

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Pada bagian ini dibahas mengenai pendekatan dan desain penelitian, partisipan penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan teknik analisis data.

#### **3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian**

Penelitian ini dimaksudkan untuk menghasilkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* yang efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Oleh sebab itu, pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang banyak digunakan dalam bidang pendidikan adalah desain penelitian yang menggunakan perbandingan dua kelompok atau lebih, salah satu desain penelitiannya yaitu eksperimen kuasi. Eksperimen kuasi merupakan desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengendalikan variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Metode penelitian yang digunakan adalah *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group Design*, yaitu desain penelitian yang dilaksanakan terhadap dua kelompok, yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction*, sementara kelompok kontrol selaku kelompok pembanding tidak diberikan intervensi.

Dalam penelitian ini, pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak menggunakan penetapan secara acak (*random assignment*) melainkan menggunakan kelompok yang sudah terbentuk (*intact group*), yaitu kelas biasa (Furqon & Emilia, 2010). Hal ini sesuai dengan Campbell & Stanley (1963) yang mengemukakan bahwa eksperimen kuasi sebagai eksperimen yang memiliki perlakuan pengukuran dampak terhadap unit eksperimen, namun tidak menggunakan penetapan secara acak (*random assignment*) dalam rangka menyimpulkan perubahan yang disebabkan oleh perlakuan.

Kedua kelompok menjalankan *pre-test* dan *post-test* dengan tujuan menguji dampak variabel independen X yang terefleksikan dalam perbedaan pada variabel dependen, khususnya antara O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub>. Data *pre-test* dan *post-test* diambil melalui

instrumen pengungkap tingkat *self-regulated learning* siswa. Gambaran model secara visual dengan metode penelitian *Nonequivalent Pretest-Posttest Control Group* adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. 1 Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design.**

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-test</i>
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>4</sub>

Keterangan:

X : Intervensi

O<sub>1</sub> : *Pre-test* kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> : *Post-test* kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> : *Pre-test* kelompok kontrol

O<sub>4</sub> : *Post-test* kelompok kontrol

### 3.2 Populasi dan Sampel Penelitian

#### 3.2.1 Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024. Adapun populasi dari penelitian ini sebagai berikut.

**Tabel 3. 2 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah	No	Kelas	Jumlah
1	X-1	37	7	X-7	32
2	X-2	35	8	X-8	36
3	X-3	35	9	X-9	36
4	X-4	33	10	X-10	31
5	X-5	36	11	X-11	33
6	X-6	36	12	X-12	38
TOTAL					
418					

Populasi penelitian terdiri dari 12 kelas, secara rinci yaitu: kelas X-1 terdapat sejumlah 37 siswa; kelas X-2 terdapat sejumlah 35 siswa; kelas X-3 terdapat

sejumlah 35 siswa; kelas X-4 terdapat sejumlah 33 siswa; kelas X-5 terdapat sejumlah 36 siswa; kelas X-7 terdapat 32 siswa; kelas X-8 terdapat sejumlah 36 siswa; kelas X-9 terdapat sejumlah 36 siswa; kelas X-10 terdapat sejumlah 31 siswa; kelas X-11 terdapat sejumlah 33 siswa; dan kelas X-12 terdapat 38 siswa.

Berdasarkan data di atas maka total populasi penelitian adalah sejumlah 418 siswa yang terbagi dalam 12 rombongan belajar.

### **3.2.2 Sampel Penelitian**

Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* yang tergolong pada jenis *nonprobability sampling*. Teknik tersebut digunakan agar sampel dalam penelitian memiliki kualifikasi dan karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan (Creswell, 2012). Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah: a) Siswa berada pada jenjang kelas X, b) memiliki tingkat *self-regulated learning* teratur, cukup teratur dan tidak teratur, c) siswa bersedia mengikuti seluruh kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Pemilihan sampel didasarkan pada prinsip "*guidance for all*" yaitu layanan bimbingan diperuntukkan bagi semua siswa. Jumlah sampel penelitian disesuaikan dengan besaran anggota dalam layanan bimbingan kelompok. Jumlah siswa dalam kegiatan kelompok pada dasarnya dapat berjumlah antara 2 – 15 orang siswa (Rusmana, 2019). Dalam beberapa ukuran kelompok tersebut, salah satu kelompok yang ideal adalah kelompok sedang dengan jumlah anggota kelompok sebanyak 4 – 8 orang untuk 1 kelompok (Hartinah, 2009). Kelompok sedang memiliki beberapa keunggulan seperti lebih mampu menonjolkan keragaman yang ada di dalam kelompok dan juga lebih mudah untuk dikendalikan sesuai dengan tujuan pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok (Hartinah, 2009).

