan konseling

Pelaksanaan konseling kelompok melalui tahap-tahap berikut:

- a) Tahap awal (*beginning stage*), membuka sesi konseling, kemudian mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok.

- b) Tahap transisi (*transition stage*), konselor perlu membantu untuk memiliki kesiapan internal yang baik, pada tahap transisi konselor harus membantu agar konseli tidak cemas, tidak ragu dan bingung, pada tahap transisi konselor mendorong konseli untuk menangani masalah yang muncul di dalam kelompok dan menangani kecemasan yang muncul pada konseli.
- c) Tahap kerja (*working stage*), mengelola dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemecahan masalah setiap anggota kelompok.
- d) Tahap pengakhiran (*terminating stage*), untuk mengakhiri seluruh rangkaian kegiatan konseling kelompok.

#### c. Pasca konseling kelompok

Setelah seluruh rangkaian konseling kelompok di laksanakan maka konselor dapat melakukan kegiatan berikut:

- 1) Mengevaluasi perubahan yang di capai dan menetapkan tindak lanjut kegiatan yang di butuhkan secara individual setiap anggota kelompok sehingga masalah konseli dapat benar-benar terentaskan.
- 2) menyusun laporan konseling kelompok.<sup>57</sup>

### C. Teknik Reframing

#### 1. Pengertian Teknik *Reframing*

Teknik *reframing* pertama kali dikenalkan oleh Albert Ellis, yang mengembangkan teknik *reframing* melalui pendirian *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada tahun 1955. Albert Ellis mengemukakan bahwa emosi dan

---

<sup>57</sup> Dr. Muh Farozin , M.Pd.,DKK.,*panduan oprasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas (SMA)*, jakarta, kemendikbud direktorat jendral guru dan tenaga pendidik, 2018. hlm. 151.



perilaku manusia dipengaruhi oleh cara berpikir dan persepsi terhadap situasi. Dengan teknik *reframing*. Albert Ellis membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif. Richard Bandler dan John Grinder pada tahun 1975 juga mengembangkan teknik *reframing* melalui pendekatan *neuro linguistic programming*, yang menekankan pentingnya mengubah kerangka berpikir untuk mendapatkan makna baru dari pengalaman.<sup>58</sup>

*Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengorganisasi *content* emosi dan membingkai kembali ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi.<sup>59</sup>

Menurut Corey *Reframing* adalah untuk membantu klien melihat situasi dari sudut pandang lain, yang membuatnya tidak terlalu problematik dan lebih normal, dan dengan lebih terbuka terhadap solusi.<sup>60</sup> *Reframing* merupakan teknik yang bertujuan untuk mengorganisasi *content* emosi yang dipikirkannya dan membingkai ke arah pikiran yang rasional, sehingga dapat mengerti berbagai sudut pandang dalam konsep diri/konsep kognitif dalam berbagai situasi. Pandangan tentang manusia menurut teknik *reframing* bahwa manusia didominasi oleh prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi di dalam jiwa.

Manusia memiliki kecenderungan yang *intern* untuk menjadi rasional dan irasional bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir.

---

<sup>58</sup> Ummu, H. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajar 2018/2019. Skripsi.* Universitas Negeri Semarang, 2019.

<sup>59</sup> Stephen Palmer, *Konseling Dan Psikoterapi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hal. 28.

<sup>60</sup> Bradley T. Erford, *teknik yang harus diketahui setiap konselor* (Yogyakarta: Pustaka belajar, 2015), h. 233.

*Reframing* merupakan membingkai ulang suatu kejadian dengan mengubah sudut pandang, tanpa mengubah kejadiannya. *Framing* digunakan sebagai alat untuk membingkai kembali masa lalu yang dianggap sebagai penyebab dari keadaan mental. *Reframing* sering digunakan sebagai teknik mempengaruhi dalam membantu menolong meyakinkan seseorang untuk melihat beberapa gambaran atau ide dari pandangan yang berbeda.

Menurut Watzlawick Weakland *reframing* adalah membingkai ulang, berarti mengubah konsep atau cara pandang dalam hubungannya terhadap situasi yang telah dialami dan meletakkannya dibingkai lain yang sesuai dengan fakta-fakta dari situasi konkret yang sama baik atau lebih baik.<sup>61</sup>

Menurut Brander & Grinder, *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian/peristiwa yang dialami. Teknik *reframing* digunakan dalam rangka mengubah bingkai (*frame*) seseorang dalam menanggapi suatu peristiwa untuk mengubah makna. Manusia didominasi oleh prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi di dalam jiwa dan memiliki kecenderungan menjadi rasional dan irasional dan bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir. Sedangkan Erford, menjelaskan bahwa pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian dilihat. Masalah timbul ketika kejadian menghalangi tujuan klien atau menginterpretasi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan klien. Teknik *reframing* juga melibatkan bahwa orang memiliki semua sumber daya

---

<sup>61</sup> M Virgiawan Bayu, Ibid. Hlm 234

yang dibutuhkannya untuk membuat perubahan untuk membingkai ulang pemikiran atau menyusun kembali persepsi seseorang dari pemikiran yang irasional menjadi rasional. Teknik *reframing* sering digunakan dalam konseling untuk membantu klien melihat masalah dari perspektif yang berbeda, yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.<sup>62</sup>

Dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* merupakan pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu sehingga disebut juga pemingkai ulang yang merubah atau menyusun kembali persepsi cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

## 2. Jenis Teknik *Reframing*

Ada dua jenis bentuk teknik *reframing*, sebagai berikut:<sup>63</sup>

### a. *Context reframing*

*Context reframing* adalah pemaknaan kembali pengalaman yang sama dalam konteks berbeda, sehingga menghasilkan pemaknaan yang sama sekali berbeda dengan pemaknaan sebelumnya. *Context reframing* menekankan pada proses yang memberikan sebagai sesuatu yang dapat diterima atau diinginkan dalam satu situasi lain. *Context reframing* didasarkan pada asumsi bahwa semua perilaku berguna, namun tidak pada semua konteks dan kondisi.

---

<sup>62</sup> Devi Anna Ratih, Penerapan Konseling Kelompok Menggunakan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII H SMP Negeri Pungging Tahun Ajaran 2018. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang, 2018.

<sup>63</sup> M Virgiawan Bayu, "Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya," *Jurnal Skripsi*, 2018

b. *Content reframing*

*Content reframing* adalah pemaknaan kembali pada isi pengalaman yang sama sehingga menghasilkan pemaknaan yang berbeda dengan pemaknaan selanjutnya. *Content reframing* menekankan pada proses untuk memberi istilah baru perilaku tertentu dengan perubahan makna. Melalui *reframing*, seseorang yang mendapatkan musibah tragis, mampu memaknai apa yang terjadi secara proses sehingga tetap merasa bahagia.

3. Tahap Pada Teknik *Reframing*

Enam tahap teknik *reframing*, antara lain:

a. Rasional

Rasional yang digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk meyakinkan konseling bahwa persepsi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseling mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk meyakinkan konseling bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi.

b. Identifikasi persepsi

Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain tahapan identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi sisi masalah.

c. Menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih

Setelah konseli menyadari kehadiran otomatis. Konseli diminta untuk memerankan situasi dan sengaja menghadapi fitur-fitur terpilih yang telah proses

secara otomatis. Tujuannya adalah agar konseling dapat mengenali pikiran dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan, yang dirasakan mengganggu konseling dan mengganti pikiran agar tidak menimbulkan kecemasan.

d. Identifikasi persepsi alternatif

Pada tahap identifikasi persepsi alternatif konselor dapat membantu konseling mengubah fokus perhatiannya dengan menyeleksi fitur-fitur dari masalah yang dihadapi. Tujuannya adalah agar konseling mampu menyeleksi gambaran dari perilaku yang dihadapi.

e. Modifikasi dan persepsi dalam situasi masalah

Konselor dapat membimbing konseling dengan mengarahkan konseling pada titik perhatian dari situasi masalah. Tujuannya adalah agar konseling dapat menciptakan respon dan pengamatan baru yang didesain untuk memecahkan perumusan model lama dan meletakkan draf untuk perumusan baru yang lebih efektif. Beralih dari pikiran-pikiran konseling dalam situasi yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan yang dirasakan mengganggu konseling ke pikiran yang tidak menimbulkan kecemasan.

f. Pekerjaan rumah dan penyelesaiannya

Konselor dapat menyarankan konseling selama situasi format yang sama dengan yang digunakan dalam terapi. Konseling instruksi menjadi lebih waspada akan fitur-fitur terkode yang penting atau situasi profokatif dan penuh tekanan, untuk menggabungkan perasaan yang tidak nyaman, untuk melakukan uraian peranan atau kegiatan praktik dan mencoba membuat pergantian selama situasi ke fitur

lain dari situasi yang dulu diabaikan. Tujuannya adalah agar konseling dapat mengetahui perkembangan dan kemajuan selama strategi berlangsung serta dapat menggunakan pikiran-pikiran dalam situasi yang tidak mengandung tekanan dalam situasi masalah yang nyata.<sup>64</sup>

#### 4. Tujuan Teknik *Reframing*

Corey menyatakan bahwa tujuan *reframing* adalah untuk membantu konseli melihat situasinya dari sudut pandang lain, yang membuatnya tampak tidak terlalu bermasalah dan lebih normal, dan lebih terbuka kepada solusi. *Reframing* juga bertujuan agar konseli mampu mengadopsi dan membangun perspektif yang lebih.<sup>65</sup>

Dapat disimpulkan bahwa *reframing* bertujuan untuk dapat membedakan dan mengenali antara keyakinan irasional dengan keyakinan rasional atau pernyataan diri positif. Penelitian menggunakan teknik *reframing* yang mempunyai tujuan sebagai berikut.<sup>66</sup>

- a. Untuk memperluas gambaran tentang dunianya dan untuk memungkinkannya persepsi situasinya secara berbeda dengan cara yang lebih konstruktif.
- b. Memberikan cara pandang yang baru dan positif.
- c. Mengubah keyakinan, pikiran, cara pandang konseling dari negatif irasional menjadi positif rasional.

---

<sup>64</sup> Ida Agustina and Kons Dra. Retno Lukitaningsih, "Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi," *Jurnal BK Vol 4, no. 3* tahun 2018 : hal. 710–717.

<sup>65</sup> Rahmi Siti. Strategi Teknik Reframing untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan. Hamjah Diha Foundation., *Jurnal Vol 2 No 3*, 2018

<sup>66</sup> Randi Nopriansyah, dkk, "Teknik Reframing Dalam Mereduksi Prilaku Agresif Remaja Dengan Konseling Individual (Studi Kasus Klien Di Kelurahan Pahlawan Palembang)", *Jurnal Ilmu Sosial*, Vol 1, no 2 Januari- Juni 2023. Hal.79-82.

d. Membingkai ulang cara pandang konseling, dari:

- 1) Sebuah masalah sebagai peluang.
- 2) Sebuah kelemahan sebagai kekuatan.
- 3) Sebuah kemustahilan sebagai kemungkinan yang jauh.
- 4) Kemungkinan yang jauh sebagai kemungkinan yang dekat.
- 5) Penindasan sebagai sesuatu yang netral.

#### **D. Pola Pikir Belajar**

##### **1. Pengertian Pola Pikir**

Secara etimologi, pola pikir dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) diartikan sebagai “Sistem, cara kerja, bentuk (struktur) yang tetap” sementara kata pikir didefinisikan sebagai “akal budi, ingatan, angan-angan” dan pola pikir adalah “kerangka berpikir”. Adi W. Gunawan menegaskan bahwa “pola pikir atau *mindset* adalah kumpulan kepercayaan (*belief*) atau cara berpikir yang mempengaruhi perilaku dan sikap seseorang, yang pada akhirnya akan menentukan level keberhasilan hidupnya”.<sup>67</sup> Sehingga, individu bertindak berdasarkan pada dorongan pola pikirnya. Individu ingin mengubah perilaku atau memotivasi orang lain untuk melakukan sesuatu maka yang perlu untuk diubah terlebih dahulu adalah pola pikir sebagai sumber tindakan.

*Mind* adalah sumber pikiran serta menjadi pusat kesadaran yang menghasilkan pikiran, perasaan, ide, persepsi dan menyimpan pengetahuan dan memori. *Set* diartikan sebagai mendahulukan peningkatan kemampuan dalam suatu

---

<sup>67</sup> Chusnuk Azhar, Tasman Hamami, “Signifikansi Pengembangan Pola Pikir (Mindset) Guru dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Journal Of Islamic Education*, Vol 7, no 1 2024

kegiatan dan dapat pula dimaknai sebagai keadaan utuh. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *mindset* adalah kepercayaan-kepercayaan yang memengaruhi sikap seseorang, sekumpulan kepercayaan atau suatu cara berpikir yang menentukan perilaku, pandangan, sikap dan masa depan seseorang. *Mindset* juga berarti sikap mental tertentu atau watak yang menentukan respon dan pemaknaan.<sup>68</sup> Sehingga dapat diketahui *mindset* atau pola pikir adalah sesuatu yang berada dalam diri seseorang dan menentukan perilaku.

Pola pikir merujuk pada kata berpikir yang melingkupi pikiran dan penalaran. Pikiran disebut *mind* dalam bahasa Inggris mempunyai beberapa makna yaitu: 1) kesadaran, keinsyafan, daya rasional, kemampuan penalaran, 2) roh, substansi rohani, 3) kondisi psikis atau jiwa, ego dan identitas pribadi, 4) sesuatu yang bertahan dalam seluruh perubahan kesadaran (pengalaman), 5) entitas yang memperlihatkan fungsi-fungsi seperti mencerpai, mengamati, mengingat, membayangkan, memahami, merasa, membangkitkan emosi, menghendaki, bernalar, dan memperhitungkan tindakan untuk masa depan.<sup>69</sup>

Segala sesuatu yang dipikirkan terus menerus secara berkelanjutan akan tersimpan di alam bawah sadar dan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Seseorang yang memiliki pola pikir negatif akan berdampak pada perilaku negatif sedangkan bagi yang berpola pikir positif akan cenderung berperilaku positif. Perubahan sebuah pola pikir sebagai wujud tindakan maupun emosional yang

---

<sup>68</sup> Adi W. Gunawan, *The Secret of Mindset* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017), h.14.

<sup>69</sup> Endah Agustiani, "Humor Kekerasan Film Anak-anak Televisi dan Pengaruhnya terhadap Pembentukan Pola Pikir Anak-anak", *Jurnal UNIERA* Vol 2, no. 2, Agustus 2018, h. 17.



terpengaruh dari keyakinan, sikap dan persepsi seseorang.<sup>70</sup> Sehingga, disimpulkan bahwa setiap orang dalam melakukan tindakan dilakukan secara spontan atau tanpa sadar sepenuhnya sesuai dengan pola pikirnya.

Pola pikir positif maupun pola pikir negatif dapat terlihat dari motivasi yang ada dalam diri seseorang. Seseorang yang memiliki motivasi dalam meraih prestasi tentu saja memiliki rasa tanggung jawab, gigih dalam melaksanakan tugas, penuh harapan dan percaya diri dalam mewujudkan keinginannya. Sebaliknya, seseorang yang bermotivasi rendah akan setengah-tengah dalam melakukan pekerjaan dan menyerah sebelum memulai melakukan suatu usaha karena terlalu awal mengakui ketidak mampuannya. Segala bentuk pola pikir dengan perbuatan yang penuh percaya diri kuat dalam meraih keberhasilan dan prestasi menjadi salah satu definisi motivasi berprestasi.<sup>71</sup> Motivasi yang telah tertanam dalam individu akan menjadi sebuah keyakinan dan dapat membentuk pola pikir.

Hampir semua bentuk penderitaan yang dialami manusia berasal dari pikiran, baik dalam bentuk kecemasan akan masa depan maupun penyesalan masa lalu. Mampu berpikir jernih akan menjauhkan seseorang dari kecemasan dan penyesalan yang mengganggu pikiran.

Segala bentuk konsep merupakan akar pikiran manusia yang digunakan dalam mengatur emosi dan perasaan. Banyak yang mengira bahwa pikiran adalah kenyataan dan kebenaran sehingga, perasaan dan emosi dianggap sebagai sebuah

---

<sup>70</sup> P. Ratu Ile Tokan, *Manjemen Peneliti Guru* (Jakarta: Pt Grasindo, 2016), h. 253.

<sup>71</sup> Sri Wardatul Jannah, Dewi Surani, dkk, “ Pengaruh Penggunaan Lumio By Smart Pada Mata Pelajaran Aplikasi Pengola Angka dalam Meningkatkan Pola Pikir Kritis Siswa di Kelad VII MTs AL- Khaiyiriah pipitan”, *Jurnal on Education*, Vol 6, no 1 September-Desember 2023.

realita. Pada situasi dapat terjadi kemungkinan yaitu, ekspresi, represi dan observasi.

- a. Ekspresi adalah tindakan atau kata-kata yang muncul sebagai bentuk representasi dari pemikiran dibawa ke negatif maka, orang lain yang menjadi objek tindakan cenderung untuk memberikan respon yang negatif misalnya, merasa terhina dan keinginan membalas sehingga memicu lingkaran kekerasan yang lebih luas.
- b. Represi adalah memendam atau menekan pikiran maupun emosi yang muncul. Represi akan menciptakan rasa sakit dan sesak sehingga, jika dilakukan dalam jangka panjang dapat menciptakan penyakit fisik yang berbahaya seperti, penyakit jantung. Ekspresi menimbulkan masalah sosial sedangkan represi dapat menciptakan masalah personal.
- c. Tindakan lain yang dapat dilakukan dalam menanggapi pikiran adalah dengan cara observasi. Observasi dapat dimaknai sebagai suatu tindakan mempelajari yang terjadi di alam pikiran diri sendiri dengan seksama. Muncul dan bergantinya pikiran dari satu objek ke objek yang lain. Individu bisa melihat bagaimana emosi, perasaan dan pikiran terbentuk dan kemudian berlalu. Cara dapat menciptakan jarak dari segala sesuatu yang muncul dalam pikiran.<sup>72</sup>

*Mindset* juga dapat didefinisikan sebagai sistem kerja otak dan akal dalam menerima, memproses, menganalisis, mempersepsikan, dan memberi kesimpulan terhadap data informan yang diterima melalui indra manusia.<sup>73</sup> Pola pikir (*mindset*)

---

<sup>72</sup> Reza A.A Wattimena, *Tentang Manusia: dari pikiran, Pemahaman Sampai dengan Perdamaian Dunia* (Yogyakarta: Maharsa, 2016), h. 9-10.

<sup>73</sup> M. Yunus. S.B, *Mindset Revolution* (Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher, 2014) h. 38.

dapat berfungsi sebagai saluran dalam menciptakan ide, gagasan, cita-cita dan rencana yang sewaktu-waktu dapat dipengaruhi oleh kondisi emosional atau perasaan komunikasi.

## 2. Jenis-Jenis Pola Pikir

Pola pikir adalah cara menilai dan memberikan kesimpulan terhadap sesuatu berdasarkan sudut pandang tertentu. Perbedaan pola pikir seseorang dipengaruhi oleh emosi, pendidikan dan pengalaman. Menurut Kwek berpikir diakibatkan karena adanya situasi keraguan atau masalah yang timbul. Berpikir merupakan aktivitas psikologis dalam suatu proses yang dialami untuk digunakan memecahkan masalah dalam situasi yang dihadapi.<sup>74</sup> Berikut beberapa jenis-jenis pola pikir beserta ciri-cirinya.

### a. Pola pikir berkembang

Williams membagi berpikir menjadi dua, yakni pola pikir berkembang dan pola pikir tetap. Pola pikir berkembang (*growth mindset*) adalah pola pikir yang menjadikan kemampuan atau potensi diri serta kelemahan dan pengalaman sebagai suatu proses pembelajaran.<sup>75</sup>

*Mindset* berkembang (*growth mindset*) didasarkan pada kepercayaan bahwa kualitas-kualitas dasar seseorang adalah yang dapat diolah melalui upaya tertentu. Meskipun manusia mungkin berbeda dalam segala, dalam bakat dan kemampuan awal, minat, atau temperamen setiap orang dapat berubah dan berkembang melalui perlakuan dan pengalaman.

---

<sup>74</sup> Adun Rusyna, *Keterampilan Berpikir: Pedoman Praktis Para Peneliti Keterampilan Berpikir* (Yogyakarta: Ombak (Anggota IKPI), 2014), h. 2.

<sup>75</sup> Risfan Munir, *Manajemen Apresiatif: Melejitkan Potensi Diri dalam Karier dan Bisnis Melalui Sikap Penghargaan* (Bandung: Pt Mizan, 2011), h. 10.

Kesalahan yang diperbuat seseorang diyakini sebagai sesuatu yang wajar dan pasti memiliki solusi untuk memperbaikinya dan pola pikir berkembang merupakan sebuah proses menuju kesuksesan. Keberhasilan seseorang tidak semata-mata dikaitkan dengan bakat, citra diri maupun nasib akan tetapi, bergantung pada usaha yang dilakukan.<sup>76</sup> Sehingga dapat disimpulkan bahwa pola pikir berkembang adalah sikap penuh percaya diri, optimis, semangat dalam berusaha, siap berjuang menghadapi masalah dan yakin akan terus meningkat. Berikut ciri-ciri pola pikir berkembang:

- 1) Tidak punya kepentingan untuk membuktikan individu dan hanya melakukan apa yang cintai.
- 2) Meyakini bahwa mengelak, curang, dan menyalahkan orang lain bukan cara tepat untuk mendapatkan ke suksesan.
- 3) Berani mengakui kesalahan, dan mengambil lebih banyak manfaat dari umpan balik yang di dapatkan.
- 4) Tidak akan menegaskan statusnya dengan merendahkan orang lain. Individu tidak akan menganggi orang lain yang berkinerja tinggi, dan tidak menganggap sebagai ancaman baginya.
- 5) Peduli terhadap pengembangan personil dan bertanggung jawab atas proses yang membawa ke suksesan dan mempertahankannya.
- 6) Tidak senang disebut sebagai orang pertama dan menanamkan prinsip bahwa yang telah dilakukan dapat selesai berkat kerjasama dengan orang lain.

---

<sup>76</sup> Alexander Paulus, *Your Thinking Determines Your Success: Rahasia Menemukan Makna Kehidupan Menuju Keberhasilan* (Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2013), h. 95

- 7) Menumbuhkan pandangan alternatif dan konstruktif, mempersilahkan orang lain untuk mengambil sudut pandang yang berbeda sehingga, dapat melihat kekurangan-kekurangan dalam posisinya.<sup>77</sup>

Dapat disimpulkan bahwa individu dengan pola pikir berkembang akan selalu berpikiran terbuka, optimis, yakin akan terus meningkat dan mengambil sikap yang dapat membuat dirinya serta orang disekitarnya sukses bersama.

b. Pola pikir tetap (*Fixed mindset*)

*Mindset* tetap (*fixed mindset*) didasarkan pada kepercayaan bahwa kualitas seseorang sudah ditetapkan. Setiap orang memiliki sejumlah inteligensi, kepribadian dan karakter moral tertentu.<sup>78</sup> *Fixed mindset* sering disebut sebagai pola pikir statis yaitu, jenis pola pikir yang menempatkan kualitas diri (bakat) dan intelektualitas individu sebagai sebuah penentu utama yang telah ditetapkan serta tidak dapat diubah, dikembangkan dan ditingkatkan.

Pada hakikatnya orang yang berpola pikir tetap didominasi oleh pemikiran pesimis, rendahnya citra diri dan menghindari masalah atau situasi yang kurang menguntungkan baginya.<sup>79</sup> Berikut beberapa ciri-ciri seseorang dengan pola pikir tetap:

- 1) Sibuk membuktikan kehebatan dirinya.
- 2) Menggunakan segala cara untuk mencapai sukses.
- 3) Ingin menjadi satu-satunya yang terbaik.

<sup>77</sup> Eva Siti Khuzaeva, “Mengembangkan Pola Pikir Cerdas, Kreatif dan Mandiri Melalui Telematika”, h. 139. 2014

<sup>78</sup> Carol Dweck, *Mindset: Mengerti Kekuatan Pola Pikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup Anda* (Jakarta: Serambi, 2017), h. 5.

<sup>79</sup> Alexander Paulus, *Your Thinking Determines Your Success: Rahasia Menemukan Makna Kehidupan Menuju Keberhasilan*, h. 84-92.

- 4) Lebih fokus pada keuntungannya ketimbang kesejahteraan orang lain.
- 5) Semua keberhasilan karena dirinya.
- 6) Pendapatnya yang paling benar.

Dapat disimpulkan bahwa pola pikir tetap adalah sebuah prinsip yang tidak dapat dikembangkan seperti, bersikap negatif, cepat merasa puas, gampang pesimis dengan keadaan dan akan selalu menganggi seseorang untuk maju dan berkembang.

#### c. Pola pikir positif

Saint membagi pola pikir menjadi dua tipe yakni, pola pikir positif dan pola pikir negatif. Pola pikir negatif dikaitkan dengan cara seseorang dalam menanggapi masalah atau tantangan sebagai sebuah kendala dan kegagalan. Pola pikir positif identik dengan cara penyelesaian permasalahan sebagai sebuah peluang untuk mendapatkan keberhasilan yang tertunda. Saint menganggap pola pikir negatif sebagai penghambat dan pola pikir positif sebagai peluang.

Peale mengemukakan bahwa berpikir positif merupakan suatu bentuk berpikir yang biasanya berusaha mencari terbaik dari keadaan terburuk. Peale juga menuturkan bahwa individu yang senantiasa berpikir positif akan cenderung antusias dalam memecahan setiap masalah melalui proses intelektual yang sehat. Menurut kirkegaard berpikir positif adalah salah satu poin dalam psikologi positif adalah besarnya harapan akan kemungkinan hasil terbaik dari situasi.

Dapat disimpulkan bahwa pola pikir positif adalah suatu cara memandang segala sesuatu dari sudut positifnya. Albrecht mengungkapkan komponen seseorang dapat dikategorikan pola pikir positif yaitu, sebagai berikut: Keinginan yang positif adalah melakukan sesuatu dengan memfokuskan perhatian pada

kesuksesan, optimisme, pemecahan masalah dan membatasi diri dari bayangan kegagalan serta banyak menggunakan kalimat yang mengandung harapan.

- 1) Pernyataan diri adalah memusatkan perhatian pada kekuatan diri, memandang diri sendiri secara positif dan percaya diri dalam menghadapi masalah.
- 2) Pernyataan yang tidak menilai (*non judgment thinking*) merupakan pernyataan yang lebih menggambarkan keadaan dari pada memberi penilaian pada keadaan. Pernyataan dan penilaian sepihak ditujukan sebagai pengganti pada saat seseorang cenderung memberikan penilaian atau pernyataan yang bersifat negatif. Komponen sangat berpengaruh dalam menghadapi situasi yang cenderung negatif.
- 3) *Realistic adaptation* adalah mengakui fakta dan sigap dalam menyesuaikan diri bangkit dari rasa penyesalan, frustrasi dan menyalahkan diri sendiri. Dapat disimpulkan bahwa pola pikir positif adalah cara terbaik menanggapi diri pribadi, dunia dan masa depan.<sup>80</sup>

#### d. Pola pikir negatif (*Fixed mindset*)

Pola pikir negatif adalah kecenderungan seseorang mempercayai segala fakta dari sisi negatif. Kriteria individu yang berpikiran negatif adalah menilai individu tidak mampu menghadapi sebuah permasalahan. Pola pikir negatif dapat memberikan kerugian bagi individu.

Menurut Timothy Leary, pola pikir negatif saat berbicara di depan umum merupakan pikiran atau keyakinan irasional yang dapat mengakibatkan

---

<sup>80</sup> Evi Srihastuti, Fitri Wulandari, "Urgensi Growth Mindset Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan kebudayaan Hindu*, Vol 12 No 2 (2021) h.160.

komunikator mengalami kecemasan sosial. Pola pikir negatif tampil di hadapan umum akan mempengaruhi individu dalam memandang individu kearah yang negatif dan tidak logis.

Komponen-komponen pola pikir tetap/negatif menurut Beck yang sering disebut sebagai tritunggal tata kognitif (*negative cognitive triad*) terbagi menjadi tiga antara lain:

- 1) Pandangan negatif terhadap individu adalah menginterpretasi atau memandang individu dari sisi negatif. Contohnya, saya tidak berbakat, tidak mampu, tidak cerdas seperti orang lain, selalu membuat kesalahan dan selalu gagal.
- 2) Pandangan negatif terhadap kehidupan dan pengalaman dari peristiwa atau kejadian yang berisi penolakan-penolakan dan kegagalan. Misalnya, tidak ada harapan untuk peningkatan, tidak mampu adalah takdir, hidup hanyalah rangkaian percobaan.
- 3) Pandangan negatif terhadap masa depan merupakan anggapan bahwa masa akan datang adalah suram (negatif).<sup>81</sup>

---

<sup>81</sup> Annisa Rehani, Triono Ali Mustofa, “ Implementasi Project Based Learning dalam meningkatkan Pola Pikir Kritis Siswa di SMK Negeri 1 Surakarta ”, *Jurnal Kependidikan*, Vol 12, No 4, November 2023. H. 496.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Penelitian menggunakan metode pendekatan kuantitatif, penelitian kuantitatif dianggap sebagai penelitian murni yang dapat menjelaskan angka angka pasti. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang menitik beratkan pada pengukuran dan analisis hubungan sebab-akibat antara bermacam macam variabel, bukan prosesnya, penyelidikan dipandang berada pada kerangka bebas.<sup>82</sup>

Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat keyakinan, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulam data menggunakan instrumen penelitian, analisis data yang bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.<sup>83</sup>

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.<sup>84</sup> Metode dalam penelitian adalah eksperimen, sesuai dengan definisi Sugiyono, penelitian bertujuan untuk menemukan pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif dan memiliki ciri khas,

---

<sup>82</sup> H.M.Sidik Priadana & Denok Sunarsi, *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Tangerang : Pascal Books, 2021). h.54

<sup>83</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Bandung: Alfabet, 2019), h. 17.

<sup>84</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, h. 107.

terutama dengan adanya kelompok kontrol untuk mengontrol variabel-variabel yang mungkin memengaruhi hasil penelitian.<sup>85</sup>

Penelitian menggunakan Metode *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian terdapat dua kali pengukuran yaitu *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *post-test* setelah diberi perlakuan. Tujuannya agar hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian yang digunakan dapat dilihat pada tabel di bawah :

**Tabel 3.1**  
***Desain One Group Pretest-Postest Design***

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
----------------	---	----------------

Keterangan :

O<sub>1</sub> = Nilai *Pre-test* (sebelum diberi perlakuan teknik *Reframing*)

O<sub>2</sub> = Nilai *Post-test* (sesudah diberi perlakuan teknik *Reframing*)

X = *Treatment* (Perlakuan)<sup>86</sup>

## **B. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.<sup>87</sup> Sugiyono dalam Jijah Hilytul Ajijah dan Evi Selvi, mendefinisikan populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek, subjek yang mempunyai kualitas dan

<sup>85</sup> Heru Budi Prasetyo, "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Buku Pop- Up Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sdn 1 Gondosuli", vol.6, No.11, Juni 2020.

<sup>86</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*..., h. 111.

<sup>87</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian*..., h.255.

karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>88</sup> Keberadaan populasi dalam sebuah penelitian merupakan mutlak, populasi dijadikan sebagai sumber data atau informasi bagi penelitian guna menjawab permasalahan dari penelitian. Penelitian dilakukan di MTsN 3 Banda Aceh. Populasi dalam penelitian adalah kelas VIII.2 MTsN 3 Banda Aceh Tahun 2024/2025 berjumlah 31 siswa dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

**Tabel 3.2**  
**Data Siswa Kelas VIII.2 MTsN 3 Banda Aceh**

Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah Siswa
VIII.2	14	17	31

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi yang diambil dengan cara-cara tertentu.<sup>89</sup> Sampel dapat diartikan sebagai sebagian kecil dari seluruh anggota populasi beserta ciri-ciri yang dimilikinya. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *sampling* yang diterapkan dalam penelitian adalah *non-probability sampling*, yang menggunakan jenis *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode peneliti secara sengaja memilih sampel yang dianggap paling memenuhi kriteria atau persyaratan yang dibutuhkan dalam penelitian.<sup>90</sup> Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

<sup>88</sup> Jijah Hilytul Ajijah dan Evi Selvi, "Pengaruh Kompetensi dan Komunikasi Terhadap Kinerja Perangkat Desa". *Jurnal Manajemen*, Vol.13, No. 8, 2021, h.233

<sup>89</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 118.

<sup>90</sup> Fithri Muflihah,dkk, "Hubungan Antara Kecanduan Gadget Dengan Prokrastinasi Akademik", Vol 18, No.1, April 2019

tertentu, pengambilan sampel terhadap siswa yang memiliki ciri-ciri yang sesuai dengan ketetapan peneliti sebagai berikut :

- a. Siswa yang memiliki hasil skor regulasi diri terendah
- b. Siswa belum dapat mengatur waktu
- c. Siswa yang tidak ada minat pada pembelajaran
- d. Siswa yang memiliki hasil belajar yang rendah

Penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *reframing* dengan menggunakan layanan konseling kelompok peneliti mengambil sampel sebanyak 6 siswa. Purwanti sebagaimana dikutip oleh Delvitiana, dkk menyatakan agar dinamika kegiatan konseling kelompok berjalan efektif, maka jumlah ideal anggota kelompok 4-12 orang.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1) Tahap Awal (*Pre-test*)

Dalam penelitian tahap awal yang dilakukan untuk mengumpulkan data dengan cara membagikan angket kepada 31 siswa kelas VIII.2 untuk menentukan skor terendah regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa yang kemudian dipilih 6 orang sesuai sampel penelitian dan di berikan *treatment* (menggunakan teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok).

2) Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *reframing* sebanyak 3 kali *treatment* dengan jumlah waktu 2x45 menit yang diberikan kepada peserta didik dengan 3 kali pertemuan. Sesi pertama dilaksanakan dengan topik meningkatkan

regulasi diri belajar. Pada sesi kedua dengan topik mengatasi kebiasaan belajar yang buruk. Pada sesi ketiga dengan topik motivasi belajar.

### 3) Tahap Akhir (*Post test*)

Langkah terakhir dari penerapan teknik *reframing* dalam konseling kelompok adalah pemberian *post-test*, dengan membagikan kembali angket yang berjumlah 41 butir pernyataan kepada 6 siswa yang menjadi sampel penelitian dan telah mendapatkan 3 kali *treatment*. Pemberian angket dilakukan untuk mengukur dan menentukan sejauh mana penerapan teknik *reframing* dalam konseling kelompok mampu meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa.

## C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan sistematis dan mudah.<sup>91</sup> Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, karena yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen.<sup>92</sup>

### 1. Penyusunan Instrumen

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner regulasi diri. Dalam penelitian menggunakan angket yang berbentuk skala *likert* untuk mengumpulkan data mengenai regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar. *Skala likert* digunakan

---

<sup>91</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h. 27

<sup>92</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 155.

<sup>96</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan....*, h. 135.

<sup>65</sup> Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h. 215.

untuk mempermudah penilaian atau untuk menilai sesuatu dengan pilihan berjenjang dan memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi. Jenis skala *likert* dengan kriteria sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).<sup>93</sup>

## 2. Kisi-Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen untuk mengungkapkan tingkat regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar dalam kategori rendah pada siswa dikembangkan dari aspek regulasi diri. Kisi-kisi dari instrumen disajikan pada tabel 3.3:

**Tabel 3.3**  
**Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Siswa**  
**(Sebelum Uji coba)**

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Regulasi Diri	1. Metakognisi	a. Perencanaan	1, 2, 3	4, 5, 6	6
		b. Mengorganisasi	7, 8, 9	10, 11, 12	6
		c. Mengukur Diri	13, 14,	15,16	4
		d. Mengintruksi Diri	17, 18	19,20	4
	2. Motivasi	a. Intristik	21, 22, 23	24, 25, 26	6
		b. Otonomi	27, 28, 29	30, 31. 32	6
		c. Kepercayaan Diri	33,34,35, 36	37,38,39, 40	8
	3. Prilaku	a. Memilih	41, 42, 43	44, 45, 46	6
		b. Menyusun	47, 48, 49, 50	51, 52, 53, 54	8
		c. Menciptakan social dan fisik	55,56, 57	58, 59, 60	6
		Jumlah	30	30	60

Berdasarkan tabel 3.3 terlihat bahwa dari 3 aspek regulasi diri terdapat 60 item pernyataan yang terdiri dari 30 item *favorable* dan 30 item *unfavorable*. Butir pernyataan *favorable* pada alternatif jawaban siswa diberi skor 1-5. Untuk kategori pernyataan *favorable* diberi skor 5 Selalu (SL), 4 sering (SR), 3 kadang-kadang (KK), 2 jarang (JR), 1 tidak pernah (TP). Sedangkan untuk pernyataan *unfavorable* ya skor 1 Selalu (SL), 2 sering (SR), 3 kadang-kadang (KK), 4 jarang (JR), 5 tidak pernah (TP).<sup>94</sup> Semakin tinggi alternatif jawaban siswa maka semakin tinggi tingkat regulasi diri rendah siswa. Ketentuan pemberian skor pada regulasi diri siswa dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

**Tabel 3.4**  
**Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban**

<b>Alternatif Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Selalu (SL)	5	1
Sering (SR)	4	2
Kadang-kadang (KK)	3	3
Jarang (JR)	2	4
Tidak Pernah (TP)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas instrumen terlebih dahulu, yaitu validitas konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 dosen ahli untuk mengetahui kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan dasar dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang telah dibuat. Hasil penimbangan menunjukkan 60 item dapat digunakan kemudian

<sup>94</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 135.

dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas instrumen. Hasil penimbangan dari dosen ahli ditampilkan pada tabel 3.5 berikut:

**Tabel 3.5**  
**Hasil Pengukuran Angket Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir Belajar**

Hasil Pengukuran Pakar	Nomor Item	Jumlah
Memadai	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, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60	60

### 3. Validitas Instrumen

Uji validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel.<sup>95</sup> Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen dapat dianggap valid atau tidak dalam mengukur suatu variabel penelitian, seperti kuesioner. Instrumen pada kuesioner dikatakan valid jika dapat mengukur dengan tepat apa yang hendak diukur. Dengan, validitas berkaitan dengan "ketepatan" alat ukur. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid juga. Untuk mengetahui kevalidan alat

<sup>95</sup> Rokhmad Slamet,dkk., ‘ *Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja*’. 2022



ukur dapat dilakukan secara statistik menggunakan korelasi *product moment*, dengan rumus sebagai berikut:

### Rumus Validitas Instrumen

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

Keterangan

$r_{xy}$  : Angka indeks korelasi “r” *product moment*

$N$  : *Number of cases*

$\sum XY$  : Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum x$  : Jumlah seluruh skor X

$\sum Y$  : Jumlah seluruh skor Y<sup>96</sup>

Kemudian, hasil perhitungan validitas instrumen akan dianalisis menggunakan tabel koefisien korelasi dengan signifikansi 0.05 apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel maka instrumen dinyatakan valid. Namun sebaliknya apabila nilai  $r$  hitung  $< r$  tabel dengan signifikansi 0.05, maka instrumen dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 60 item pernyataan dengan jumlah subjek 31 siswa. Dari 60 item pernyataan diperoleh 41 item yang valid dan 19 item yang tidak valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut :

<sup>96</sup> Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan* ( Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014), h.239

**Tabel 3.6**  
**Hasil Uji Validitas Butir Item**

Keterangan	No Item	Jumlah
Valid	1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11 , 13,14 , 15, 16, 20, 21, 23, 25 , 26, 29, 30, 32, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50, 51, 53, 54, 55, 57, 58, 59	41
Tidak Valid	2, 4, 8, 12, 17, 18, 19, 22, 24, 27, 28, 31, 33, 36, 39, 48, 52, 56, 60	19

Hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus *product moment* terdapat pada tabel 3.7 berikut :

**Tabel 3.7**  
**Skor r hitung dan r tabel Hasil Uji Validitas Butir Item**

No Pernyataan	r hitung	r tabel	Kesimpulan	Keterangan
1	.423	0.3550	Valid	Dipakai
2	.325	0.3550	Invalid	Dibuang
3	.402	0.3550	Valid	Dipakai
4	.247	0.3550	Invalid	Dibuang
5	.543	0.3550	Valid	Dipakai
6	.455	0.3550	Valid	Dipakai
7	.440	0.3550	Valid	Dipakai
8	.225	0.3550	Invalid	Dibuang
9	.403	0.3550	Valid	Dipakai
10	.521	0.3550	Valid	Dipakai
11	.574	0.3550	Valid	Dipakai
12	.516	0.3550	Valid	Dipakai
13	.460	0.3550	Valid	Dipakai
14	.438	0.3550	Valid	Dipakai
15	.396	0.3550	Valid	Dipakai
16	.454	0.3550	Valid	Dipakai
17	.261	0.3550	Invalid	Dibuang
18	.254	0.3550	Invalid	Dibuang
19	.345	0.3550	Invalid	Dibuang
20	.427	0.3550	Valid	Dipakai
21	.361	0.3550	Valid	Dipakai