Berdasarkan pertimbangan di atas, maka jumlah sampel yang digunakan dalam kebutuhan penelitian ialah 12 orang siswa yang kemudian akan dibagi ke dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### **3.3 Pengembangan Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini dikembangkan berdasarkan definisi operasional variable *self-regulated learning*. Berikut ini diuraikan secara rinci mengenai definisi operasional variable dan kisi-kisi instrumen penelitian.

### 3.3.1 Matriks Konsep *Self-Regulated Learning*

Berikut ini adalah matriks konsep *self-regulated learning* yang akan digunakan dalam penelitian bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulated learning* Siswa.

**Tabel 3. 3 Matriks Konsep *Self-Regulated Learning***

<b>Komponen</b>	<b>Uraian</b>	
<b>Tokoh</b>	Zimmerman (1989)	
<b>Definisi</b>	Upaya siswa dalam mengelola dirinya untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan, mulai dari merencanakan, melakukan kegiatan, mengendalikan setiap kegiatan yang dilakukannya disertai dengan tingkat keberhasilan pencapaiannya dari setiap tahap yang dilalui.	
<b>Aspek dan indikator</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
	<i>Forethought</i>	<i>Task analysis</i> : menentukan tujuan dan perencanaan strategi belajar
		<i>Self-motivation beliefs</i> : keyakinan untuk memotivasi diri, yang meliputi kemampuan efikasi diri, orientasi dan harapan dari tujuan belajar yang ingin dicapai.
	<i>Performance/volitional control</i>	<i>Self-control</i> : mengontrol atau mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan belajar.
		<i>Self-observation</i> : monitoring/mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik
	<i>Self-reflection</i>	<i>Self-judgement</i> : memberikan penilaian diri dan mempertimbangkan sebab-akibat dari tindakan yang dilakukan dalam belajar
<i>Self-reaction</i> : merespon secara positif dengan cara mengganti tujuan belajar secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan belajar.		

### 3.3.2 Definisi Operasional Variabel *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan matriks konsepsi *self-regulated learning*, secara operasional *self-regulated learning* dalam penelitian adalah kemampuan siswa untuk mengelola dan mengarahkan dirinya dalam belajar, ditandai dengan: 1) dapat menetapkan tujuan belajar dan membuat perencanaan strategis untuk mencapai tujuan belajar sesuai dengan keyakinan dan motivasi dalam diri; 2) dapat mengatur dan mengontrol diri untuk melakukan strategi belajar dan; 3) dapat merefleksikan kemajuan diri dalam belajar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Dalam prosesnya, *self-regulated learning* melewati beberapa fase (Zimmerman, 2004), meliputi fase perencanaan (*forethought phase*), fase pelaksanaan (*performance phase*), dan fase refleksi diri (*self-reflection phase*).

- 1) Fase perencanaan (*forethought phase*) adalah fase pemikiran, yang meliputi kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan belajar dan membuat rencana strategi belajar (*task analysis*) serta memiliki motivasi dan keyakinan akan kemampuan dirinya untuk memperoleh hasil yang sudah ditentukan (*self-motivation beliefs*).
- 2) Fase pelaksanaan (*performance phase*) adalah fase kinerja yang meliputi kemampuan siswa untuk mengamati dirinya dalam upaya mengenali hal-hal yang mempengaruhi proses belajarnya (*self-observation*) dan mengendalikan dirinya untuk beradaptasi dengan melakukan strategi belajar yang efektif (*self-control*).
- 3) Fase refleksi diri (*self-reflection phase*) adalah fase evaluasi kemampuan diri siswa terhadap hasil belajar yang efektif, meliputi penilaian diri (*self-judgement*) dan merespon secara positif dengan memilih strategi belajar yang lebih efektif (*self-reflection*).

### 3.3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Berdasarkan definisi konseptual dan operasional yang telah dijabarkan sebelumnya, maka kisi-kisi instrumen *Self-Regulated Learning* dikembangkan sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen *Self-Regulated Learning*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
<i>Self-Regulated Learning</i>	Perencanaan ( <i>Forethought</i> )	<i>Task analysis</i> : menentukan tujuan dan perencanaan strategi belajar	1,2,3	4,5	5
		<i>Self-motivation beliefs</i> : keyakinan untuk memotivasi diri, yang meliputi kemampuan efikasi diri, orientasi dan harapan dari tujuan belajar yang ingin dicapai.	6,7,8,12,13,14	9,10,11,15	10
	Pelaksanaan ( <i>Performance</i> )	<i>Self-control</i> : mengontrol atau mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan belajar.	16,17,18,19,20,21	22,23	8
		<i>Self-observation</i> : monitoring/mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik	24,26,27,28,29,30	25,31,32,33	10
	<i>Self-reflection</i>	<i>Self-judgement</i> : memberikan penilaian diri dan mempertimbangkan sebab-akibat dari tindakan yang dilakukan dalam belajar	34,36,37,40	35,38,39	7
		<i>Self-reaction</i> : merespon secara positif dengan cara mengganti tujuan belajar secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan belajar.	41,42,45,46,47,48	43,44,49	9
					49

### 3.3.4 Pedoman Skoring

Instrumen penelitian menggunakan model skala *likert* yang terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Teratur, Teratur, Kurang Teratur, Tidak Teratur, dan Sangat Tidak Teratur dengan skor berkisar antara 1 sampai 5. Secara sederhana setiap pilihan alternatif respon memiliki pola skor seperti berikut.

**Tabel 3. 5 Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyelesaian Instrumen SRL**

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Teratur	5	1
Teratur	4	2
Kurang Teratur	3	3
Tidak Teratur	2	4
Sangat Tidak Teratur	1	5

### 3.3.5 Pedoman Penafsiran

Penafsiran instrumen *Self-Regulated Learning* disusun berdasarkan 4 kategorisasi yang dikembangkan oleh Azwar (2014). Kategorisasi skoring *Self-Regulated Learning* yang dimaksud adalah sebagai berikut.

**Tabel 3. 6 Kategorisasi Skoring Instrumen *Self-Regulated Learning***

Nilai	Kategori
$X > (\mu + 1\sigma)$	Teratur
$\mu < X \leq (\mu + 1\sigma)$	Cukup Teratur
$\mu - 1\sigma < X \leq \mu$	Kurang Teratur
$X \leq (\mu - 1\sigma)$	Tidak Teratur

**Keterangan:**

$\mu$  : Mean (Rata-rata)

$\sigma$  : Standar Deviasi

### 3.3.6 Uji Kelayakan Instrumen

#### 3.3.6.1. Uji Rasional Instrumen

Uji penimbangan instrumen *Self-Regulated Learning* dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dari segi konstruk, konten, dan bahasa. Kriteria dalam penimbangan instrumen tersebut diantaranya: memenuhi revisi dan tidak memenuhi. Uji penimbangan instrumen *Self-Regulated Learning* dilakukan oleh tiga orang pakar Bimbingan dan Konseling yang kompeten sesuai dengan tema penelitian, yaitu pakar bidang akademik, bidang bimbingan kelompok, dan instrumensasi.

Berdasarkan hasil penimbangan yang telah dilakukan, keseluruhan item pada instrumen *Self-Regulated Learning* dianggap layak digunakan setelah dilakukan beberapa revisi baik dari segi konstruk, konten maupun bahasa.