22	.333	0.3550	Invalid	Dibuang
23	.441	0.3550	Valid	Dipakai
24	.166	0.3550	Invalid	Dibuang
25	.436	0.3550	Valid	Dipakai
26	.466	0.3550	Valid	Dipakai
27	.238	0.3550	Invalid	Dibuang
28	.205	0.3550	Invalid	Dibuang
29	.407	0.3550	Valid	Dipakai
30	.529	0.3550	Valid	Dipakai
31	.304	0.3550	Invalid	Dibuang
32	.510	0.3550	Valid	Dipakai
33	.347	0.3550	Invalid	Dibuang
34	.535	0.3550	Valid	Dipakai
35	.405	0.3550	Valid	Dipakai
36	.233	0.3550	Invalid	Dibuang
37	.359	0.3550	Valid	Dipakai
38	.388	0.3550	Valid	Dipakai
39	.263	0.3550	Invalid	Dibuang
40	.498	0.3550	Valid	Dipakai
41	.407	0.3550	Valid	Dipakai
42	.429	0.3550	Valid	Dipakai
43	.430	0.3550	Valid	Dipakai
44	.494	0.3550	Valid	Dipakai
45	.629	0.3550	Valid	Dipakai
46	.509	0.3550	Valid	Dipakai
47	.363	0.3550	Valid	Dipakai
48	.225	0.3550	Invalid	Dibuang
49	.379	0.3550	Valid	Dipakai
50	.497	0.3550	Valid	Dipakai
51	.454	0.3550	Valid	Dipakai
52	.329	0.3550	Invalid	Dibuang
53	.397	0.3550	Valid	Dipakai
54	.411	0.3550	Valid	Dipakai
55	.420	0.3550	Valid	Dipakai
56	.296	0.3550	Invalid	Dibuang
57	.358	0.3550	Valid	Dipakai
58	.370	0.3550	Valid	Dipakai
59	.480	0.3550	Valid	Dipakai
60	.354	0.3550	Invalid	Dibuang

#### 4. Reliabilitas Instrumen

Menurut sugiyono uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui derajat konsistensi suatu alat ukur. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabel dapat diartikan sebagai kestabilan dan konsistensi dari responden dalam menjawab pertanyaan yang merupakan suatu dimensi suatu variable dan disusun dalam suatu bentuk kuesioner.<sup>97</sup> Reliabilitas adalah keandalan instrumen yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya walaupun dipakai dua kali atau berkali-kali untuk mengukur gejala yang sama. Apabila hasil tes konsisten, maka instrumen dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Untuk menguji reliabilitas instrumen peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nilai *alpha* dengan r tabel. Rumus yang digunakan sebagai berikut :

#### Rumus Cronbach's Alpha

$$r = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ t - \frac{\sum \alpha_b^2}{\alpha_t^2} \right]$$

Keterangan:

$r$  : Koefisien reliabilitas

$k$  : Jumlah pertanyaan

$\alpha_t^2$  : Varian total

$\sum \alpha_b^2$  : Jumlah varian butir<sup>98</sup>

<sup>97</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabet, 2019), h. 121.

<sup>98</sup> Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian...*, h. 171.

Uji reliabilitas dilakukan setelah item instrumen dinyatakan valid. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai  $\alpha > 0.60$ . Interpretasi mengenai besarnya koefisien reliabilitas dapat dilihat pada tabel 3.8 berikut:<sup>99</sup>

**Tabel 3.8**  
**Interval Koefisien Derajat Reliabilitas**

Interval Koefisien	Reliabilitas
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan hasil analisis reliabilitas diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* adalah 0.918, apabila nilai  $\alpha > 0.60$  maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel.<sup>100</sup> Adapun output SPSS seri 26 uji reliabilitas instrumen sebagai berikut:

**Tabel 3.9**  
**Output Uji Reliabilitas**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	41

#### **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data

<sup>99</sup> Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

<sup>100</sup> Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2019), h. 192.

yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>101</sup> Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah tes berupa kuesioner skala *likert*.

## 1. Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik dibandingkan dengan teknik yang lain. Menurut Sutrisno Hadi dalam Sugiyono mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.<sup>102</sup>

Adapun observasi yang akan di lakukan oleh peneliti dalam pengumpulan data adalah nonpartisipan :

- a. Pelaksanaan konseling kelompok teknik *Reframing*
- b. Mengamati perilaku peserta didik sebelum pemberian layanan dan setelah pemberian layanan
- c. Ketanggapan dan keaktifan peserta didik dalam proses konseling yang di laksanakan

## 2. Angket

Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>103</sup> Angket digunakan untuk mengetahui respon siswa terhadap kegiatan pemberian layanan dalam bentuk pernyataan tertulis dan jawaban yang diberikan juga dalam bentuk tertulis dalam bentuk isian simbol atau memberi ceklis

---

<sup>101</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, h, 308.

<sup>102</sup> Anwar Sutoyo,, *Pemahaman Individu*, pustaka belajar, Yogyakarta, 2014, Hlm,68

<sup>103</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan...*, h. 199.

pada kolom yang tersedia untuk setiap pernyataan yang digunakan. Angket yang peneliti gunakan jenis skala *likert* untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang tentang konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Peneliti dapat memperoleh berbagai fakta dan opini mengenai siswa melalui skala.

Setelah angket skala *likert* diberikan kepada siswa, maka peneliti akan memperoleh data berupa jawaban-jawaban dari siswa yang merupakan sampel dari penelitian. Selanjutnya data akan dianalisis untuk memperoleh hasil.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah cara atau cara mengolah data menjadi informasi agar ciri-ciri data mudah dipahami dan juga membantu dalam mencari solusi permasalahan khususnya yang mempengaruhi penelitian. Analisis data juga dapat diartikan sebagai kegiatan memodifikasi data yang diperoleh sebagai hasil pemeriksaan informasi yang nantinya dapat diambil kesimpulan.<sup>104</sup> Penganalisisan data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data.<sup>105</sup> Data yang diperoleh melalui instrumen penelitian selanjutnya diolah dan dianalisis dengan maksud agar hasilnya dapat menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis.

---

<sup>104</sup> Karimuddin Abdullah, dkk. *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Penerbit Zaini : Aceh, 2021). h.87

<sup>105</sup> Bambang Prasetyo, *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2011), h. 184.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengukur apakah data yang telah didapatkan berdistribusi normal atau tidak sehingga nantinya dapat digunakan dalam pengujian statistik.<sup>106</sup> Data yang diperoleh melalui angket (kuesioner) selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dengan menggunakan rumus persentase. Pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS versi 26 dengan uji statistik *Shapiro Wilk* dengan taraf signifikan 5%. Dasar pengambilan kesimpulan pada uji normalitas bahwa apabila nilai signifikansi  $\geq 0.05$  maka distribusi data dinyatakan normal, dan apabila signifikansi  $\leq 0.05$  maka data berdistribusi tidak normal.

### 2. Uji -t

Skor t penelitian menggunakan program SPSS versi 26 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji -t bertujuan mengkaji dari *treatment* dalam meningkatkan regulasi diri siswa dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.<sup>107</sup>

### 3. N-Gain

Uji *N-gain* digunakan untuk menentukan keefektivitasan perlakuan yang diberikan. Uji *N-gain* banyak digunakan untuk mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah suatu perlakuan.

---

<sup>106</sup> Diah Wijayanti, *Biostatistika* (MNC : Malang, 2019), h.75

<sup>107</sup> Fathnur Sani, *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*, (Jogyakarta, 2018) h.101.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

MTsN 3 Banda Aceh adalah salah satu madrasah yang berada di lingkungan kantor kementerian agama kota Banda Aceh, yang beralamat di JL. Kampus Unida Gampong Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh. Berikut sejarah lahirnya sebuah MTsN 3 Banda Aceh yang mengalami beberapa kali pemindahan alamat dan tempat proses belajar sampai posisi terakhir Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh.

Madrasah telah beberapa kali mengalami pemindahan alamat dan tempat proses belajar sampai posisi terakhir beralokasi di Gampong Punge Blang Cut Kec. Jaya Baru Kota Banda Aceh. Menurut bapak Drs. Jailani Sulaiman (kepala MTsN pertama dan juga salah seorang pendiri) bahwa MTsN 3 Banda Aceh didirikan pada tahun 1981 atau tahun pelajaran 1981-1982, statusnya sebagai sebuah madrasah tsanawiyah swasta yang berada di bawah naungan Yayasan Pembangunan Umat Islam (YPUI)

Pada tahun 1991 pimpinan dipercayakan kepada bapak Syamsuddin yang memimpin madrasah sampai dengan tahun 1994. Selanjutnya dibawah kepemimpinan Drs. Zainuddin Daud Madrasah Tsanawiyah dari tahun 1994 dan sampai berakhir kepemimpinannya pada tahun 1998. Kemudian peralihan pucuk pimpinan MTsN 3 dipercayakan kepada bapak Drs. Abu Bakar Amin dari tahun 1998 sampai dengan tahun 2001. Setelah berjalan kurang lebih 4 tahun atau satu periode kepemimpinan, terjadi lagi penggantian kepemimpinan MTsN dari Drs.

Abu Bakar Amin kepada Drs. Abdul Wahid sejak 2001. Drs. Abdul Wahid memimpin MTsN 3 selama kurang lebih 3 tahun atau sampai akhir tahun 2003. Setelah masa kepemimpinan Drs. Abdul Wahid berakhir di MTsN 3 Banda Aceh, kepemimpinan kepala madrasah digantikan oleh Drs. Murtala, M.Ag. Tepatnya pada tanggal 12 Januari 2004. Kepemimpinan bapak Drs.Murtala berakhir pada tahun 2010, yang dilanjutkan oleh bapak Drs. Fardial sampai dengan bulan September 2012. selanjutnya kepemimpinan MTS 3 Banda Aceh sejak Oktober 2012 dipimpin oleh bapak Muzakar Usman, S.Ag M.Pd. Sampai dengan tahun 2018. Pada bulan Maret 2018 sampai dengan bulan Mei 2018 kepemimpinan MTsN 3 Banda Aceh dijabat oleh Drs. Ridwan Ali, M.Pd. dilanjutkan oleh bapak Sayuti S.Ag., M.Ag pada bulan juli 2018-2024. Dan dilanjutkan oleh bapak Mardani, S.Ag., M.Ag pada tahun 2024.

Sekolah berada di kawasan dengan akses yang mudah fasilitas umum seperti rumah sakit, pusat perbelanjaan, dan transportasi umum. Terdapat beberapa instansi pendidikan lain di sekitarnya, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, yang menciptakan lingkungan akademik yang kondusif. MTsN 3 Banda Aceh memiliki bangunan ruang kelas yang memadai untuk proses belajar mengajar. Setiap ruang kelas dilengkapi dengan fasilitas dasar seperti papan tulis, meja, dan kursi. Terdapat laboratorium untuk mata pelajaran sains seperti fisika, kimia, dan biologi yang digunakan untuk praktikum siswa, terdapat ruang BK yang digunakan untuk memberikan layanan konseling, mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa, mengidentifikasi dan menangani masalah siswa, menyusun program bimbingan, menyediakan informasi karir dan pendidikan, mendukung guru dan

orang tua, serta meningkatkan keterampilan akademik siswa, dan perpustakaan yang menyediakan berbagai buku dan bahan bacaan yang menunjang kegiatan belajar siswa.

## **B. Hasil Penelitian**

Adapun hasil penelitian yang dilaksanakan kepada siswa kelas VIII.2 MTsN 3 Banda Aceh dari tanggal 25 Juli s.d 08 Agustus 2024 dapat diuraikan sebagai berikut :

### **1. Penyajian Data**

#### **a. Hasil observasi**

Hasil observasi menunjukkan secara umum siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan perubahan dalam regulasi diri terhadap pola pikir belajar. Perubahan dilihat dari siswa selama kegiatan *reframing* yang dilakukan peneliti. Perubahan siswa menunjukkan siswa mampu manajemen waktu dengan baik, siswa siap untuk belajar, siswa mampu dalam mencari informasi terkait materi pembelajaran, siswa bisa mengontrol aktivitas belajar dengan baik. Perubahan pada aspek motivasi menunjukkan siswa bersemangat untuk belajar, siswa belajar dengan tidak waktu terbatas, siswa mengerjakan tugas dengan senang hati, siswa mampu berkonsentrasi dengan baik pada saat belajar. Perubahan pada aspek perilaku siswa tidak mampu mengatur diri sendiri, siswa tidak menunda-nunda membuat pekerjaan rumah, dan siswa tidak mudah putus asa.

#### **b. Pre-test**

*Pretest* diberikan pada seluruh populasi penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juli 2024 yang berjumlah 31 siswa. *Pretest* dilakukan dengan tujuan

untuk menentukan skor terendah dari regulasi diri terhadap pola pikir belajar siswa, akan dipilih 6 siswa dengan regulasi diri terhadap pola pikir belajar siswa yang rendah untuk dijadikan sampel penelitian dan diberikan *treatment* konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Angket yang diberikan kepada siswa kelas VIII.2 berjumlah 41 butir pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban pertanyaan yang mencakup beberapa aspek regulasi diri, seperti : metakognisi, perilaku.

Dari hasil penyebaran angket diuraikan skor hasil *pre-test* regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar dapat peneliti kelompokkan sebagai berikut:

**Tabel 4.1**  
**Batas Nilai dan Kategori Regulasi Diri Terhadap Pola pikir**

No	Batasan Nilai	Kategori Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir
1	< 60	Rendah
2	60-83.59	Sedang
3	83.59	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.1 kategori skor regulasi diri terhadap pola pikir dapat dilihat bahwa setiap kategori memiliki batas nilainya masing-masing, batas skor < 60 berada pada kategori rendah, dapat diartikan jika berada pada kategori rendah maka siswa memiliki tingkat regulasi diri terhadap pola pikir belajar yang rendah. Jika berada pada batas 60-83.59 maka tingkat keterampilan tingkat regulasi diri terhadap pola pikir belajar kategori sedang. Dan untuk batas skor 83.59 berada pada kategori tinggi. Skor *pre-test* hasil kuesioner regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa dapat dilihat pada tabel 4.2 berikut:

**Tabel 4.2**  
**Hasil Pre test**

Nomor	Responden	Kelas	Hasil Pretest
1	R1	VIII.2	40
2	R2	VIII.2	40

3	R3	VIII.2	42
4	R4	VIII.2	44
5	R5	VIII.2	45
6	R6	VIII.2	46
7	R7	VIII.2	60
8	R8	VIII.2	60
9	R9	VIII.2	63
10	R10	VIII.2	65
11	R11	VIII.2	65
12	R12	VIII.2	67
13	R13	VIII.2	68
14	R14	VIII.2	70
15	R15	VIII.2	72
16	R16	VIII.2	75
17	R17	VIII.2	80
18	R18	VIII.2	82
19	R19	VIII.2	84
20	R20	VIII.2	84
21	R21	VIII.2	86
22	R22	VIII.2	87
23	R23	VIII.2	87
24	R24	VIII.2	88
25	R25	VIII.2	90
26	R26	VIII.2	90
27	R27	VIII.2	92
28	R28	VIII.2	93
29	R29	VIII.2	95
30	R30	VIII.2	95
31	R31	VIII.2	96

Tabel 4.2 menunjukkan profil umum regulasi diri siswa kelas VIII-2 MTsN 3 Banda Aceh Tahun Ajaran 2024/2025 yang diwakili oleh 31 siswa, sebanyak 13 siswa dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Sebanyak 12 siswa dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang. Sebanyak 6 siswa dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah. 6 siswa dengan tingkat regulasi diri terhadap pola pikir belajar dalam kategori yang rendah kemudian diberikan *treatment* untuk meningkatkan regulasi diri siswa melalui teknik

*reframing* dalam konseling kelompok. Nilai *pre-test* 6 siswa dapat dilihat pada tabel

4.3 berikut:

**Tabel 4.3**  
**Data *Pretest* Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir**

<b>Responden</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b>Kategori</b>
R1	40	Rendah
R2	40	Rendah
R3	42	Rendah
R4	42	Rendah
R5	45	Rendah
R6	46	Rendah
<b>Jumlah</b>	42,83	Rendah

Tabel 4.3 menunjukkan hasil skor *pre-test* siswa dengan Tingkat regulasi diri terhadap pola pikir belajar yang rendah untuk kemudian dijadikan sampel dan diberikan *treatment*, hasil yang didapat. Persentase regulasi diri siswa terhadap pola pikir siswa kelas VIII.2 disajikan pada rumus persentase berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah frekuensi/ banyaknya individu<sup>108</sup>

Berdasarkan rumus persentase maka masing-masing regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa dapat dikelompokkan berdasarkan kategori masing masing. Pengelompokkan berdasarkan kategori masing-masing disajikan pada tabel 4.4 berikut:

<sup>108</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), h. 43.

**Tabel 4.4**  
**Persentase Regulasi Diri Siswa Terhadap Pola Pikir Belajar**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Tinggi	13	42%
Sedang	12	39%
Rendah	6	19%
<b>Jumlah</b>	<b>31</b>	<b>100</b>

Tabel 4.4 menunjukkan profil umum regulasi diri siswa kelas VIII-2 MTsN 3 Banda Aceh Tahun Ajaran 2024/2025 yang diwakili oleh 31 siswa, sebanyak 13 siswa (42%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Artinya siswa mencapai tingkat regulasi diri tinggi pada setiap aspeknya siswa mampu melakukan regulasi diri secara positif, siswa dapat memahami dan mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa dapat mengatur diri dalam belajar dan menentukan sikap, mengambil keputusan, serta menentukan prinsip dalam menjalani hidup

Sebanyak 12 siswa (39%) dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori sedang. Artinya, siswa dapat memahami dan mematuhi peraturan tertentu yang ada di madrasah, siswa berperan aktif pada kegiatan sekolah pada waktu tertentu.

Sebanyak 6 siswa (19%) menjadi sampel penelitian dari jumlah subjek penelitian berada pada kategori rendah. Artinya, siswa mencapai regulasi diri tingkat rendah dari setiap aspeknya. Siswa sulit mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa banyak yang belum dapat bertanggung jawab dalam belajarnya, siswa belajar tanpa melakukan perencanaan, pengontrolan, dan evaluasi diri dalam belajarnya, tidak dapat manajemen waktu dengan baik, serta kurangnya motivasi

belajar. Sehingga 6 siswa dengan kategori rendah diberikan *treatment* untuk membantunya dalam meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar. *Treatment* diberikan sebanyak 3 kali, setelah diberikan *treatment* regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar melalui teknik *reframing* siswa akan dilihat dari pemberian *post-test* dan lembar evaluasi hasil dan evaluasi proses. Pemberian *treatment* pada 6 siswa kelas VIII.2 untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar dilakukan dengan langkah langkah berikut :

#### 1. *Treatment 1*

Pemberian *Treatment* kepada 6 siswa dengan tingkat regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar yang rendah dilaksanakan pada tanggal 31 Juli 2024 dengan durasi 2 X 45 menit yang dilaksanakan di MTsN 3 Banda Aceh. Pertemuan pertama dilaksanakan pada pukul 09.30 WIB. Kegiatan konseling kelompok diawali dengan mengucapkan salam lalu berdoa sebelum memulai kegiatan konseling kelompok, selanjutnya peneliti menyapa peserta didik dan menanyakan kabar setelah mengulas kembali memperkenalkan diri peneliti kepada peserta didik serta mengucapkan terima kasih atas kesediaannya menjadi anggota konseling kelompok yang sedang dilaksanakan serta menanyakan apakah peserta didik yang mengikuti konseling kelompok merupakan keterpaksaan atau tidak. Peneliti menjelaskan secara singkat pengertian, fungsi dan tujuan konseling kelompok serta asas-asas yang terdapat dalam konseling kelompok, peneliti juga menanyakan sudut pandang peserta didik terhadap regulasi diri terhadap pola pikir belajar, tujuannya adalah agar peneliti memberi pemahaman kepada peserta didik serta mengidentifikasi pikiran-pikiran irasional peserta didik dan agar peserta didik dapat



mengutarakan permasalahan sesuai dengan inti konseling kelompok. Selanjutnya masing-masing anggota kelompok diminta untuk berperan aktif serta memiliki rasa empati terhadap sesama anggota lainnya, sebelum kegiatan konseling kelompok dimulai anggota kelompok diminta untuk mengucapkan janji anggota kelompok untuk menjaga rahasia agar tidak diceritakan kepada orang lain selain anggota kelompok guna untuk terciptanya rasa keterbukaan para peserta didik saat menceritakan masalah masing-masing.

Pelaksanaan konseling kelompok berjalan dengan lancar walaupun peneliti merasa sulit untuk mengajak peserta didik terbuka dalam mengutarakan sudut pandang terhadap regulasi belajar disekolah. Peneliti menanyakan kepada peserta didik untuk melanjutkan atau berhenti dan dilanjutkan pada sesi berikutnya. Peneliti mengajak peserta didik untuk mengucapkan hamdalah serta salam untuk menutup kegiatan konseling kelompok.

## 2. *Treatment II*

Pemberian *treatment* kedua dilaksanakan pada tanggal 2 agustus 2024. Pada sesi kedua melanjutkan kegiatan konseling kelompok MTsN 3 Banda Aceh pada jam 10.30 wib. Sebelum sesi konseling kelompok dimulai peneliti menanyakan bagaimana kabar serta mengajak peserta didik untuk sharing kegiatan pagi tadi agar suasana tidak tegang. Sesi konseling dimulai dengan salam kemudian doa supaya konseling kelompok dapat berjalan dengan lancar. Peneliti mengulas kembali pembahasan pada sesi sebelumnya, peneliti akan memberikan *treatment* pada peserta didik teknik *reframing* untuk mengubah sudut pandang negatif peserta pada regulasi diri terhadap pola belaja siswa dengan mengatasi kebiasaan belajar yang

buruk, peneliti menerapkan teknik *reframing* pada peserta didik, peneliti menjelaskan bagaimana peranan pada regulasi diri terhadap pola belajar siswa dengan mengatasi kebiasaan belajar yang buruk, dan membingkai ulang pikiran irasional menjadi rasional tanpa mengubah kejadian yang sebenarnya, sehingga peserta didik dapat mengatasi kebiasaan belajar yang buruk dengan sudut pandang yang positif, seperti murid berinisial R1 untuk menceritakan lebih lanjut tentang sudut pandangnya terhadap kebiasaan belajar yang buruk, beberapa anggota lainnya juga mengutarakan tentang sudut pandang masing-masing terhadap kebiasaan belajar. Peneliti terus menggali informasi peserta didik agar dapat mengetahui mengapa memiliki sudut pandang negatif terhadap kebiasaan belajar. R1 bercerita bahwa R1 mengumpulkan tugas tidak tepat waktu dan mengerjakan tugas pekerjaan rumah disekolah pada saat jam pelajaran lain dan pada saat jam istirahat. dikarenakan R1 tidak dapat mengatur waktu belajar, karena *fullday* sampai jam 16.30 pulang sekolah lanjut membantu orang tua dan malamnya R1 pergi mengaji sampai jam 10 malam. Setelah pulang mengaji R1 bermain *handphone* sehingga belajarnya terabaikan dan R1 belajar jika ada ulangan saja. Peneliti mengajak anggota lain untuk berdiskusi bersama agar dapat memecahkan permasalahan secara bersama-sama hingga waktu sesi konseling habis. Setelah merubah pandangan negatif terhadap kebiasaan belajar yang buruk, peserta didik berjanji tidak akan mengulangi kebiasaan belajar yang buruk. Peneliti menutup sesi kedua dengan membaca hamdalah serta salam dan akan dilanjutkan untuk sesi berikutnya.

### 3. *Treatment III*

Pemberian *treatment* ketiga dilaksanakan pada tanggal 07 agustus 2024. Pada sesi ketiga melanjutkan kegiatan konseling kelompok di MTsN 3 Banda Aceh pada jam 10.30 wib. Seperti sesi yang kedua sebelum memulai konseling kelompok peneliti menanyakan kabar serta kegiatan hari agar peserta didik semakin dekat dengan peneliti dan semakin terbuka untuk mengutarakan tentang permasalahan. Sebelum dimulai peneliti mengucapkan salam dan doa agar selalu dilancarkan proses konseling pada *treatment III* setelah peneliti mengajak peserta didik untuk mengulas kembali apa yang sudah dibahas pada sesi sebelumnya, dan selanjutnya peneliti menanyakan tentang motivasi belajar siswa dan menggali lebih dalam mengapa kurangnya motivasi belajar yang ada pada regulasi diri terhadap pola pikir belajar dengan bermain game media kartu kuis motivasi belajar dan setiap siswa memberikan alasannya setuju atau tidak setuju pada pertanyaan di kartu kuis motivasi belajar dan menggali lebih dalam mengapa siswa memilih jawaban. Peneliti menanyakan kepada peserta didik tentang contoh motivasi belajar yang rendah dan contoh motivasi belajar yang tinggi serta manfaat memiliki motivasi belajar. Peneliti berusaha mendorong siswa agar dapat menemukan jawaban mengapa siswa kurangnya motivasi dalam belajar. Peneliti mengajak anggota lain untuk berdiskusi bersama agar dapat memecahkan permasalahan secara bersama-sama dan membingkai ulang pikiran irasional menjadi rasional tanpa mengubah kejadian yang sebenarnya, sehingga peserta didik dapat meningkatkan motivasi belajar dengan sudut pandang yang positif. Peneliti menutup sesi ketiga dengan membaca hamdalah serta salam untuk mengakhiri pertemuan ketiga.

d. *Post-test*

Pelaksanaan *posttest* diberikan setelah rangkaian *treatment* selesai dilakukan, pelaksanaan *posttest* merupakan langkah terakhir dari penerapan teknik *reframing* dengan membagikan angket kembali yang berjumlah 41 butir pertanyaan kepada 6 siswa yang menjadi sampel penelitian, yang dilaksanakan pada tanggal 08 Agustus. Tujuan dari pelaksanaan *posttest* untuk membantu siswa mengukur tingkat regulasi diri setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa. Hasil *posttest* menunjukkan terdapat perubahan skor pada regulasi diri siswa sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan dengan teknik *reframing*.

Setelah lembar kuesioner di isi oleh siswa, selanjutnya peneliti mencari skor untuk mengetahui nilai *post-test* dan *pre-test* dari tiap siswa. Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

**Tabel 4.5**  
**Data *Pretest* dan *Posttest* Regulasi Diri**

<b>Responden</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b>Kategori</b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>Kategori</b>
R1	40	Rendah	80	Sedang
R2	40	Rendah	84	Tinggi
R3	46	Rendah	90	Tinggi
R4	45	Rendah	86	Tinggi
R5	44	Rendah	84	Tinggi
R6	42	Rendah	85	Tinggi
<b>Jumlah</b>	42,83	Rendah	84,83	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 perbandingan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* regulasi diri siswa terhadap pola pikir untuk setiap siswa menunjukkan kenaikan nilai setelah diberikan *treatment* menggunakan teknik *reframing* dalam konseling kelompok. Rata rata nilai *pre-test* 42,83 mengalami kenaikan sebesar 84,83,

mengindikasikan penggunaan teknik *reframing* sebagai alternatif aktivitas dapat berpotensi efektif dalam peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa.

## 2. Pengolahan Data

Kegiatan analisis data adalah pengelompokan data berdasarkan variabel yang diteliti dari seluruh responden, mentabulasi data berdasarkan variabel yang diteliti, mengajukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan analisis data lebih lanjut dilakukan pengujian prasyarat penelitian sebagai prasyarat analisis statistik parametik.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang memiliki distribusi normal. Uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, normal tidaknya data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan apabila  $Sig > 0,05$  maka data berdistribusi normal. Sedangkan apabila  $Sig, 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal.<sup>109</sup> Hasil yang diperoleh dari analisis uji normalitas tersaji pada tabel 4.6:

**Tabel 4.6**  
**Hasil Uji Normalitas**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.199	6	.200*	.901	6	.378
Posttest	.223	6	.200*	.908	6	.421

<sup>109</sup> V. Wiratna Sujarweni, *SPSS Untuk...*, h. 55.

Berdasarkan tabel 4.6 diperoleh nilai uji normalitas *Shapiro wilk* data *pretets* dan *posttest* regulasi diri siswa adalah 378 lebih besar dari  $\text{Sig} > 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan data regulasi diri siswa dengan teknik *reframing* berdistribusi normal.

b. Uji T

Kegiatan dalam pengolahan mengelompokkan berdasarkan variabel dari seluruh sampel (responden), mentabulasikan data berdasarkan variabel yang di teliti melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menganalisis data maka digunakan uji-t dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

**Tabel 4.7**  
**Uji t Berpasangan *Pretest* dan *Posttest* Regulasi Diri**

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PRETEST REGULASI DIRI - POSTES REGULASI DIRI	-42.000	1.897	.775	-43.991	-40.009	-54.222	5	.000

Tabel 4.7 menunjukkan perolehan nilai *thitung* sebesar 54.222 lebih besar dibandingkan *ttabel* sebesar 2.015 dan tingkat sig (2-tailed) < taraf signifikansi  $0.000 < 0.05$ . *thng* lebih besar dari pada *ttabel* pada taraf signifikansi 0.05. Dapat disimpulkan teknik *reframing* efektif untuk meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa.

**Tabel 4.8**  
**Hasil Perhitungan Retrata *Pretest* dan *Posttest***

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST REGULASI DIRI	42.83	6	2.563	1.046
	POSTES REGULASI DIRI	84.83	6	3.251	1.327

Tabel 4.8 menunjukkan rata-rata *pretest* sebesar 42.83, sedangkan rata-rata *posttest* sebesar 84.83. Artinya rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada rata-rata *pretest*. Sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan pada regulasi diri siswa setelah memperoleh teknik *reframing*.

*c. N-Gain Score*

Uji *N-Gain* adalah selisih antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Untuk mengetahui besarnya peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar setelah penggunaan teknik *reframing*. Digunakan rumus rata-rata *gain* ternormalitas. *N-Gain* (*normalized gain*) digunakan untuk mengetahui regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar sebelum dan sesudah penggunaan teknik *reframing*.<sup>110</sup>

Sebelum dilakukan uji *indeks gain* dilakukan perhitungan nilai dari skor yang diperoleh siswa pada tes. Perhitungan nilai dari perolehan skor dilakukan dengan persamaan berikut:

**Tabel 4.9**  
**Rumus Menghitung *N-Gain* Score**

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

<sup>110</sup> Rostina Sundayana, Statika Penelitian Pendidikan (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 151

Kategori perolehan nilai *N-gain* dapat ditentukan berdasarkan nilai *N-gain* dalam bentuk persen (%). Pembagian kategori perolehan nilai *N-gain* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.10**  
**Pembagian Skor *N-gain***

Nilai	Klasifikasi
$\langle g \rangle > 0,7$	Tinggi
$0,7 \geq \langle g \rangle \geq 0,3$	Sedang
$\langle g \rangle < 0,3$	Rendah

Pembagian skor *N-gain* dibagi menjadi tiga klasifikasi berupa tinggi, sedang dan rendah sesuai nilai yang di dapatkan pada *pre-test* dan *post-test*. Sementara pembagian kategori perolehan *N-gain* dalam bentuk persen (%) untuk menentukan kategori efektivitas mengacu pada tabel berikut:

**Tabel 4.11**  
**Kategori Tafsiran Efektivitas *N-Gain***

Persentase (%)	Kategori
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

Sumber : Hake, R.R, 199

Perubahan nilai antara *pre-test* dan *post-test* diukur melalui indeks *gain*.

Indeks *gain* dilakukan untuk mengetahui peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar menggunakan teknik *reframing* dalam layanan konseling kelompok . Data skor dari soal kuesioner regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar menggunakan teknik *reframing* diperoleh dari instrumen yang telah diuji



cobakan sebelumnya pada siswa. Penilaian regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar menggunakan teknik *reframing* dilakukan sebanyak dua kali sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar menggunakan teknik *reframing* dapat dicari dengan menghitung indeks *gain* adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.12**  
**Nilai Rata-Rata Khusus Uji Kuesioner *Pretest* dan *Posttest* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Terhadap Pola Pikir Belajar**

NO	Responden	Nilai Rata-Rata		GAIN	SKOR IDEAL (100/PRE)	N GAIN	N GAIN SKOR(%)	KATEGORI
		PRETEST	POSTEST					
1	R1	40	80	40	60	0,7	67	Sedang
2	R2	40	84	44	60	0,7	73	Tinggi
3	R3	46	90	44	54	0,8	81	Tinggi
4	R4	45	86	41	55	0,7	75	Tinggi
5	R5	44	84	40	56	0,7	71	Tinggi
6	R6	42	85	43	58	0,7	74	Tinggi
	RATA-RATA	44	85	41	56	0,7	73	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.12 menunjukkan, nilai rata-rata tes meningkat pada setiap siswa (responden), persentase *N-Gain* rata-rata keseluruhan pada penggunaan teknik *reframing* meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar dalam layanan konseling kelompok dengan jumlah sampel 6 siswa dapat dilihat pada tabel 4.13 berikut:

**Tabel 4.13**  
**Persentase *N-Gain* Rata-Rata Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Terhadap Pola Pikir Belajar Siswa**

Variabel	<i>Gain</i>	<i>N-Gain</i> %	Kategori
Regulasi Diri terhadap pola pikir	0,7	73	Tinggi

Berdasarkan deskripsi data tabel 4.13 menunjukkan skor *gain* sebesar 0,7 dan rata-rata *N-Gain* sebesar 73 pada penggunaan teknik *reframing* terhadap

regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar dalam layanan konseling kelompok, hasil skor dari 6 siswa setelah diberikan teknik *reframing* *Gain* 0,7 jadi kategori pembagian *Gain*  $\langle g \rangle$  0,70 termasuk kategori tinggi dan skor *N-Gain* 73 persentase  $>76$  termasuk kategori cukup efektif.

### C. Pembahasan

#### 1. Penerapan Teknik *Reframing* Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Siswa

##### Terhadap Pola Pikir Belajar Siswa

Hasil yang diperoleh melalui penyebaran angket, siswa yang dijadikan sampel penelitian menunjukkan pencapaian regulasi diri terhadap pola pikir belajar berada pada kategori rendah. Artinya, Siswa sulit mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa masi banyak yang belum dapat bertanggung jawab dalam belajarnya, siswa melakukan aktivitas belajar tanpa melakukan perencanaan, pengontrolan, dan evaluasi diri dalam belajarnya, tidak bisa memanajemen waktu dengan baik, serta kurangnya motivasi belajar. Menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Annisa) Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan- perasaan, dan tindakan-tindakan untuk pencapaian tujuan. Untuk mencapai tujuan yang diinginkan setiap siswa harus mengarahkan pikiran, dan melakukan tindakan yang inginkan. Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar. Zimmerman mendefisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajar

untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.<sup>111</sup>

Keberhasilan regulasi diri ditandai oleh siswa mampu merencanakan, mengorganisasikan, mengukur diri, dan mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar, adanya motivasi pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup motivasi intristik, otonomi, kepercayaan diri yang dimiliki dalam aktivitas belajar, siswa dapat memotivasi pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup motivasi intristik, otonomi, kepercayaan diri yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Dengan adanya kemampuan regulasi diri yang baik akan memudahkan siswa dalam meningkatkan belajar.

Upaya konseling yang dilakukan diharapkan mampu memelihara dan mengembangkan regulasi diri siswa sehingga siswa memiliki regulasi diri yang lebih baik seperti siswa dapat memahami dan mematuhi peraturan yang ada di madrasah, siswa dapat mengatur diri dalam belajar dan menentukan sikap, mengambil keputusan, serta menentukan prinsip dalam menjalani hidup.

Hasil penelitian keefektifan teknik *reframing* menunjukkan perubahan yang signifikan. Dapat disimpulkan teknik *reframing* dapat meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir. Penelitian yang telah dilakukan mendapatkan hasil yang dapat disimpulkan penerapan teknik *reframing* mampu meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa dengan kategori peningkatan cukup efektif, dan dalam kategori sedang. Dari hasil pengujian hipotesis didapatkan bahwa t-

---

<sup>111</sup> Annisa Anggrayani Nurjanah, Hubungan Regulasi Diri (*Self Regulation*) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2017/2018, *Skripsi*, 2018

hitung  $> t$ -tabel 1 ( $54.222 > 2.015$ ) dengan dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa kelas VIII.2 sebelum dan sesudah diterapkan teknik *reframing* melalui layanan konseling kelompok.

Penerapan teknik *reframing* dalam penelitian dilakukan dalam 3 kali pemberian *treatment*, 1 kali pemberian *pre-test* dan 1 kali pemberian *post-test*. *Pre-test* sebagai langkah awal penelitian dilakukan untuk menentukan siswa dengan skor regulasi diri terhadap pola pikir belajar siswa yang rendah untuk kemudian diberikan *treatment* penerapan teknik *reframing* didalam konseling kelompok. Setelah didapatkan hasil skor terendah siswa kemudian 6 siswa diberikan *treatment* sebanyak 3 kali.

Pada pertemuan pertama membahas mengenai “meningkatkan regulasi diri belajar siswa”. Pada pertemuan kedua membahas mengenai ”kebiasaan belajar yang buruk”, dan pada pertemuan ketiga “membahas mengenai motivasi belajar”.

Untuk mendapatkan informasi yang lebih mendukung peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa, peneliti tidak hanya berpatokan pada hasil nilai *pre-test* dan *post-test*, namun juga pada hasil observasi yang dilakukan selama penelitian berlangsung.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai meningkatkan regulasi diri siswa melalui teknik *reframing* terhadap pola pikir belajar di MTsN 3 Banda Aceh, menghasilkan kesimpulan bahwa peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa dalam teknik *reframing* menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan dengan nilai rata-rata *post-test* 84,83 lebih tinggi dari nilai rata-rata *pre-test* 42,83. Berdasarkan analisis *paired sample test* dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik *reframing* diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $54.222 > 2.015$ ) atau  $sig\ 0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Membuktikan bahwa hasil uji hipotesis meningkatkan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa dalam teknik *reframing* sebelum dan sesudah mempunyai nilai skor yang lebih tinggi. Sedangkan skor rata-rata *gain* sebesar 0,7 dan rata-rata *N-gain* sebesar 73 pada penggunaan teknik *reframing* regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa, hasil skor dari 6 siswa setelah diberikan teknik *reframing* *gain* 0,7 jadi kategori pembagian *gain*  $<g> 0,7$  termasuk kategori tinggi dan skor *N-Gain* 73 persentase 56-75 termasuk kategori cukup efektif. Dapat disimpulkan setelah digunakan teknik *reframing* terdapat peningkatan regulasi diri siswa terhadap pola pikir belajar siswa.