### 3.3.6.2. Uji keterbacaan Instrumen

Setelah dilakukan uji penimbangan oleh pakar, maka selanjutnya instrument *Self-Regulated Learning* dilakukan uji keterbacaan oleh peserta didik. Uji keterbacaan dilakukan pada empat orang peserta didik di jenjang SMA yang bukan merupakan sampel penelitian. Uji keterbacaan dilakukan untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap butir pernyataan pada instrument *Self-Regulated Learning*. Berdasarkan hasil uji keterbacaan yang telah dilakukan, diketahui bahwa instrumen *Self-Regulated Learning* dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik

### 3.3.6.3. Uji Coba Empiris Instrumen

Uji coba empiris dilakukan setelah uji penimbangan dan uji keterbacaan. Uji coba empiris dilakukan kepada populasi penelitian yaitu peserta didik yang berjumlah 418 orang dengan sekian orang Perempuan dan sekian orang laki-laki. Data hasil uji empiris kemudian akan diolah dan dianalisis menggunakan *rasch model* melalui aplikasi winstep.

### 3.3.6.4. Uji ketepatan skala

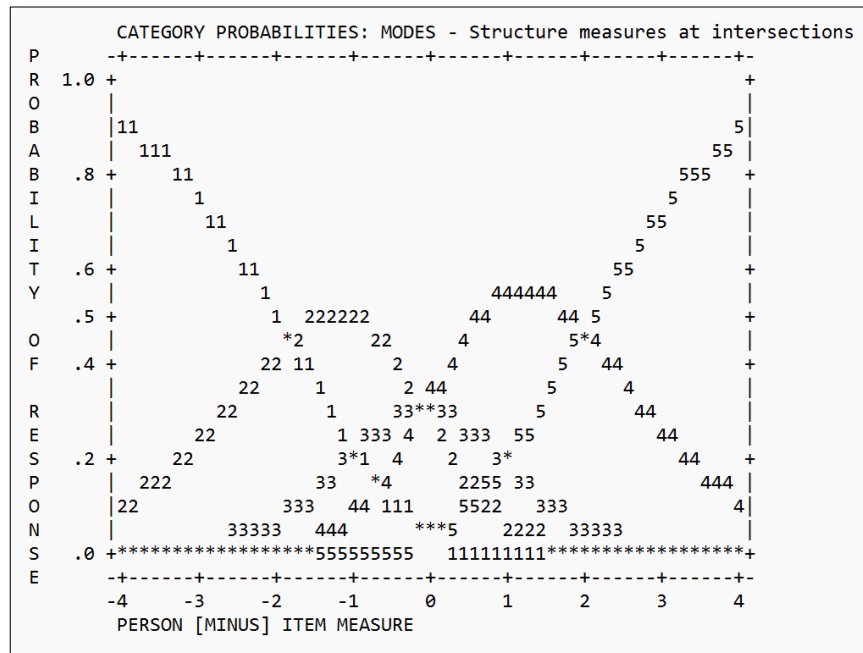
Uji ketepatan skala dilakukan dengan menggunakan *rasch model* melalui aplikasi winstep. Hasil uji ketepatan skala yang telah dilakukan ialah sebagai berikut.

CATEGORY LABEL	SCORE	OBSERVED COUNT	OBSVD %	SAMPLE AVRGE	INFINIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE
1	1	1041	5	-.86 -1.05	1.23	1.26	NONE	( -3.05)
2	2	3221	16	-.38 -.35	.95	.97	-1.83	-1.22
3	3	3585	18	.32 .37	.93	.93	-.10	-.05
4	4	7948	40	1.04 1.06	1.02	1.04	-.07	1.19
5	5	4255	21	1.73 1.67	.97	.99	2.00	( 3.19)

**Gambar 3. 1 Uji Ketepatan Skala**



Selain pada gambar di atas, untuk melihat ketepatan skala dapat dilihat melalui diagram berikut.



**Gambar 3. 2 Diagram Ketepatan Skala**

Hasil dari uji ketepatan skala dapat terlihat pada bagian rata-rata observasi atau *observed average* dan indeks *Andrich threshold*. Pada kedua kondisi tersebut seharusnya terjadi peningkatan logit pada rata-rata observasi atau *observed average* dan juga indeks *Andrich threshold* instrumen *Self-Regulated Learning*. Peningkatan tersebut menandakan bahwa responden penelitian dapat memahami pilihan jawaban dengan baik. Kriteria lainnya dapat ditinjau dari perubahan indeks *Andrich threshold* yang tidak lebih dari 5.0 dan kurang dari 1,4. Jika perubahan nilai lebih dari 5,0 maka kategori pilihan jawaban harus dikembangkan, sedangkan jika kurang dari 1,4 maka kategori pilihan jawaban harus disatukan (Sumintho & Widhiarso, 2015).

Perubahan dari kategori 1 ke kategori 2 sejumlah 1,83. Perubahan dari kategori 2 ke kategori 3 sejumlah 1,73. Perubahan dari kategori 3 ke 4 sejumlah 0,03. Dan perubahan dari kategori 4 ke kategori 5 sejumlah 2,07. Terdapat satu perubahan yang tidak memenuhi kriteria yaitu pada kategori 3 ke kategori 4. Hal tersebut ditunjukkan pula pada gambar 2, bahwa pilihan jawaban 3 tidak

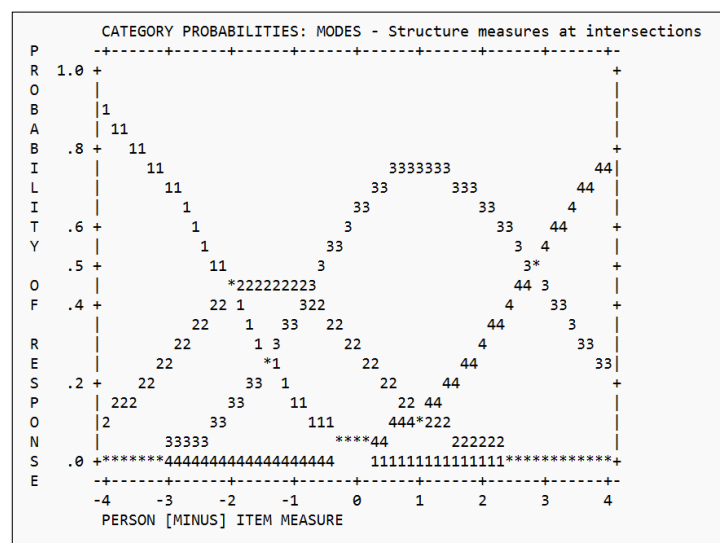
membentuk puncak sedangkan pilihan jawaban lainnya memiliki puncak. Puncak dari setiap kategori pilihan mengindikasikan bahwa kategori pilihan tersebut terpilih dan mampu dipahami dengan baik oleh responden, oleh karenanya ketika salah satu kategori tidak membentuk puncak maka perlu dilakukan perbaikan terhadap kategori skala yang digunakan (Boone, Staver & Yale, 2013).

Berdasarkan kondisi tersebut maka pilihan skala dalam instrumen *Self-Regulated Learning* dirubah menjadi empat pilihan jawaban. Setelah dilakukan perubahan maka hasil uji ketepatan skala dapat terlihat sebagai berikut.

SUMMARY OF CATEGORY STRUCTURE. Model="R"										
CATEGORY LABEL	OBSERVED SCORE	OBSVD COUNT	SAMPLE %	AVRGE	SAMPLE EXPECT	INFINIT MNSQ	OUTFIT MNSQ	ANDRICH THRESHOLD	CATEGORY MEASURE	
1	1	1041	5	-1.04	-1.42	1.32	1.45	NONE	( -3.28)	1
2	2	3221	16	-.44	-.27	.86	.83	-2.00	-1.42	2
3	3	11533	57	1.19	1.20	1.00	1.00	-.81	1.04	3
4	4	4269	21	2.43	2.36	.97	.96	2.81	( 3.93)	4

**Gambar 3. 3 Uji Ulang Ketepatan Skala**

Diagram ketepatan skala setelah mengalami pengujian ulang dapat terlihat pada gambar berikut.