## B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi siswa

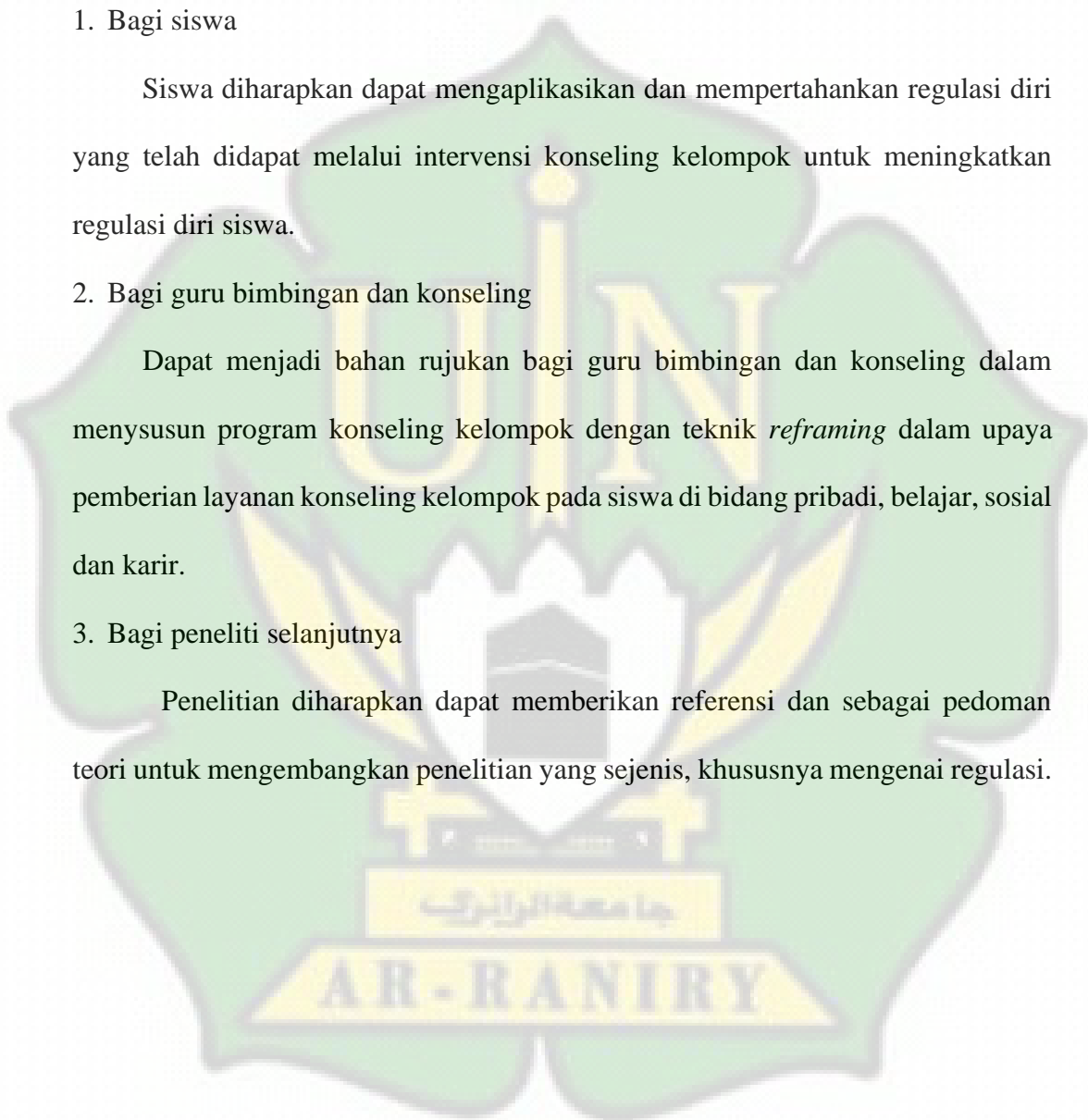
Siswa diharapkan dapat mengaplikasikan dan mempertahankan regulasi diri yang telah didapat melalui intervensi konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa.

### 2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Dapat menjadi bahan rujukan bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun program konseling kelompok dengan teknik *reframing* dalam upaya pemberian layanan konseling kelompok pada siswa di bidang pribadi, belajar, sosial dan karir.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi dan sebagai pedoman teori untuk mengembangkan penelitian yang sejenis, khususnya mengenai regulasi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Karimuddin, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Penerbit Zaini: Aceh.
- Agustiani, Endah. (2018). “Humor Kekerasan Film Anak-anak Televisi dan Pengaruhnya terhadap Pembentukan Pola Pikir Anak-anak”, *Jurnal UNIERA*, 2(2).
- Agustina, Ida and Kons Dra. Lukitaningsih, Retno. (2018). “Penerapan Strategi Reframing Untuk Mengurangi Perasaan Rendah Diri Siswa Kelas VII-H SMP Negeri 1 Jogorogo Ngawi,” *Jurnal BK*, 4(3).
- Aida, Luthfi Nur dan Habsy, Bakhrudin All. (2019). “Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp.”, *Jurnal Skripsi*, 33(1).
- Ajjiah, Jijah Hilytul dan Selvi, Evi. (2021). “Pengaruh Kompetensi dan Komunikasi Terhadap Kinerja Perangkat Desa”. *Jurnal Manajemen*, 13(8).
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhar, Chusnuk. Hamami, Tasman. (2024). “Signifikansi Pengembangan Pola Pikir (Mindset) Guru dalam Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam”, *Journal Of Islamic Education*, 7(1).
- Bayu, M Virgiawan. (2018). “Penerapan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Kemampuan Berfikir Positif Siswa Kelas X APK-2 SMKN 1 Surabaya”, *Jurnal Skripsi*.
- Chairan, Lisyia dan Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al quran*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Damia, Zummy Anselmus., Parikaes, Polikarpus. (2018). “Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi”, *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1).
- Dr. Muh Farozin, M.Pd.,DKK. (2018). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas (SMA)*, Jakarta: kemendikbud direktorat jendral guru dan tenaga pendidik.
- Dweck, Carol. (2017). *Mindset: Mengerti Kekuatan Pola Pikir untuk Perubahan Besar dalam Hidup Anda*, Jakarta: Serambi.

- Erford, Bradley T. (2015). *Teknik yang harus diketahui setiap konselor*, Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Farah dkk. (2019). "Konsep Diri dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMA", *Jurnal Ilmiah Psikologi Terepan*, 7(2).
- Fiah, Rifda El. (2015). *Dasar-dasar bimbingan konseling*, Yogyakarta : idea press Yogyakarta.
- Hakim, Audhy Rachman. (2021). "Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Teknik Reframing di SMK N 2 Palopo", *Jurnal Skripsi*.
- Ihsan, Fuad. (2013). *Dasar-Dasar Kependidikan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Jannah, Sri Wardatul, Surani, Dewi dkk. (2023). "Pengaruh Penggunaan Lumio By Smart Pada Mata Pelajaran Aplikasi Pengola Angka dalam Meningkatkan Pola Pikir Kritis Siswa di Kelad VII MTs AL- Khaiyiriah pipitan", *Jurnal on Education*, 6(1).
- Kahfi, A.S., Rosiana, D. (2018). "Religiousness Islami Dan Self Regulation Para Pengguna Narkoba.," *Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 29(1).
- Komalasari, Gantina Wahyuni, Eka, dkk. (2011). *Asesment Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif*, Jakarta: Indeks.
- Kristiyanti, Titik. (2016). *Self-Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*, Yogyakarta: Santa Dharma University Press.
- Luddin, Abu Bakar M. (2013). *Konseling Individual dan Kelompok*, Bandung: Citapustaka Media Perintis.
- Manab, Abdul. (2020). "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual." *Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual, Psychology & Humanity*, 2(2).
- Mayasarokh, Lestari. (2020). "Pengaruh Kepemimpinan Rudhatul Althfal dan Regulasi Diri Guru terhadap Kinerja Guru di PC Cilimus Kabupaten Kuningan". *Jurnal Golden Age: Universitas Hamzawadi*, 4(2).
- Mu'min, Siti Aisyah. (2019). "Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja", *Jurnal AL-Ta'alib* 9(1).
- Munawarah dkk. (2019). "Kontribusi Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri Pada Remaja". *PSKOVIDYA*.



- Munir, Risfan. (2011). *Manajemen Apresiatif: Melejitkan Potensi Diri dalam Karier dan Bisnis Melalui Sikap Penghargaan*, Bandung: Pt Mizan.
- Murni, Wahid. (2008). *Cara Mudah Proposal dan Laporan Penelitian Lapangan*, Malang: UM Press.
- Nawantara, Rosalia Dewi. (2018). "Perbedaan Komitmen Tugas Siswa Dalam Penerapan Reframing dan Self Intruccion," *Jurnal Skripsi*, 1(4).
- Nopriansyah, Randi, dkk. (2023). "Teknik Reframing Dalam Mereduksi Prilaku Agresif Remaja Dengan Konseling Individual (Studi Kasus Klien Di Kelurahan Pahlawan Palembang)", *Jurnal Ilmu Sosial*, 1(2).
- Nurjanah, Annisa Anggrayani. (2018). "Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMAN 01 Seputih Agung Tahun Ajaran 2017/2018", *Jurnal Skripsi*.
- Opcid, Mashudi, Farid. (2012). *Psikologi Konseling*, IRCiSoD, Jogjakarta.
- Palmer, Stephen. (2016). *Konseling Dan Psikoterapi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Parikaes, Dami. (2018). "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen". *CIENCIAS: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2).
- Paulus, Alexander. (2013). *Your Thinking Determines Your Success: Rahasia Menemukan Makna Kehidupan Menuju Keberhasilan*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prasetyo, Heru Budi. (2020). "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Buku Pop-Up Terhadap Hasil Belajar Ipa Siswa Kelas Iv Sdn 1 Gondosuli", *Jurnal Skripsi*, 6(11).
- Prasetyana. (2020). "Hubungan Antara Religiusitas dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Dyah di Sudoarjo". *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 2(2).
- Prasetyo, Bambang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*, Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Prayitno dan E, emit. (2013). *Dasar dasar bimbingan konseling*, Jakarta : PT Rineka cipta.
- Prayitno, (2018). *Dasar- dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Prayitno. (2013). *Seri Panduan Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*, Padang: BK FIP UNP.

- Priadana, H.M.Sidik. & Sunarsi, Denok. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*, Tangerang : Pascal Books.
- Putrie dan Rahman, Chientya Annisa. (2021). "Pengaruh Regulasi Diri Siswa Terhadap Presatasi Belajar Siswa Kelas VIII Pada Masa Pelajaran IPS". *Research and Development Journal Of Education*, 7(1).
- Rani, Krishervina & Thisha. (2023). "Kemampuan Berpikir Kritis Siswa.," *Jurnal Skripsi*, 9(2).
- Rehani, Annisa. Mustofa, Rehani T. (2023). "Implementasi Project Based Learning dalam meningkatkan Pola Pikir Kritis Siswa di SMK Negeri 1 Surakarta", *Jurnal Kependidikan*, 12(4).
- Riadi, Iswan. (2015). *Model Pembelajaran Berbasis Metakognisi Untuk Peningkatan Kompetensi Siswa Pada Mata Pelajaran IPS*, Yogyakarta: Deepublish.
- Ruminta dkk, (2018). "Perbedaan Regulasi Diri Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Ditinjau Dari Jenis Kelamin", *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2).
- Rusyna, Adun. (2014). *Keterampilan Berpikir: Pedoman Praktis Para Peneliti Keterampilan Berpikir*, Yogyakarta: Ombak (Anggota IKPI).
- S.B, M Yunus. (2014). *Mindset Revolution*, Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Sani, Fathnur. (2018). *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental*, Yogyakarta.
- Siti, Rahmi. (2018). Strategi Teknik Reframing untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Tarakan. Hamjah Diha Foundation., *Jurnal*, 2(3).
- Slamet, Rokhmad, dkk. (2022). "Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja".
- Srihastuti, Evi. Wulandari, Fitri. (2021). "Urgensi Growth Mindset Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa di Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan kebudayaan Hindu*, 2(2).
- Sudijono, Anas. (2012). *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabet.

- Sujarweni, Wiratna. (2019). *SPSS untuk Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Sukardi, Dewa Ketut. (2016). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Surayya dkk. (2022). "Regulasi Diri Remaja Pecinta Korean Pop di Semarang terhadap Prestasi Akademik". *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(5).
- Susanto, Ahmad. (2017). *Pendidikan Anak Usia d (Konsep Dan Teori)*, Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu, pustaka belajar*, Yogyakarta.
- Taufik, Ali. (2020). "Analisis Indikator Kegagalan Siswa Dalam Menempuh Pendidikan disekolah", *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(4).
- Tokan, P. Ratu Ile. (2016). *Manajemen Peneliti Guru*, Jakarta: Pt Grasindo.
- Triovano dan Khoirunnisa. (2021). "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI", *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1).
- Ummu, H. (2019). "Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajar 2018/2019", *Skripsi. Universitas Negeri Semarang*.
- Utamaya, E. L., Dra. Titin Indah Pratiwi, M. P., Drs. Moch. Nursalim, M. S., & Denok Setiawati, M. Pd., K. (2018'). "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Strategi Reframing Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Mengikuti Pelajaran Di Kelas Di Smp Negeri 1 Kandat", *Jurnal BK UNESA*, 1(1).
- Wahyuni, Tri Anggoro, Bambang Sri. (2019). "Pemahaman Konsep Matematis Melalui Model Wee Dengan Strategi Qsh Ditinjau Dari Self-Regulation", *Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika* .8(1).
- Wattimena, Reza A. (2016). *Tentang Manusia: dari pikiran, Pemahaman Sampai dengan Perdamaian Dunia*, Yogyakarta: Maharsa.
- Wijayanti, Diah. (2019). *Biostatistika*, MNC: Malang.
- Yasdar. (2018). "Penerapan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enkerang", *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2).
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.

Zaki, M dan Salman. (2021). “Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian”, *Jurnal Ilmu Ilmiah Pendidikan*, 4(2).



## LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1  
SK Pembimbing Skripsi

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH  
NOMOR: B-1812/Un.08/FTK/Kp.07.6/1/2024

TENTANG:  
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA  
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang**
- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
  - bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
  - bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Mengingat**
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
  - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
  - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
  - Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
  - Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
  - Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
  - Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  - Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
  - Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Departemen Agama;
  - Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kr.M.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
  - Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa
- KESATU** : Menunjukkan Saudara  
**Wanty Khalra, M.Ed**
- Untuk membimbing Skripsi
- |               |  |
|---------------|--|
| Nama          | Nadila Vita Yola   |
| NIM           | 200213023  |
| Program Studi | Bimbingan Konseling  |
| Judul Skripsi | Meningkatkan Regulasi Diri Melalui Teknik Reframing Terhadap Pola Pikir Belajar Siswa di MTsN 3 Banda Aceh |
- KEDUA** : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas dibenarkan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
- KETIGA** : Pembiayaan alokat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2024 Tanggal 24 November 2023 Tahun Anggaran 2024.
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;
- KELIMA** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh  
Tanggal : 04 Januari 2024



1. Salinan Kementerian Agama RI di Jakarta  
2. Duta Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta  
3. Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam Kementerian Agama RI di Jakarta  
4. Kantor Pelayanan Perbandharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh  
5. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh  
6. Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
7. Yang bersangkutan  
8. Arsa

Lampiran 2  
Surat Izin Penelitian

20/07/24 10.40

Document



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh  
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B-5445/Un.08/FTK.1/TL.00/7/2024  
Lamp : -  
Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala MTsN 3 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **NADILA VITA YOLA / 200213023**  
Semester/Jurusan : VIII / Bimbingan Konseling  
Alamat sekarang : Jalan Teungku Glee Iniem, Tungkop, Darussalam, Kabupaten Aceh Besar

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 *Meningkatkan Regulasi Diri melalui Teknik Reframing terhadap Pola Pikir Belajar Siswa di MTsN 3 Banda Aceh*

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

Banda Aceh, 23 Juli 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



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



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
 Jalan Mohd. Jam No. 29 Telp 6300597 Fax. 22907 Banda Aceh Kode Pos 23242  
 Website : kemenagbna.web.id

Nomor : B -4590/Kk.01.07/4/TL.00/07/2024  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : Nihil  
 Hal : **Rekomendasi Melakukan Penelitian**

24 Juli 2024

Yth, Kepala MTsN 3  
 Kota Banda Aceh

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-5445/Un.08/FTK.1/TL.00/7/2024 tanggal 23 Juli 2024, perihal sebagaimana tersebut dipokok surat, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penulisan Skripsi, kepada saudara/i :

Nama : **Nadila Vita Yola**  
 NIM : **200213023**  
 Prodi/Jurusan : **Bimbingan Konseling**  
 Semester : **VIII**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan sepanjang tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Tidak memberatkan Madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyampaikan foto copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Demikian rekomendasi ini kami keluarkan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*



Kepala,

Salmari

**Lampiran 3**  
**Surat Telah Melakukan Penelitian**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH**  
**MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 3 BANDA ACEH**  
 Jalan Kampus Unida Punge Blang Cut Kota Banda Aceh 23234  
 Telp (0651) 8051480, e-mail: mtsanawiyah3@yahoo.co.id

NSM | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 0 | 0 | 3

Nomor B-263/Mts 01 07 3/TL 00/08/2024  
 Sifat Penting  
 Lampiran Satu Dokumen  
 Hal Selesai Penelitian

21 Agustus 2024

Yth Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
 UIN Ar-Raniry  
 Di Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr Wb


1. Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry nomor B-5445/Un 08/FTK 1/TL 00/7/2024 tanggal 23 Juli 2024, hal Mohon Izin untuk Mengumpulkan Data Menyusun Skripsi, kami nyatakan bahwa mahasiswa yang namanya tersebut dibawah ini

N a m a	<b>NADILA VITA YOLA</b>
NIM	200213023
Prodi / Jurusan	Pendidikan Bimbingan Konseling
Semester	VIII
Fakultas	Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Alamat	Jl Teungku Glee Iniem, Tungkop, Darussalam, Kab Aceh Besar

Telah selesai melakukan Penelitian di Madrasah Tsanawiyah 3 Banda Aceh tanggal 24 Juli s/d 8 Agustus 2024 dengan judul Skripsi "**Meningkatkan Regulasi Diri melalui Teknik Reframing terhadap Pola Pikir Belajar Siswa di MTsN 3 Banda Aceh**"

2. Kami minta agar Saudara dapat menyampaikan 1 (satu) eks hasil penelitian dalam bentuk cetak atas nama mahasiswa yang bersangkutan demi perbaikan dan peningkatan mutu pendidikan di MTsN 3 Banda Aceh.
3. Demikian untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya dan tenimakasih.

Kepala,

  
**Mardani, S.Ag., M.Pd**  
 NIP. 97204012000031001

Tembusan

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh
2. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Kota Banda Aceh
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Pertinggal



Lampiran 4  
Hasil Judgement Angket

LEMBAR VALIDASI ANGKET

Instrumen : Instrumen Regulasi Diri  
Nama : Nadila Vita Yola  
NIM : 200213023

A. Petunjuk Penilaian Instrumen Angket

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu tentang kualitas kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.
2. Pendapat, saran, penilaian, dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas kuesioner ini.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda *check* (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala 1,2,3,4.
4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk mmeberikan tanda pada kuesioner dan memberikan saran perbaikan.
5. Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikam kesimpulan secara umum untuk penilaian terhadap kuesioner ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

B. Penilaian Instrumen Angket

Tinjauan	No	Aspek	Skor Penilaian			
			1	2	3	4
Isi	1	Kesesuaian anatar kisi kisi dengan kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.				✓
Konsturksi	2	Kejelasan petunjuk cara mengisi kuesioner penelitian.				✓
	3	Kejelasan butir pertanyaan pada kuesioner penelitian.				✓
Bahasa	4	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan ejaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar.			✓	
	5	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan kalimat yang komunikatif				✓
Jumlah Skor						

**C. Skala Penilaian**

- 4 = sangat baik (sesuai, jelas, tepat guna, operasional)
- 3 = baik (sesuai, jelas, tepat guna, tidak operasional)
- 2 = kurang baik (sesuai, jelas, tidak tepat guna, tidak operasional)
- 1 = tidak baik (tidak sesuai, tidak tepat guna, tidak operasional)

Skor	Nilai	Simpulan
5-8	1 (tidak baik)	Belum dapat digunakan dan masih memerlukan konsultasi
9-12	2 (kurang baik)	Dapat digunakan banyak revisi
13-16	3 (baik)	Dapat digunakan sedikit revisi
17-20	4 (sangat baik)	Dapat digunakan tanpa revisi

**D. Hasil Penilaian dan komentar**

Sesuai, Jelas, tepat guna, operasional,  
 "Sangat Baik"

**E. Saran dan Perbaikan**

.....

.....

.....

.....

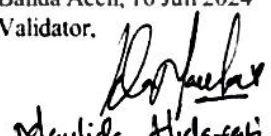
.....

.....

.....

.....

.....

Banda Aceh, 16 Juli 2024  
 Validator,  
  
 Maulida Hidayati, mpa

### LEMBAR VALIDASI ANGKET

**Instrumen** : Instrumen Regulasi Diri  
**Nama** : Nadila Vita Yola  
**NIM** : 200213023

#### A. Petunjuk Penilaian Instrumen Angket

1. Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi dari Bapak/Ibu tentang kualitas kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.
2. Pendapat, saran, penilaian, dan kritik yang membangun dari Bapak/Ibu sangat bermanfaat untuk perbaikan dan peningkatan kualitas kuesioner ini.
3. Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan tanda *check* (✓) untuk setiap pendapat Bapak/Ibu pada kolom skala 1,2,3,4.
4. Apabila Bapak/Ibu menilai kurang, mohon untuk memberikan tanda pada kuesioner dan memberikan saran perbaikan.
5. Mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan kesimpulan secara umum untuk penilaian terhadap kuesioner ini.
6. Atas bantuan dan kesediaan Bapak/Ibu untuk lembar validasi ini, saya ucapkan terima kasih.