**Gambar 3. 4 Diagram Ketepatan Skala Setelah Mengalami Pengujian Ulang**

Berdasarkan gambar 3.3 diketahui bahwa dari *observed average* dan indeks *Andrich threshold* telah memenuhi kriteria ideal dalam ketepatan skala yang dibuktikan dengan terjadinya kenaikan dari setiap pilihan jawaban dan perubahan logit dari setiap pilihan jawaban (1 sampai 4) sudah memenuhi kriteria yaitu rentang 1,4 - 5,0. Kemudian pada gambar 3.4 juga dapat terlihat setiap pilihan jawaban telah memiliki puncaknya masing-masing. Hal tersebut menandakan bahwa pilihan jawaban dalam instrumen *Self-Regulated Learning* sudah tepat dan ideal.

Berdasarkan uji ketepatan skala di atas, maka pilihan jawaban dan skoring dalam instrumen *Self-Regulated Learning* dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 3. 7 Pilihan jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen *Self-Regulated Learning* setelah Uji Ketepatan Skala**

Pilihan Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Teratur	4	1
Cukup Teratur	3	2
Kurang Teratur	2	3
Tidak Teratur	1	4

### 3.3.6.5. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan setelah melalui uji ketepatan skala. Uji validitas dilakukan menggunakan *rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi winstep. Terdapat beberapa kriteria yang harus terpenuhi sehingga instrumen dapat dikatakan valid. Kriteria tersebut adalah sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

- 1) Nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang diterima:  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
- 2) Nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) yang diterima:  $-2,0 < \text{ZSTD} < + 2,0$
- 3) Nilai *Point Measure Correlation* (*Pt Measure Corr*) yang diterima:  $0,4 < \text{Pt Measure Corr} < 0,85$

Sebuah item dapat dikatakan valid ketika dapat memenuhi minimal satu hingga dua dari tiga kriteria diatas (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu, nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ) yang telah memenuhi kriteria pada dasarnya

telah menunjukkan bahwa item dalam instrumen tersebut dapat diterima dan dapat meniadakan dua kriteria lainnya (Boone, Staver & Yale, 2013).

Adapun hasil uji validitas item instrumen *Self-Regulated Learning* dapat terlihat pada gambar berikut.

ENTRY NUMBER	TOTAL SCORE	TOTAL COUNT	TOTAL MEASURE	MODEL		INFIT		OUTFIT		PT-MEASURE		EXACT MATCH		ITEM
				S.E.	MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	CORR.	EXP.	OBS%	EXP%		
11	980	418	1.79	.07	1.57	8.3	1.69	9.3	A .03	.36	38.0	49.0	i11	
45	701	418	3.17	.07	1.49	7.3	1.69	9.3	B-.16	.37	35.9	49.5	i45	
44	703	418	3.16	.07	1.48	7.2	1.65	8.9	C-.12	.37	35.9	48.2	i44	
15	986	418	1.76	.07	1.47	6.9	1.64	8.7	D-.07	.36	42.8	49.7	i15	
33	821	418	2.56	.07	1.32	5.4	1.38	6.3	E-.09	.38	49.0	46.1	i33	
39	1106	418	1.10	.08	1.35	4.4	1.36	4.3	F .26	.33	55.0	59.6	i39	
34	1022	418	1.58	.07	1.21	3.1	1.28	4.0	G .12	.35	44.5	51.7	i34	
41	1317	418	-.53	.09	1.27	3.2	1.27	3.2	H .18	.29	70.3	69.6	i41	
40	1083	418	1.23	.08	1.19	2.6	1.26	3.3	I .46	.33	56.0	56.8	i40	
13	1436	418	-1.58	.09	1.20	3.6	1.18	3.3	J .39	.28	61.0	60.0	i13	
32	1232	418	.20	.09	1.18	2.0	1.16	1.8	K .42	.29	65.8	71.3	i32	
48	1412	418	-1.37	.09	1.16	2.6	1.15	2.6	L .51	.29	63.2	61.4	i48	
4	1316	418	-.52	.09	1.13	1.7	1.13	1.5	M .46	.29	64.1	69.7	i4	
24	1105	418	1.10	.08	.99	-.1	1.09	1.2	N .14	.33	61.5	59.6	i24	
19	1397	418	-1.24	.09	1.06	1.0	1.06	1.0	O .20	.29	62.2	62.7	i19	
20	1191	418	.52	.09	1.03	.4	1.05	.6	P .24	.30	66.3	68.9	i20	
10	1015	418	1.61	.07	.94	-.9	1.02	.3	Q .25	.35	57.7	51.1	i10	
26	999	418	1.70	.07	.99	-.2	1.02	.3	R .39	.35	54.3	50.2	i26	
42	1527	418	-2.46	.10	1.01	.3	.99	-.2	S .34	.25	70.6	66.7	i42	
21	1189	418	.53	.09	1.01	.1	1.00	.1	T .48	.30	69.9	68.7	i21	
28	1160	418	.74	.08	1.00	.1	1.00	.0	U .46	.31	71.1	66.0	i28	
36	1471	418	-1.90	.10	.98	-.4	1.00	.0	V .28	.27	63.2	59.9	i36	
12	1335	418	-.69	.09	.99	-.1	.98	-.2	W .43	.29	70.6	68.2	i12	
29	1289	418	-.29	.09	.99	-.1	.98	-.2	X .49	.29	68.4	71.1	i29	
3	1235	418	.17	.09	.98	-.1	.98	-.1	x .41	.29	72.5	71.4	i3	
5	992	418	1.73	.07	.92	-1.4	.98	-.2	w .33	.36	58.4	49.7	i5	
9	1053	418	1.41	.07	.91	-1.3	.98	-.3	v .31	.34	60.0	53.4	i9	
43	1504	418	-2.22	.10	.97	-.6	.94	-1.1	u .39	.26	67.0	62.9	i43	
27	1487	418	-2.05	.10	.97	-.7	.94	-1.2	t .46	.27	67.7	61.0	i27	
46	1354	418	-.86	.09	.95	-.6	.95	-.7	s .10	.29	68.2	66.5	i46	
22	1283	418	-.23	.09	.94	-.7	.95	-.6	r .40	.29	70.8	71.4	i22	
1	1374	418	-1.04	.09	.94	-.8	.94	-.9	q .40	.29	67.2	64.6	i1	
14	1217	418	.32	.09	.86	-1.7	.87	-1.6	p .47	.30	69.6	70.7	i14	
38	1223	418	.27	.09	.82	-2.2	.81	-2.3	o .32	.30	75.1	71.0	i38	
31	1352	418	-.84	.09	.82	-2.7	.81	-2.9	n .58	.29	68.9	66.7	i31	
35	1379	418	-1.08	.09	.81	-3.1	.81	-3.0	m .34	.29	68.4	64.2	i35	
37	1367	418	-.97	.09	.80	-3.1	.80	-3.1	l .41	.29	71.8	65.3	i37	
23	1050	418	1.42	.07	.76	-3.9	.80	-3.1	k .38	.34	62.4	53.4	i23	
8	1413	418	-1.38	.09	.79	-4.1	.78	-4.1	j .40	.29	68.4	61.3	i8	
17	1356	418	-.88	.09	.76	-3.7	.75	-3.8	i .50	.29	70.6	66.3	i17	
47	1352	418	-.84	.09	.75	-3.8	.75	-3.8	h .48	.29	72.0	66.7	i47	
16	1382	418	-1.11	.09	.74	-4.5	.73	-4.6	g .45	.29	71.8	63.9	i16	
30	1400	418	-1.26	.09	.73	-4.9	.74	-4.8	f .52	.29	73.0	62.4	i30	
7	1366	418	-.96	.09	.70	-5.0	.70	-4.9	e .29	.29	72.7	65.4	i7	
18	1310	418	-.47	.09	.69	-4.3	.69	-4.3	d .39	.29	76.8	70.1	i18	
2	1302	418	-.40	.09	.63	-5.2	.62	-5.4	c .48	.29	79.9	70.5	i2	
25	1284	418	-.24	.09	.59	-5.7	.58	-5.9	b .53	.29	79.9	71.3	i25	
6	1330	418	-.65	.09	.54	-7.3	.54	-7.3	a .40	.29	80.4	68.6	i6	
MEAN	1232.5	418.0	.00	.09	.99	-.3	1.01	.0			64.4	62.4		
S.D.	196.1	.0	1.38	.01	.24	3.6	.28	3.9			10.8	7.6		