#### B. Penilaian Instrumen Angket

Tinjauan	No	Aspek	Skor Penilaian			
			1	2	3	4
Isi	1	Kesesuaian anatar kisi kisi dengan kuesioner yang akan diberikan kepada peserta didik.			✓	
Konsturksi	2	Kejelasan petunjuk cara mengisi kuesioner penelitian.				✓
	3	Kejelasan butir pertanyaan pada kuesioner penelitian.			✓	
Bahasa	4	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan ejaan Bahasa Indonesia yang baik dan benar.			✓	
	5	Butir pertanyaan pada kuesioner menggunakan kalimat yang komunikatif				✓
<b>Jumlah Skor</b>						

**C. Skala Penilaian**

- 4 = sangat baik (sesuai, jelas, tepat guna, operasional)
- 3 = baik (sesuai, jelas, tepat guna, tidak operasional)
- 2 = kurang baik (sesuai, jelas, tidak tepat guna, tidak operasional)
- 1 = tidak baik (tidak sesuai, tidak tepat guna, tidak operasional)

Skor	Nilai	Simpulan
5-8	1 (tidak baik)	Belum dapat digunakan dan masih memerlukan konsultasi
9-12	2 (kurang baik)	Dapat digunakan banyak revisi
13-16	3 (baik)	Dapat digunakan sedikit revisi
17-20	4 (sangat baik)	Dapat digunakan tanpa revisi

**D. Hasil Penilaian dan komentar**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**E. Saran dan Perbaikan**

- Sesuaikan kembali indikator dan item pertanyaaan.
  - Penggunaan / pemilihan kata dalam menyusun sebuah kalimat.
- .....
- .....
- .....
- .....

Banda Aceh, 10 Juli 2024  
 Validator:   
 (... Desi Ariani, M.Pd)

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN MENINGKATKAN REGULASI DIRI SISWA MELALUI TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP POLA PIKIR SISWA MTsN 3 BANDA ACEH**

**TABEL ANGKET REGULASI DIRI**

VARIABLE	ASPEK REGULASI DIRI	INDIKATOR	ITEM		KET
			(+)	(-)	
REGULASI DIRI  Sumber : Zimmerman	A. Metakognisi	Perencanaan	1. Saya memiliki tujuan dalam belajar yang jelas dan saya selalu menentukan kegiatan yang akan dilakukan pada saat pembelajaran.	4. Saya akan belajar dan membaca jika besok ada ujian.	
			2.Saya memiliki jadwal belajar yang rinci dan saya mengikuti jadwal .	5. Saya tidak menargetkan apapun dalam belajar,yang penting saya bisa lulus bersama teman-teman.	
			3.Saya dapat mengontrol waktu saya untuk belajar dan saya tidak terlalu lama bermain game.	6.Saya tidak bisa memanajemen waktu dengan baik.	

		Mengorganisasi	7. Menjelang ulangan tiba, saya mengatur jadwal belajar saya untuk beberapa hari kemudian	10. Saya tidak siap untuk belajar.	
			8. Saya mencari tempat yang nyaman untuk belajar, karena bagi saya tempat juga mempengaruhi dalam belajar.	11. Saya tidak bisa mengontrol aktivitas belajar dengan baik.	
			9. Saya selalu dapat mengelola waktu saya dengan sangat baik.	12. Saya perlu menata buku, alat tulis, dan tempat belajar, karena hanya membuang waktu saja.	
		Mengukur Diri	13. Saya dapat menilai kemampuan belajar saya dengan baik.	15. Saya lebih memilih untuk tidak sekolah atau bolos ada pelajaran yang tidak saya sukai atau pelajaran yang belum saya kuasai.	

			14. Jika nilai saya jelek, maka saya akan mengulang kembali pelajaran .	16. Saya selalu ketinggalan dalam mencari informasi terkait materi pembelajaran yang dilakukan	
		Mengintruksikan diri	17. Saya dapat memberikan intruksi yang jelas terhadap diri saya untuk belajar dengan baik.	19. Saya sering kali tidak dapat memberikan motivasi yang jelas kepada diri saya sendiri.	
			18. Saya selalu dapat mengontrol perilaku saya sendiri.	20. Saya tidak pernah dapat menilai pentingnya belajar untuk saya.	
B.Motivasi	Motivasi Intristik		1. Saya mengerjakan tugas guru dengan senang hati.	4.Saya belajar karena saya takut akan hukuman jika tidak menyelesaikan tugas.	
			2. Saya selalu merasa senang guru	5.Saya selalu belajar dan mengerjakan tugas karena saya merasa	

			memberikan tugas yang menantang.	terpaksa untuk melakukannya.	
			3. mau ujian ataupun tidak, saya selalu belajar tanpa harus disuruh ataupun diperintah.	6. Saya sering sekali tidak merasa bersemangat untuk belajar.	
		Otonomi	7. Tugas yang diberikan menentukan skor akhir saya.	10. Saya harus belajar sendiri karena tidak ada teman yang bisa membantu.	
			8. Apapun hasil yang saya terima merupakan sebuah kerja keras yang sudah saya lakukan secara maksimal.	11. Saya belajar ditempat yang tidak nyaman karena tidak ada pilihan lain.	
			9. Saya punya tanggung jawab besar untuk	12. Saya belajar dengan waktu terbatas karena	

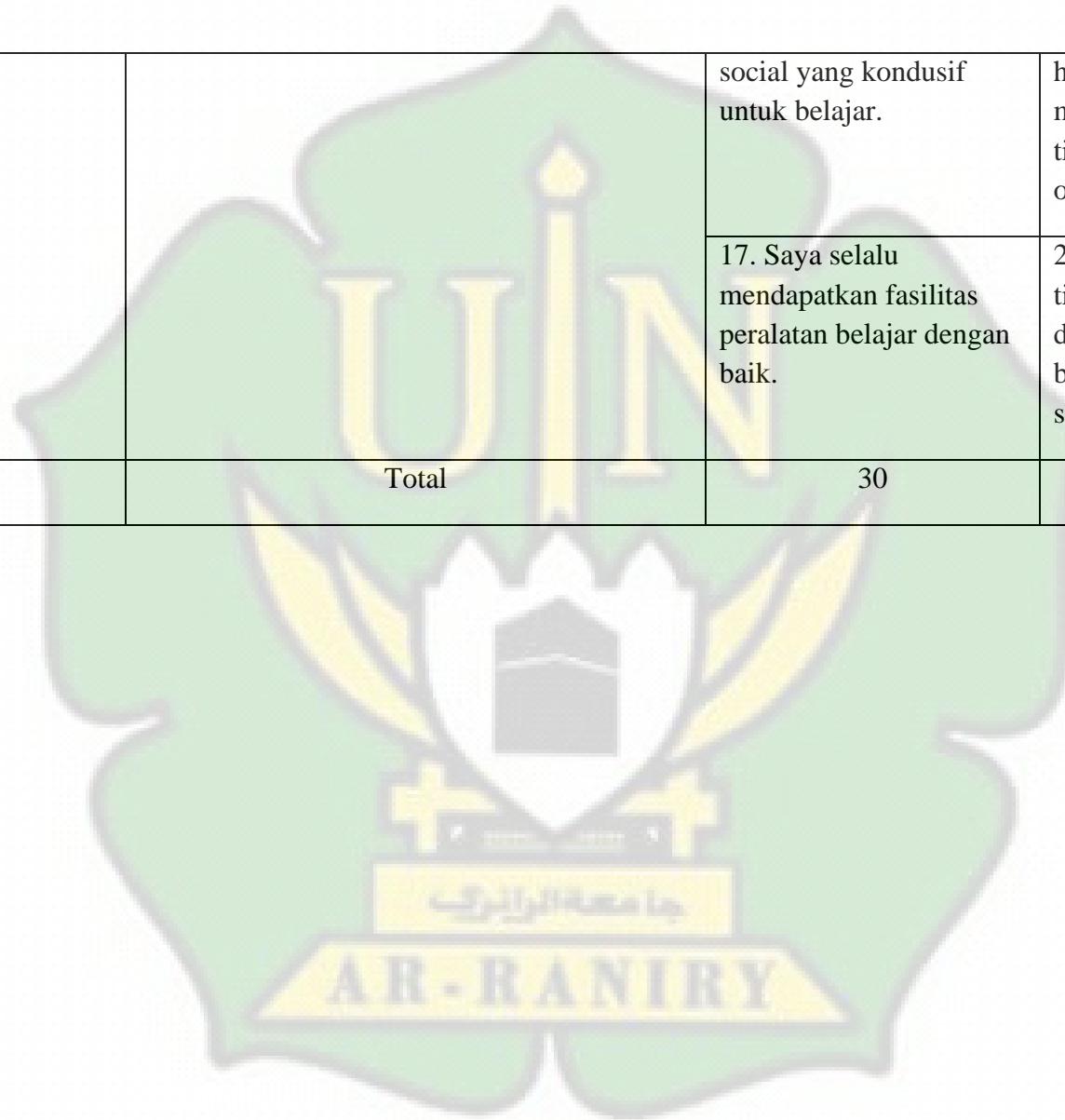


			menentukan tujuan hidup saya sendiri tanpa harus mendengarkan orang lain.	ada tugas atau pekerjaan lain yang harus selesai.	
		Kepercayaan Diri	13. Saya merasa bahwa saya harus meraih prestasi mmal masuk kategori 10 besar terbaik dikelas.	17.Saya merasa khawatir dan takut gagal dalam menjawab soal dengan baik sesuai kemampuan saya pada saat menghadapi ujian.	
			14. Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan saya tidak mudah untuk bosan dalam belajar.	18. melaksanakan ujian, saya merasa khawatir tidak mampu berkonsentrasi dengan baik.	
			15. Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi ujian.	19.Saya tidak yakin dengan kemampuan saya dalam belajar.	
			16.Saya sangat percaya diri dalam mengambil keputusan.	20.Saya merasa tidak mampu dalam mengatur diri sendiri.	

C.Perilaku	Memilih	1. Saya lebih memilih belajar kelompok bersama teman-teman saya.	4. Saya sering menunda-nunda pekerjaan rumah.(PR).	
		2.Saya memiliki rencana yang pasti untuk masa depan saya.	5. Saya lebih memilih bermain bersama teman dari pada belajar.	
		3. Saya lebih memilih mengikuti peraturan yang ada disekolah.	6. Saya tidak mengikuti kegiatan sekolah dan saya lebih memilih untuk bolos.	
	Menyusun	7.Saya selalu dapat mengevaluasi kesuksesan saya dalam belajar.	11. Saya sering kali tidak dapat mempertahankan kebiasaan yang baik.	
		8. Saya selalu merasa bersemangat untuk belajar.	12.Keika mendapatkan soal-soal yang sulit, saya cenderung	

				mengerjakan bagian yang mudah saja.	
			9. Saya mencatat - yang penting yang disampaikan oleh guru pembelajaran dikelas agar nantinya masi bisa dipelajari.	13. Saya mengerjakan PR saya mood saja.	
			10 Saya mencatat hasil diskusi kelompok pembelajaran dikelas karena hasil diskusi terdapat - penting yang perlu saya pelajari	14.Saya hanya mempelajari dan memperdalam sebagian materi pada pembelajaran.	
		Menciptakan lingkungan social dan fisik	15. Saya menggunakan lebih dari satu buku,dan literatur ilmiah dari internet untuk mendukung tugas-tugas yang diberikan guru.	18. Saya belajar dirumah sesuka hati tanpa membuat jadwal yang tetap untuk belajar sendiri.	
			16. Saya selalu dapat menciptakan lingkungan	19. saya belajar, saya berkonsentrasi penuh	

			social yang kondusif untuk belajar.	hingga saya sering melupakan lain dan tidak mengiraukan orang disekitar.	
			17. Saya selalu mendapatkan fasilitas peralatan belajar dengan baik.	20. Saya sering kali tidak mendapat dukungan social yang baik dari teman-teman saya.	
		Total	30	30	60



**Lampiran 5:  
Angket Regulasi Diri**

**INSTRUMEN PENELITIAN**

**A. Pengantar**

Instrumen bukanlah sebuah ujian, sehingga tidak ada jawaban yang benar dan salah. Instrumen terdiri dari sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan regulasi diri. Diharapkan jawaban diisi dengan jujur dan sesuai dengan keadaan diri Anda sebenarnya. Pastikan tidak ada pernyataan yang terlewatkan. Semua jawaban Anda bersifat pribadi dan rahasia serta tidak akan mempengaruhi nilai Anda.

**B. Identitas Diri**

Nama :  
Kelas :  
Tanggal Pengisian :

**C. Petunjuk Pengisian**

Dibawah terdapat sejumlah pernyataan yang mengukur tingkat regulasi diri. Anda diminta memberi tanda *checklist* (√) pada kolom yang disediakan dengan ketentuan:

1. Kategori selalu (SL) apabila pernyataan selalu Anda lakukan.
2. Kategori sering (SR) apabila pernyataan sering Anda lakukan.
3. Kategori kadang-kadang (KK) apabila pernyataan kadang-kadang Anda lakukan.
4. Kategori jarang (JR) apabila pernyataan jarang Anda lakukan.
5. Kategori Tidak Pernah (TP) apabila pernyataan tidak pernah Anda lakukan.

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KK	JR	TP
1	Saya memiliki tujuan dalam belajar dan mampu menentukan kegiatan yang akan dilakukan pada saat pembelajaran					
2	Saya dapat mengontrol waktu dalam belajar, dan tidak terlalu lama bermain game					
3	Saya tidak menargetkan apapun dalam belajar, yang penting saya bisa lulus					
4	Saya tidak bisa memanajemen waktu dengan baik					
5	Menjelang ulangan tiba, saya mengatur jadwal belajar untuk beberapa hari kemudian					
6	Saya dapat mengelola waktu saya dengan sangat baik					
7	Saya tidak siap untuk belajar					
8	Saya tidak bisa mengontrol aktivitas belajar dengan baik					
9	Saya tidak perlu menata buku, alat tulis, dan tempat belajar, karena hanya membuang waktu saja					
10	Saya dapat menilai kemampuan belajar saya dengan baik					
11	Jika nilai saya rendah, maka saya akan mengulang kembali pelajaran					

12	Saya lebih memilih untuk tidak sekolah atau bolos ada pelajaran yang tidak saya sukai atau pelajaran yang belum saya kuasai					
13	Saya selalu ketinggalan dalam mencari informasi terkait materi pembelajaran yang dilakukan					
14	Saya tidak dapat menilai pentingnya belajar untuk saya					
15	Saya mengerjakan tugas yang diberikan dengan senang hati					
16	ujian ataupun tidak, saya selalu belajar tanpa harus disuruh ataupun diperintah					
17	Saya belajar dan mengerjakan tugas karena saya merasa terpaksa untuk melakukannya					
18	Saya tidak bersemangat untuk belajar					
19	Saya punya tanggung jawab besar untuk menentukan tujuan hidup					
20	Saya harus belajar sendiri karena tidak ada teman yang bisa membantu					
21	Saya belajar dengan waktu terbatas karena ada pekerjaan lain					
22	Saya memiliki motivasi tinggi dalam belajar dan saya tidak mudah bosan					
23	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam menghadapi ujian					
24	Saya khawatir dan takut gagal dalam menjawab soal dengan baik sesuai					

	kemampuan saya pada saat menghadapi ujian					
25	melaksanakan ujian, saya khawatir tidak mampu berkonsentrasi dengan baik					
26	Saya merasa tidak mampu dalam mengatur diri sendiri					
27	Saya lebih memilih belajar kelompok bersama teman-teman					
28	Saya memiliki rencana yang pasti untuk masa depan					
29	Saya lebih memilih mengikuti peraturan yang ada disekolah					
30	Saya sering menunda-nunda pekerjaan rumah (PR)					
31	Saya lebih memilih bermain bersama teman dari pada belajar					
32	Saya tidak mengikuti kegiatan sekolah dan saya lebih memilih untuk bolos					
33	Saya dapat mengevaluasi kesuksesan saya dalam belajar					
34	Saya bersemangat untuk belajar					
35	Saya mencatat hasil diskusi kelompok pembelajaran dikelas karena hasil diskusi terdapat - penting yang perlu saya pelajari					
36	Saya sering kali tidak dapat mempertahankan kebiasaan yang baik					



37	Saya mengerjakan PR saya mood saja					
38	Saya hanya mempelajari dan memperdalam sebagian materi pada pembelajaran					
39	Saya menggunakan lebih dari satu buku,dan literatur ilmiah dari internet untuk mendukung tugas-tugas yang diberikan guru					
40	Saya selalu mendapatkan fasilitas peralatan belajar dengan baik					
41	belajar, saya berkonsentrasi penuh hingga sering melupakan lain					



**Lampiran 6:**  
**Hasil Validitas Instrumen**

No Pernyataan	r hitung	r table	Kesimpulan	Keterangan
1	.423	0.3550	Valid	Dipakai
2	.325	0.3550	Invalid	Dibuang
3	.402	0.3550	Valid	Dipakai
4	.247	0.3550	Invalid	Dibuang
5	.543	0.3550	Valid	Dipakai
6	.455	0.3550	Valid	Dipakai
7	.440	0.3550	Valid	Dipakai
8	.225	0.3550	Invalid	Dibuang
9	.403	0.3550	Valid	Dipakai
10	.521	0.3550	Valid	Dipakai
11	.574	0.3550	Valid	Dipakai
12	.516	0.3550	Valid	Dipakai
13	.460	0.3550	Valid	Dipakai
14	.438	0.3550	Valid	Dipakai
15	.396	0.3550	Valid	Dipakai
16	.454	0.3550	Valid	Dipakai
17	.261	0.3550	Invalid	Dibuang
18	.254	0.3550	Invalid	Dibuang
19	.345	0.3550	Invalid	Dibuang
20	.427	0.3550	Valid	Dipakai
21	.361	0.3550	Valid	Dipakai
22	.333	0.3550	Invalid	Dibuang
23	.441	0.3550	Valid	Dipakai
24	.166	0.3550	Invalid	Dibuang
25	.436	0.3550	Valid	Dipakai
26	.466	0.3550	Valid	Dipakai
27	.238	0.3550	Invalid	Dibuang
28	.205	0.3550	Invalid	Dibuang
29	.407	0.3550	Valid	Dipakai
30	.529	0.3550	Valid	Dipakai
31	.304	0.3550	Invalid	Dibuang
32	.510	0.3550	Valid	Dipakai
33	.347	0.3550	Invalid	Dibuang
34	.535	0.3550	Valid	Dipakai

35	.405	0.3550	Valid	Dipakai
36	.233	0.3550	Invalid	Dibuang
37	.359	0.3550	Valid	Dipakai
38	.388	0.3550	Valid	Dipakai
39	.263	0.3550	Invalid	Dibuang
40	.498	0.3550	Valid	Dipakai
41	.407	0.3550	Valid	Dipakai
42	.429	0.3550	Valid	Dipakai
43	.430	0.3550	Valid	Dipakai
44	.494	0.3550	Valid	Dipakai
45	.629	0.3550	Valid	Dipakai
46	.509	0.3550	Valid	Dipakai
47	.363	0.3550	Valid	Dipakai
48	.225	0.3550	Invalid	Dibuang
49	.379	0.3550	Valid	Dipakai
50	.497	0.3550	Valid	Dipakai
51	.454	0.3550	Valid	Dipakai
52	.329	0.3550	Invalid	Dibuang
53	.397	0.3550	Valid	Dipakai
54	.411	0.3550	Valid	Dipakai
55	.420	0.3550	Valid	Dipakai
56	.296	0.3550	Invalid	Dibuang
57	.358	0.3550	Valid	Dipakai
58	.185	0.3550	Invalid	Dibuang
59	.480	0.3550	Valid	Dipakai
60	.354	0.3550	Invalid	Dibuang

**Lampiran 7:  
Hasil Reabilitas Instrumen**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.918	41

**Lampiran 8:  
Rencana Pelaksanaan Layanan**



**PEMERINTAHAN PROVINSI ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
MTsN 3 BANDA ACEH**

**Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh 23234**  
Telp. & Fax. (0651) 8051480 Email : [mtsn3bandaaceh@gmail.com](mailto:mtsn3bandaaceh@gmail.com)

**RENCANA PELKASANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024 /2025**

Satuan Pendidikan	: MTsN 3 Banda Aceh	Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Kelas/ Semester /	: VIII <sup>2</sup> /1	Aspek Perkembangan	: Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu	: 2 X 45 Menit	Model dan Moda	: Experiential Learning, curah pendapat, Permainan, Tanya jawab, Koferensi 3-2-1,
Pertemuan	: 1	Media dan Alat	: Kartu true or false, gambar , LCD, Laptop
Topik/ Materi	: Meningkatkan		
Regulasi Diri			
Bidang Layanan	: Belajar		

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1 Peser didik Peserta didik dapat mengemukakan contoh-contoh regulasi diri yang baik. 2 Peserta didik dapat memerinci manfaat Regulasi Diri dalam belajar	3 Peserta didik dapat memilih Regulasi diri yang baik	4 Peserta didik dapat menentukan langkah-langkah mengembangkan regulasi diri belajar.

**LANGKAH KEGIATAN**

1. Pembentukan	a. Peneliti membuka konseling kelompok, kemudian, mengucapkan salam dan berdoa b. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok dengan saling memperkenalkan diri, menyebut hoby dan makanan kesukaan c. Peneliti menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas konseling kelompok d. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan konseling kelompok
2. Peralihan	a. Peneliti memantau kesiapan konseli dalam mengikuti layanan b. Peneliti mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat c. Konseli membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok d. Konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu
3. Kegiatan Inti ( menggunakan model : Socrates dialog)	

	1) Peneliti menayangkan gambar tentang regulasi diri dilanjutkan Curah pendapat tentang pengalaman peserta didik tentang perilaku regulasi diri yang sudah dibiasakan, dan regulasi diri yang belum di biasakan
<i>b. Reflective Observation</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik diajak bermain game strip three ( menghitung setiap kelipatan 3 diganti kata "DOR")</li> <li>2) Peserta didik yang gagal diminta memilih kartu true or false tentang contoh regulasi diri, manfaat dan memilih regulasi diri serta langkah mengembangkan regulasi diri, kemudian membaca dan menanggapi.</li> <li>3) Kemudian peserta didik lainnya dapat membantu menambah tanggapan atau memperkuat jawaban</li> <li>4) Permainan dilanjutkan sampai semua kartu terbahas.</li> </ol>
<i>c. Abstract Conceptualization</i>	1) Peserta Peserta didik diminta membuat daftar langkah-langkah regulasi diri yang akan di praktikan pada kertas kosong. Dibuat tabel, ditambahkan kolom terlaksana dan belum terlaksana
<i>d. Active Experimentation</i>	1) Memberi tugas kepada peserta didik untuk menempel daftar regulasi diri di kamar, kemudian di contong yang sudah praktikan
<b>4. Pengakhiran</b>	
<i>a. Evaluation termination</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli menyimpulkan kegiatan</li> <li>2) Konseli mengisi lembar evaluasi</li> </ol>
<i>b. feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Konseli mengungkapkan manfaat yang diperoleh (refleksi)</li> <li>4) Konseli dan Peneliti membuat kesepakatan tentang jadwal kegiatan konseling kelompok berikutnya, jadwal monitoring hasil konseling kelompok</li> <li>5) Peneliti menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>
<b>PENILAIAN / ASSESMENT</b>	
1. Penilaian Proses	Keaktifan, keterbukaan,kenyamanan konseli, kesesuaian waktu
2. Penilaian Hasil	Understanding ( Pemahaman ),Comfortable (Perasaan Positif) Action ( tindakan)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Mardani, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 25 Juli 2024  
Peneliti

**Nadila Vita Yola**  
NIM. 200213023

### ASSESMEN AWAL REGULASI DIRI BELAJAR

NO	MASALAH REGULASI DIRI BELAJAR	YA	TIDAK
1.	Saya Kurang memahami kemampuan dan kebutuhan sendiri dalam belajar		
2.	Saya tidak memiliki tujuan belajar yang pasti		
3.	Saya tidak memiliki jadwal belajar yang teratur.		
4.	Saya tidak berpikir dan bertindak secara strategis dalam menyelesaikan masalah belajar		
5.	Saya pernah kecewa dengan hasil belajar dan tidak memikirkan konsekuensi buruk yang pernah terjadi		
6.	Saya Kurang memiliki fleksibiliti dalam belajar		

### MATERI LAYANAN

#### MENINGKATKAN REGULASI DIRI BELAJAR

(*Self Regulated learning*)

##### A. Apersepsi

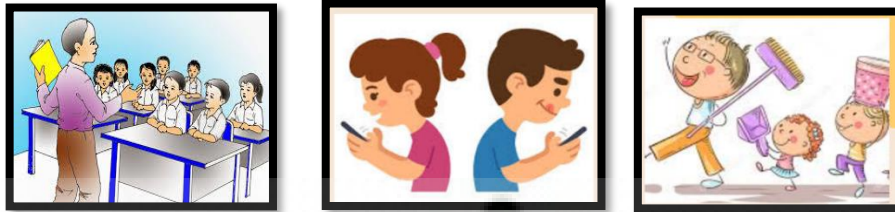
Penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (2011) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya perbedaan prestasi belajar antar siswa. Regulasi diri dapat meningkatkan prestasi belajar siswa yang memiliki kemampuan beragam. Dari penelitian dapat di maknai bahwa meningkatkan regulasi diri dapat membantu meningkatkan Prestasi belajar. Jadi Penting sekali untuk meningkatkan regulasi diri Belajar agar prestasi belajarnya meningkat.

##### B. Pengertian Regulasi Diri

Menurut Santrock (2007) *regulasi diri Belajar* adalah kemampuan untuk memunculkan atau memonitoring diri sendiri baik secara pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuantujuan tertentu dalam proses belajar. Lebih lanjut Santrock menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan belajar, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi.

##### C. Contoh Regulasi Diri

Coba cermati gambar berikut tentang contoh regulasi diri



Contoh perilaku regulasi diri antara lain

1. Memiliki jadwal belajar teratur secara mandiri di rumah.
2. Memiliki jadwal istirahat atau tidur yang cukup dan teratur.
3. Mengikuti kegiatan belajar di kelas dengan sungguh-sungguh dan teratur.
4. Memiliki waktu olah raga dan bermain yang rutin dan terkontrol.
5. Memiliki waktu untuk membantu orang tua, keluarga dan teman.
6. Dapat mengatur waktu dan memilih manfaat yang baik dalam menggunakan gadget / Hanphone sehingga menunjang regulasi dirinya

#### **D. Ciri-ciri anak yang memiliki regulasi diri Belajar**

Ciri-ciri orang yang memiliki regulasi diri belajar yang baik antara lain :

1. Menetapkan tujuan dan target belajarnya
2. Mengikuti instruksi dari guru atau orang tua dalam belajar.
3. Menggunakan strategi efektif dalam belajar
4. Menggunakan sumber daya secara efektif
5. Memantau kinerja
6. Mengelola waktu secara efektif
7. Mengelola kemampuan belajarnya.
  - a. Tujuan belajar misalnya teman yang ingin meraih prestasi, nilai bagus, pengetahuan yang luas
  - b. Teman yang dapat mengatur kegiatan antara bermain dan belajar.
  - c. Teman yang banyak siatif dalam belajar.
  - d. Teman yang punya pengalaman belajar yang menantang dan kolaboratif
8. Memiliki model untuk di tiru, seperti orang yang perilakunya baik, hidupnya teratur dan bertanggung jawab.
9. Melatih diri dengan strategi belajar yang efektif, misalnya, membuat peta pikiran, rencana kerja, kontrak belajar, membuat ringkasan, latihan soal.
10. Menentukan target belajar yang realistis dan berusaha keras untuk mencapainya..
11. Membuat skrip , ya daftar kegiatan yang harus dilakukan setiap hari dengan memberikan prioritas pada kegiatan belajar dan kegiatan yang bermanfaat untuk menunjang kehidupan.

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

### Contoh Kasus regulasi diri

Melani merasa lemah dipelajaran matematika, setiap ada pelajaran matematika sudah pusing duluan, tapi dia memiliki kelebihan dalam pelajaran IPS dan nilai IPS selalu bagus, berdasarkan contoh kasus ini kemampuan dalam hal apa yang harus di tingkatkan melani, kebutuhan dan kegiatan apa saja yang mestinya dia utamakan untuk mengatasi kemampuan belajar matematikanya yang lemah.



Andi selalu mendapatkan nilai jelek, karena setiap ada ulangan dia lebih senang main game online, setiap ada tugas dia tidak mengumpulkan, dan sering begadang malam sehingga saat pelajaran sering ngantuk. Dari kasus ini analisislah dampak lebih jauh masalah apa yang akan di hadapi Andi, dan apa yang sebaiknya andi lakukan sebelum hal yang buruk terjadi



## ASSESMEN

### *Understanding*

No	Pertanyaan & Jawaban
1	<p>Orang yang memiliki regulasi diri dapat mengontrol perilaku dan emosinya, memiliki fleksibilitas, ingat akan pekerjaan dan tugas-tugasnya, dapat mengatasi gangguan dan dapat membantu dalam meraih prestasi, dan tumbuh secara positif. Dari pernyataan berikut yang manakah yang menurutmu paling benar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Regulasi diri membantu orang meraih prestasi.</li> <li>Regulasi diri membantu orang mengontrol perilaku dan emosi.</li> <li>Regulasi diri membantu orang mengontrol perilaku dan emosi sehingga dia ingat tugas-tugasnya.</li> <li>Selain dapat mengontrol perilaku dan emosi orang yang memiliki ketrampilan regulasi diri dan meraih prestasi dan tumbuh secara positif</li> </ol>
2	<p>Berikut kebiasaan Mella dan Dewa dalam belajar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mella Memiliki jadwal belajar teratur, Dewa tidak.</li> <li>▪ Dewa Memiliki jadwal istirahat atau tidur teratur mella Tidak.</li> <li>▪ Mella dan dewa belajar di kelas dengan sungguh-sungguh dan teratur.</li> <li>▪ Mella dan dewa patuh terhadap peraturan di RT nya yang menetapkan bahwa jam 19.00-21.00 WIB adalah jam belajar masyarakat.</li> </ul> <p>Dari contoh perilaku regulasi diri di atas, maka pernyataan berikut yang paling benar adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mella lebih teratur dari Dewa dalam belajar</li> <li>Dewa Lebih teratur dari Mella dalam tidur</li> <li>Mella dan dewa Sama teraturnya dalam mengikuti pelajaran di kelas.</li> <li>Selain teratur mengikuti pelajaran di kelas, mella dan dewa juga teratur mengikuti jam belajar di masyarakat tinggal.</li> </ol>
3	<p>Berikut ciri-ciri perilaku Icha dan Sandi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Icha selalu punya target nilai bagus dan juara</li> <li>▪ Sandi tidak punya target juara tetapi dia selalu mengikuti intruksi dari guru.</li> <li>▪ Icha memiliki strategi belajar yang lebih banyak di banding Sandi</li> <li>▪ Icha dan sandi sama-sama memanfaatkan waktu dengan baik untuk belajar.</li> </ul> <p>Dari ciri-ciri di atas manakah pernyataan berikut yang paling benar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Icha lebih bagus nilainya dari sandi</li> <li>Sandi lebih disenangi guru karena penurut</li> <li>Cara belajar Icha lebih bervariasi</li> <li>Dibanding dengan Sandi maka Icha lebih memiliki regulasi diri yang baik, karena target belajarnya jelas, strategi belajarnya bervariasi dan dapat memanfaatkan waktu dengan baik.</li> </ol>

4	<p>Penelitian yang dilakukan Utomo (2020) tentang regulasi diri, menyimpulkan bahwa regulasi diri yang rendah menjadikan siswa SMP Negeri 15 merasa terbebani dengan tugas-tugas sekolahnya seperti banyak PR, banyak les, banyak ulangan/ test, siswa sering menunda dalam pengerjaan tugas dan tidak besungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas, dampak lebih jauh menyebabkan prestasi siswa menurun.</p> <p>Dari hasil Penelitian di atas maka pernyataan berikut yang paling benar adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Regulasi diri siswa SMP 15 rendah</li> <li>Siswa yang regulasi dirinya rendah merasa terbebani tugas sekolah</li> <li>Siswa yang regulasi dirinya rendah jadi menunda dalam mengerjakan tugas dan malas les</li> <li>Regulasi diri yang rendah menyebabkan siswa terbebani dengan tugas pelajaran, menunda dalam mengerjakan tugas dan prestasinya menurun.</li> </ol>
5	<p>Waktu yang kalian miliki dalam sehari semalam ada 24 jam, Digunakan untuk tidur 8 jam, Untuk ibadah 1 jam, digunakan untuk makan bersama keluarga 1 jam, digunakan untuk belajar di sekolah termasuk persiapannya 8 jam, digunakan untuk main sama teman atau main game online 2 jam, digunakan untuk santai sama keluarga atau membantu orang tua 2 jam, sehingga hanya punya waktu untuk belajar di rumah 2 jam saja. Berikut cara mana yang akan kamu pilih untuk memperbaiki regulasi diri belajar kamu agar dapat maksimal.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Saya memilih 2 jam belajar di rumah cukup.</li> <li>Saya memilih memaksimalkan 8 jam belajar disekolah sehingga tidak perlu belajar di rumah terus sisa waktu 2 jam saya gunakan untuk bersosialisasi.</li> <li>Saya memilih mengurangi waktu 1 jam waktu santai bersama keluarga , untuk belajar sehingga saya punya waktu belajar di rumah 3 jam.</li> <li>Saya punya target 3 jam belajar di rumah ya 2 jam malam, dan 1 jam pagi, dengan mengurangi waktu secara fleksibel mana yang memungkinkan, mungkin mengurangi 1 jam waktu tidur, atau 1 jam waktu bermain atau 1 jam waktu santai bersama keluarga</li> </ol>

### ***Comfortable***

1. Tulislah 3 baik yang sudah kalian lakukan terkait regulasi diri belajarmu !

-----  
-----

2. Tulislah 2 yang perlu diperbaiki terkait regulasi diri belajarmu !

-----  
-----  
-----

### ***Action***

Pilihlah langkah Langkah apa saja yang akan kamu terapkan untuk memperbaiki regulasi diri belajarmu !

-----  
-----

## INSTRUMEN EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

Topik Layanan : Mengatasi Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Nama :

Kelas :

Petunjuk : Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Konseli terlibat aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok				
2.	Konseli dapat secara terbuka mengeluarkan pendapat pada saat konseling konseling kelompok				
3.	Konseli nampak merasa nyaman dalam melakukan konseling kelompok				
4.	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 1 : Kurang baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 4 : Sangat baik

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 4 = 4$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 4 = 16$
2. Kategori hasil :
 

a. Sangat baik	= 13 - 16
b Baik	= 9 - 12
c. Cukup	= 5 - 8
d. Kurang	= 4

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Mardani, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 25 Juli 2024  
Peneliti

Nadila Vita Yola  
NIM. 200213023



**PEMERINTAHAN PROVINSI ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
MTsN 3 BANDA ACEH**

**Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh 23234  
Telp. & Fax. (0651) 8051480 Email : [mtsn3bandaaceh@gmail.com](mailto:mtsn3bandaaceh@gmail.com)**

**RENCANA PELKASANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024 /2025**

Satuan Pendidikan : MTsN 3 Banda Aceh	Strategi Layanan : Konseling Kelompok
Kelas/ Semester / : VIII <sup>2</sup> /1	Aspek Perkembangan : Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu : 1 X 45 Menit	Model dan Moda : Curah Pendapat
Pertemuan : 2	Media dan Alat : Laptop, Video, Kertas
Topik/ Materi : Mengatasi kebiasaan belajar yang buruk	
Bidang Layanan : Belajar	

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	5 Peserta didik dapat mengidentifikasi 3 contoh kebiasaan belajar yang baik	9 Peserta didik memilih beberapa kiat kebiasaan belajar yang baik	10 Peserta didik dapat merancang kegiatan sendiri untuk mengatasi kebiasaan belajar yang buruk
	6 PD dapat mengidentifikasi 3 contoh Kebiasaan belajar yang buruk		
	7. Peserta Didik dapat mendiagnosis sebab-sebab kebiasaan belajar yang buruk		
	8 PD dapat menganalisis dampak kebiasaan belajar yang buruk		

**LANGKAH KEGIATAN**

4. Pembentukan	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Peneliti membuka konseling kelompok, kemudian, mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>b. Mengapresiasikan kehadiran &amp; Mengakrabkan anggota kelompok dengan saling memperkenalkan diri, menyebut hoby dan makanan kesukaan</li> <li>c. Peneliti menyampaikan tujuan, cakupan materi &amp; azas-azas konseling kelompok</li> <li>d. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan konseling kelompok</li> </ul>
5. Peralihan	<ul style="list-style-type: none"> <li>e. Peneliti memantau kesiapan konseli dalam mengikuti layanan</li> <li>f. Peneliti mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat</li> <li>g. Konseli membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok</li> <li>h. Konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu</li> </ul>

	<p>didik terkait Contoh kebiasaan belajar yang baik &amp; buruk berdasarkan pengalaman</p> <p>2) Masing-masing peserta didik diberi kesempatan berpendapat</p> <p>3) Konselor memparafrase pendapat peserta didik</p>
<i>b. identify</i>	<p>1) Anak mengamati video tentang kebiasaan belajar yang buruk .</p> <p>2) Peserta didik diskusi tentang kebiasaan belajar yang buruk yg ada di video</p> <p>3) Peserta didik mendiagnosis sebab-sebab kebiasaan belajar yang buruk</p> <p>4) Konseli mendiskusikan perubahan positif yang semestinya mereka lakukan</p>
<i>c. Analyze</i>	<p>1) Konselor membagikan hasil angket yang regulasi diri belajarnya rendah</p> <p>2) Peserta didik menalisis dampak kebiasaan belajar dengan melihat hasil penilaian yang regulasi diri belajarnya rendah</p> <p>3) Peserta didik berdialog dengan teman dan peneliti tentang dampak lebih jauh jika tidak memperbaiki kebiasaan belajarnya</p>
<b>4. Pengakhiran</b>	
<i>a. Evaluation termination</i>	<p>1) Konseli menyimpulkan kegiatan</p> <p>2) Konseli mengisi lembar evaluasi</p>
<i>b. feedback</i>	<p>3) Konseli mengungkapkan manfaat yang diperoleh (refleksi)</p> <p>4) Konseli dan Peneliti membuat kesepakatan tentang jadwal kegiatan konseling kelompok berikutnya, jadwal monitoring hasil konseling kelompok</p> <p>5) Peneliti menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</p>
<b>PENILAIAN / ASSESMENT</b>	
1. Penilaian Proses	Keaktifan, keterbukaan,kenyamanan konseli, kesesuaian waktu
2. Penilaian Hasil	Understanding ( Pemahaman ),Comfortable (Perasaan Positif) Action ( tindakan)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Mardani, S.Ag. M.Pd**  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 02 Agustus 2024  
Peneliti

**Nadila Vita Yola**  
NIM. 200213023

## **MATERI LAYANAN**

### **A. Pertanyaan-Pertanyaan Konselor Untuk Memancing Socrates Dialog**

1. Coba apa saja kebiasaan belajarmu yang baik, apa alasanmu kalau baik
2. Coba apa saja kebiasaan belajarmu yang buruk, sudah tahu buruk kenapa kamu lakukan, apa alasanmu masih melakukan yang buruk
3. Apa saja penyebab yang ada di dirimu sehingga kamu masih melakukan - yang buruk dalam belajar,
4. Kalau kebiasaan belajar yang buruk masih terus kamu lakukan apa saja dampak yang akan terjadi,
5. Kalau sampai tidak naik kelas, apa yang dirasakan, siapa saja yang dirugikan, apakah tidak naik kelas karena kesalahan guru yang ma nilai, sebab utama tidak naik kelas ada dirimu, ada di orang tua atau ada pada guru, coba apa pendapatmu
6. Apa saja yang dapat kamu lakukan untuk meningkatkan kebiasaan belajar yang baik.
7. Bisakah kamu merencanakan untuk memiliki kebiasaan belajar yang baik

### **B. Contoh Kebiasaan Belajar Yang Baik**

1. Belajar secara rutin , terjadwal, sedikit demi sedikit
2. Belajar sesuai mata pelajaran harian dan dari beberapa sumber
3. Belajar pada orang yang menguasai pelajaran seperti guru, kakak tingkat, guru les atau belajar online
4. Belajar dengan tetap menjaga kesehatan, kebugaran, mood dan tidak tertekan
5. Belajar sambil membuat ringkasan, mengerjakan latihan soal, tanya jawab dengan teman atau diskusi kelompok.

### **C. Contoh Kebiasaan Belajar Yang Buruk**

1. Belajar sambil aktif chatting di sosial media atau main game sehingga belajarnya terabaikan
2. Belajar kalau ada ulangan atau PR
3. Belajar yang berpura-pura
4. Belajar tidak fokus malah memikirkan lain.

### **D. Sebab-Sebab Kebiasaan Belajar Buruk**

1. Tidak pernah diberi contoh atau di bimbing, jadi selama Cuma dibiarkan jalan sendiri.
2. Tidak memiliki target tertentu yang ingin dicapai
3. Diajak teman melakukan aktifitas lain secara rutin sehingga mengganggu kebiasaan belajarnya.
4. Terganggu suasana lingkungan seperti tempat yang ramai, suara TV, aktifitas keluarga yang kurang mendukung.
5. Tidak memiliki sumber belajar yang memadai seperti buku, internet, modul dll

**E. Dampak Kebiasaan Belajar Buruk**

1. Ketinggalan pelajaran
2. Cemas kalau ada ulangan
3. Nilai yang diperoleh buruk
4. Tidak naik kelas
5. Malu pada teman, keluarga dan masyarakat sekitar

**F. Merancang Kegiatan Untuk mengatasi kebiasaan belajar yang buruk**

1. Membuat jadwal harian
2. Mencari sumber belajar dan peralatan yang mungkin membantu
3. Mencari orang yang bisa mensupport dalam belajar
4. Melakukan evaluasi diri secara berkala

**G. Bermain Game “putuskan dengan Cepat”**

Guru memberikan 2 Pernyataan dan peserta didik memutuskan dengan cepat.

Contoh :

<b>BELAJAR</b>	<b>ATAU</b>	<b>NONTON TV</b>
<b>MENGERJAKAN TUGAS</b>	<b>ATAU</b>	<b>MAIN GAME ONLINE</b>
<b>ISTIRAHAT</b>	<b>ATAU</b>	<b>MAIN KERUMAH TEMAN</b>
<b>BACA BUKU</b>	<b>ATAU</b>	<b>BUKA YOUTUBE</b>
<b>BELAJAR KELOMPOK</b>	<b>ATAU</b>	<b>NONGKRONG DI MALL</b>
<b>RAJIN BELAJAR</b>	<b>ATAU</b>	<b>RAJIN PACARAN</b>

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Topik : Mengatasi Kebiasaan Belajar Yang Buruk

Coba identifikasikan kebiasaan belajarmu yang buruk, kemudian analisislah dampaknya, dan carilah sebabnya serta rancanglah upaya untuk mengatasi kebiasaan belajar yang buruk dengan mengisi tabel berikut:

No	Kebiasaan belajar saya yang buruk	Dampak yang saya rasakan	Sebab-sebabnya	Langkah yang akan saya lakukan
1				
2				
3				
4				
5				



## INSTRUMEN EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

**Topik Layanan : Mengatasi Kebiasaan Belajar Yang Buruk**

Nama :

Kelas :

Petunjuk : Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Konseli terlibat aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok				
2.	Konseli dapat secara terbuka mengeluarkan pendapat pada saat konseling konseling kelompok				
3.	Konseli nampak merasa nyaman dalam melakukan konseling kelompok				
4.	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 1 : Kurang baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup baik

Skor 4 : Sangat baik

Keterangan :

1. Skor mmal yang dicapai adalah  $1 \times 4 = 4$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 4 = 16$

2. Kategori hasil : a. Sangat baik = 13 - 16

b Baik = 9 - 12

c. Cukup = 5 - 8

d. Kurang = 4

AR-RANIRY

## EVALUASI HASIL

### A. *Understanding*

#### **Petunjuk Pengisian**

Setelah kamu mengikuti layanan konseling kelompok, jawablah pertanyaan berikut

1. Contoh kebiasaan belajar yang buruk yang masih saya lakukan adalah ?
2. Dampak negatif yang mungkin saya terima kalau tidak memperbaiki kebiasaan belajar antara lain?
3. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti layanan konseling kelompok?
4. Manfaat apa yang kamu peroleh setelah mengikuti layanan konseling kelompok ?
5. akan kamu lakukan setelah mengikuti layanan konseling kelompok untuk memperbaiki perilaku kenakalan remaja?

### B. *Comfortable*

Berilah tanda check riil pernyataan-pernyataan di bawah dpada kolom :

S : jika kamu setuju

TS :Jika kamu tidak setuju

NO	PERNYATAAN	S	TS
1	Saya merasa perlu merubah kebiasaan belajar saya supaya lebih baik		
2	Kalau memiliki kebiasaan belajar yang baik saya bisa menyiapkan ujian dengan mudah		
3	Saya akan Belajar yang rutin dan terjadwal agar dapat meningkatkan hasil belajar		
4	Kalau kebiasaan belajar saya buruk, prestasi akan menurun		
5	Saya ingin naik kelas dan lulus dengan nilai tinggi, sehingga saya harus belajar dengan baik,		

**c. Action**

Buatlah jadwal kegiatan belajar di rumah, dengan mempertimbangkan bahwa jadwal tersebut dapat benar-benar dilaksanakan. Jadwal dapat dibuat dengan mengisi tabel berikut :

**Jadwal Pembiasaan Belajar Yang Baik**

No	Hari tanggal/jam	Mata pelajaran	Rincian kegiatan	Pihak Yang dilibatkan /media/alat
1	Senin..... Jam 6.30-9.30	Matematika	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mengerjakan PR matematika</li> <li>❖ Latihan Soal Ujian Nasional</li> <li>❖ Belajar online lewat aplikasi Ruang Guru.com</li> </ul>	Mandiri Aplikasi Photomath Aplikasi Ruang guru.com
2				
3				
4				

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**Mardani, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 02 Agustus 2024  
Peneliti

**Nadila Vita Yola**  
NIM. 200213023



**PEMERINTAHAN PROVINSI ACEH  
DINAS PENDIDIKAN  
MTsN 3 BANDA ACEH**

**Jl. Kampus Unida No.188, Punge Blang Cut, Kec. Jaya Baru, Kota Banda Aceh 23234  
Telp. & Fax. (0651) 8051480 Email : [mtsn3bandaaceh@gmail.com](mailto:mtsn3bandaaceh@gmail.com)**

**RENCANA PELKASANAAN LAYANAN (RPL)  
KONSELING KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2024 /2025**

Satuan Pendidikan	: MTsN 3 Banda Aceh	Strategi Layanan	: Konseling Kelompok
Kelas/ Semester /	: VIII <sup>2</sup> /1	Aspek Perkembangan	: Kematangan Intelektual
Alokasi Waktu	: 2 X 45 Menit	Model dan Moda	: Curah Pendapat
Pertemuan	: 3	Media dan Alat	: Kartu Kuis, gambar, Laptop
Topik/ Materi	: Meningkatkan		
Motivasi Belajar			
Bidang Layanan	: Belajar		

<b>TUJUAN LAYANAN</b>	Tahap Pengenalan	Tahap Akomodasi	Tahap Tindakan
	1. Peser didik dapat membedakan perilaku yang menunjukkan adanya motivasi dan yang tidak 2. Peserta didik dapat mengemukakan manfaat motivasi belajar	3. Peserta didik dapat memilih perilaku yang menunjukkan motivasi belajar	4. Peserta didik dapat menentukan langkah-langkah meningkatkan motivasi belajar
<b>LANGKAH KEGIATAN</b>			
6. Pembentukan	i. Peneliti membuka konseling kelompok, kemudian, mengucapkan salam dan berdoa j. Mengapresiasikan kehadiran & Mengakrabkan anggota kelompok dengan saling memperkenalkan diri, menyebut hoby dan makanan kesukaan k. Peneliti menyampaikan tujuan, cakupan materi & azas-azas konseling kelompok l. Peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan konseling kelompok		
7. Peralihan	m. Peneliti memantau kesiapan konseli dalam mengikuti layanan n. Peneliti mengadakan ice Breaking untuk memotivasi agar anak lebih semangat o. Konseli membuat komitmen untuk menjaga rahasia kelompok p. Konseli berkomitmen untuk terbuka, jujur dan saling membantu		
<b>8. Kegiatan Inti</b>			
a. <i>Pengalaman Konkrit</i>	1) Guru menayangkan gambar contoh-contoh orang yang memiliki motivasi belajar dan yang tidak, kemudian peserta didik menebak perbedaannya		

b. <i>Observasi</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Peserta didik diajak bermain game strip three ( menghitung setiap kelipatan 3 diganti kata "DOR")</li> <li>2) Peserta didik yang gagal diminta mengambil kartu kuis membaca dan menjawab kuisnya.</li> <li>3) Jika tidak mampu menjawab peserta didik lainya dapat membantu menjawab.</li> <li>4) Permainan dilanjutkan sampai semua kuis terbahas.</li> </ol>
c. <i>Konseptualissi</i>	1) Peserta didik memilih dan menyusun langkah-langkah meningkatkan motivasi belajar dalam kertas kosong. Dan diberikan kolom cek list.
d. <i>Rencana tindakan</i>	1) Memberi tugas kepada peserta didik untuk menempel daftar langkah-langkah meningkatkan motivasi di kamar, kemudian di contreng yang sudah praktikan
<b>4. Pengakhiran</b>	
a. <i>Evaluation termination</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli menyimpulkan kegiatan</li> <li>2) Konseli mengisi lembar evaluasi</li> </ol>
b. <i>feedback</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3) Konseli mengungkapkan manfaat yang diperoleh (refleksi)</li> <li>4) Konseli dan Peneliti membuat kesepakatan tentang jadwal kegiatan konseling kelompok berikutnya, jadwal monitoring hasil konseling kelompok</li> <li>5) Peneliti menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam</li> </ol>
<b>PENILAIAN / ASSESMENT</b>	
1. <i>Penilaian Proses</i>	Keaktifan, keterbukaan,kenyamanan konseli, kesesuaian waktu
2. <i>Penilaian Hasil</i>	Understanding ( Pemahaman ),Comfortable (Perasaan Positif) Action ( tindakan)

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Mardani, S.Ag, M.Pd  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 07 Agustus 2021  
Peneliti

Nadila Vita Yola  
NIM. 200213023

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Untuk membedakan perilaku yang menunjukkan adanya motivasi belajar dan tidak isilah pertanyaan berikut dengan jawaban “Ya tau “ tidak”

NO	PERNYATAAN / PERTANYAAN	YA	TIDAK
1.	Saya selalu belajar walau tidak di suruh		
2.	Saya selalu belajar walau tidak ada PR		
3.	Saya selalu belajar walau tidak ada ulangan atau ujian		
4.	Saya ingin mendapatkan hasil belajar yang bagus		
5.	Kalau ada PR lebih enak meniru punya teman		
6.	Mendapat nilai bagus tidak penting		
7.	Mendapat juara bukan target saya		

### MEDIA KARTU KUIS MOTIVASI BELAJAR

<b>MEDIA BIMBINGAN KONSELING</b>	<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b>
<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b> 	<p>Lebih baik mengerjakan tugas dulu baru nonton TV</p> <p>Setuju / Tidak setuju</p> <p>Berikan penjelasan</p>
<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b>	<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b>
<p>Saya memilih searching tentang pelajaran dari pada searching tentang konten viral</p> <p>Setuju / Tidak setuju</p>	<p>Saya lebih senang jadi juara di kelas daripada viral di sosial media</p> <p>Setuju / Tidak setuju</p> <p>Berikan penjelasan</p>
<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b>	<b>KUIS MOTIVASI BELAJAR</b>
<p>Lebih baik Belajar kelompok dari pada nongkrong di pinggir jalan</p> <p>Setuju / Tidak setuju</p> <p>Berikan penjelasan</p>	<p>Supaya prestasi kita di sekolah bagus kita harus mempunyai keinginan yang kuat untuk berprestasi</p> <p>Setuju / Tidak setuju</p>

## MATERI LAYANAN

### MOTIVASI BELAJAR

**Motivasi belajar** sangat penting dalam pengembangan diri, sebab pengembangan diri adalah belajar, belajar adalah pengembangan diri. Jika Anda ingin lebih sukses dibanding pencapaian Anda saat , kuncinya ialah jangan pernah berhenti belajar. Hanya dengan belajarlah Anda akan berkembang dan menjadi lebih baik. Adapun bentuk motivasi yang sering dilakukan disekolah adalah memberi angka, hadiah, pujian, gerakan tubuh, memberi tugas, memberi ulangan, mengetahui hasil, dan hukuman.

a) Memberi angka

Memberikan angka (nilai) artinya adalah sebagai satu simbol dari hasil aktifitas anak didik. Dalam memberi angka (nilai) , semua anak didik mendapatkan hasil aktifitas yang bervariasi. Pemberian angka kepada anak didik diharapkan dapat memberikan dorongan atau motivasi agar hasilnya dapat lebih ditingkatkan lagi.

b) Hadiah

Maksudnya adalah suatu pemberian berupa kenang-kenangan kepada anak didik yang berprestasi. Hadiah akan dapat menambah atau meningkatkan semangat (motivasi) belajar siswa karena akan dianggap sebagai suatu penghargaan yang sangat berharga bagi siswa.

c) Pujian

Memberikan pujian terhadap hasil kerja anak didik adalah sesuatu yang diharapkan oleh setiap individu. Adanya pujian berarti adanya suatu perhatian yang diberikan kepada siswa, sehingga semangat bersaing siswa untuk belajar akan tinggi.

d) Gerakan tubuh

Gerakan tubuh artinya mimik, parah, wajah, gerakan tangan, gerakan kepala, yang membuat suatu perhatian terhadap pelajaran yang disampaikan oleh guru. Gerakan tubuh saat memberikan suatu respon dari siswa artinya siswa didalam menyimak suatu materi pelajaran lebih mudah dan gampang.

e) Memberi tugas

Tugas merupakan suatu pekerjaan yang menuntut untuk segera diselesaikan. Pemberian tugas kepada siswa akan memberikan suatu dorongan dan motivasi kepada anak didik untuk memperhatikan segala isi pelajaran yang disampaikan.

f) Memberikan ulangan

Ulangan adalah strategi yang paling penting untuk menguji hasil pengajaran dan juga memberikan motivasi belajar kepada siswa untuk mengulangi pelajaran yang telah disampaikan dan diberikan oleh guru.

g) Mengetahui hasil

Rasa ingin tahu siswa kepada sesuatu yang belum diketahui adalah suatu sifat yang ada pada setiap manusia. Dalam siswa berhak mengetahui hasil pekerjaan yang dilakukannya.

#### h) Hukuman

Dalam proses belajar mengajar, memberikan sanksi kepada siswa yang melakukan kesalahan adalah yang harus dilakukan untuk menarik dan meningkatkan perhatian siswa. Misalnya memberikan pertanyaan kepada siswa yang bersangkutan.

#### **Contoh Perilaku Yang Menunjukkan Motivasi Belajar Tinggi**

1. Selalu rajin belajar walau tidak di suruh, tidak ada ulangan.ujian/PR
2. Punya target nilai yang tinggi
3. Ingin selalu menjadi juara
4. Bersaing secara sehat
5. Tidak mudah menyerah.

#### **Contoh perilaku yang menunjukkan motivasi belajar rendah**

1. Malas membaca buku
2. Malas mengerjakan tugas atau PR
3. Kalua ada ujian Cuma ingin nyontek
4. Kalua ada soal-soal sulit mudah menyerah

#### **Manfaat memiliki motivasi Belajar**

1. Kegiatan belajarnya tidak terabaikan
2. Belajar jadi teratur dan menyenangkan
3. Hasil belajar menjadi lebih baik
4. Tumbuh tanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya



## INSTRUMEN EVALUASI HASIL

### 1. UNDERSTANDING

- a. Coba berikan contoh perilaku yang menunjukkan adanya motivasi belajar dan yang tidak mmal 3

-----  
-----

- b. Apa saja manfaat bagi kit ajika motivasi belajar kita tinggi

-----  
-----

### 2. COMFORTABLE

No	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi motivasi blajar yang disampaikan				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi motivasi belajar yang disampaikan				
3	Saya menyadari pentingnya motivasi belajar sesuai dengan materi cara belajar yang disampaikan				
4	Saya meyak diri akan lebih baik, apabila mempunyai motivasi belajar yang tepat sepeti materi yang disampaikan				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi motivasi belajar yang disampaikan				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih teratur dan bermakna				
	<b>Total Skor</b>				

### 3. ACTION

Tulislah dan praktikan Langkah-langkah apa yang akan kamu lakukan untuk meningkatkan motivasi belajarmu

-----  
-----

## INSTRUMEN EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

**Topik Layanan : Meningkatkan Motivasi Belajar**

Nama :

Kelas :

Petunjuk : Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda

NO	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Konseli terlibat aktif dalam kegiatan layanan konseling kelompok				
2.	Konseli dapat secara terbuka mengeluarkan pendapat pada saat konseling konseling kelompok				
3.	Konseli nampak merasa nyaman dalam melakukan konseling kelompok				
4.	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 1 : Kurang baik

Skor 2 : Cukup baik

Keterangan :

Skor 3 : Baik

Skor 4 : Sangat baik

1. Skor minimal yang dicapai adalah  $1 \times 4 = 4$ , dan skor tertinggi adalah  $4 \times 4 = 16$

2. Kategori hasil :
- a. Sangat baik = 13 - 16
  - b Baik = 9 - 12
  - c. Cukup = 5 - 8
  - d. Kurang = 4

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah**



**Mardani, S.Ag, M.Pd**  
NIP. 197204012000031001

Banda Aceh, 07 Agustus 2024  
Peneliti

*Nadila Vita Yola*

**Nadila Vita Yola**  
NIM. 200213023

## Lampiran 9

### PEDOMAN OBSERVASI

#### Identitas :

Kelas :

Pembahasan :

#### Petunjuk:

Berilah tanda centang pada kolom skor sesuai dengan hasil penelitian anda.

No	Pertanyaan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai orang lain				
5	Peserta didik mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan Terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3 : Baik

Skor 2 : Cukup Baik

Skor 1 : Kurang Baik

#### Keterangan:

1. Skor mmal yang dicapai adalah  $1 \times 8 = 8$
2. Skor maksimal yang dicapai adalah  $4 \times 8 = 32$
3. Kategori Hasil :
  - a. Sangat baik = 28-32
  - b. Baik = 23-37
  - c. Cukup = 22-26
  - d. Kurang = ...-21

**Lampiran 10:**  
**Hasil *Pretest* – *Posttest***

**Data *Pretest* dan *Posttest* Regulasi Diri**

<b>Responden</b>	<b><i>Pretest</i></b>	<b>Kategori</b>	<b><i>Posttest</i></b>	<b>Kategori</b>
R1	40	Rendah	80	Sedang
R2	40	Rendah	84	Sedang
R3	42	Rendah	85	Sedang
R4	44	Rendah	84	Sedang
R5	45	Rendah	86	Sedang
R6	46	Rendah	90	Sedang
<b>Jumlah</b>	42,83	Rendah	84,83	Sedang

**Lampiran 11:**  
**Uji Normalitas**

<b>Tests of Normality</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest	.199	6	.200*	.901	6	.378
Posttest	.223	6	.200*	.908	6	.421
*. This is a lower bound of the true significance.						

**Lampiran 12:**  
**Hasil Perhngan Uji-t Pretest-Posttest**

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-Posttest	-42.000	1.897	.775	-43.991	-40.009	-54.222	5	.000	

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	PRETEST REGULASI DIRI & POSTES REGULASI DIRI	6	.812	.050

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST REGULASI DIRI	42.83	6	2.563	1.046
	POSTES REGULASI DIRI	84.83	6	3.251	1.327

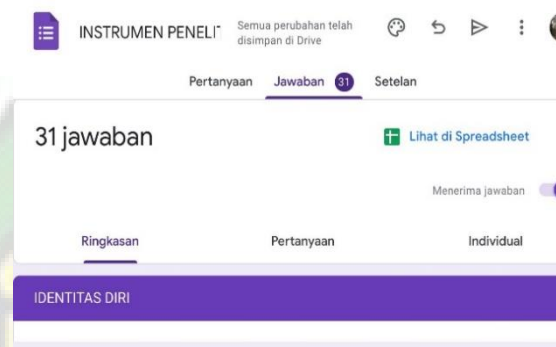
**Lampiran 13:**  
**Hasil N-Gain**

NO	Responden	Nilai Rata-Rata		GAIN	SKOR IDEAL (100/PRE)	N GAIN	N GAIN SKOR(%)	KATEGORI
		PRETEST	POSTEST					
1	R1	40	80	40	60	0,7	67	Sedang
2	R2	40	84	44	60	0,7	73	Tinggi
3	R3	46	90	44	54	0,8	81	Tinggi
4	R4	45	86	41	55	0,7	75	Tinggi
5	R5	44	84	40	56	0,7	71	Tinggi
6	R6	42	85	43	58	0,7	74	Tinggi
	RATA-RATA	44	85	41	56	0,7	73	Tinggi

## Lampiran 14: Dokumentasi



Pengisian angket validasi regulasi diri melalui *google forms*



Pengisian angket validasi regulasi diri melalui *google forms*



Pengisian angket regulasi diri (*pretest*)



Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok *treatment 1*



Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok *treatment 2*



Pelaksanaan kegiatan konseling kelompok *treatment 3*



Pengisian angket regulasi diri (*posttest*)