Gambar 3. 5 Uji validitas Item dengan Rasch Model

Berdasarkan uji validitas item yang telah dilakukan, maka diperoleh item valid dan tidak valid dalam instrumen *Self-Regulated Learning*. Item tersebut ialah sebagai berikut.

**Tabel 3. 8 Pilihan jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen *Self-Regulated Learning* setelah Uji Ketepatan Skala**

No	Keterangan	Nomor Item	Total
1.	Item Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 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, 46, 47, 48	44
2.	Item Tidak Valid	11, 45, 44, 15	4
Total			48

### 3.3.6.6. Uji Reliabilitas Item

Uji reliabilitas dilakukan melalui *rasch model* dengan memanfaatkan aplikasi *winstep*. Terdapat tiga komponen yang akan diperoleh diantaranya, *reliability person*, *reliability item* dan *alpha cronbach's*. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada gambar berikut.

SUMMARY OF 418 MEASURED PERSON									
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT		
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	
MEAN	141.5	48.0	1.07	.25	1.03	-.2	1.01	-.3	
S.D.	8.9	.0	.58	.01	.56	2.3	.57	2.3	
MAX.	170.0	48.0	3.21	.31	5.44	9.9	6.54	9.9	
MIN.	117.0	48.0	-.40	.24	.27	-5.0	.25	-4.9	
REAL RMSE	.28	TRUE SD	.51	SEPARATION	1.81	PERSON RELIABILITY	.77		
MODEL RMSE	.25	TRUE SD	.52	SEPARATION	2.06	PERSON RELIABILITY	.81		
S.E. OF PERSON MEAN = .03									
PERSON RAW SCORE-TO-MEASURE CORRELATION = 1.00									
CRONBACH ALPHA (KR-20) PERSON RAW SCORE "TEST" RELIABILITY = .80									
SUMMARY OF 48 MEASURED ITEM									
	TOTAL SCORE	COUNT	MEASURE	MODEL ERROR	INFIT		OUTFIT		
					MNSQ	ZSTD	MNSQ	ZSTD	
MEAN	1232.5	418.0	.00	.09	.99	-.3	1.01	.0	
S.D.	196.1	.0	1.38	.01	.24	3.6	.28	3.9	
MAX.	1527.0	418.0	3.17	.10	1.57	8.3	1.69	9.3	
MIN.	701.0	418.0	-2.46	.07	.54	-7.3	.54	-7.3	
REAL RMSE	.09	TRUE SD	1.38	SEPARATION	15.13	ITEM RELIABILITY	1.00		
MODEL RMSE	.09	TRUE SD	1.38	SEPARATION	15.65	ITEM RELIABILITY	1.00		
S.E. OF ITEM MEAN = .20									

**Gambar 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Item melalui Rasch Model**

Adapun kriteria reliabilitas menurut *rasch model* sebagai berikut (Suminthono & Widhiarso, 2015).

**Tabel 3. 9 Kriteria Reliabilitas *Alpha Cronbach* dalam *Rasch Model***

Nilai	Kriteria
< 0,5	Buruk
0,5 – 0,6	Jelek
0,6 – 0,7	Cukup
0,7 – 0,8	Bagus
> 0,8	Bagus sekali

**Tabel 3. 10 Kriteria Reliabilitas *Person* dan *Item* dalam *Rasch Model***

Nilai	Kriteria
< 0,67	Lemah
0,67 – 0,80	Cukup
0,81 – 0,90	Bagus
0,91 – 0,94	Bagus Sekali
> 0,94	Istimewa

Berdasarkan kriteria diatas maka didapatkan hasil uji reabilitas dengan nilai *alpha cronbach's* sebesar 0,80 yang berarti berada pada kategori bagus. Nilai reabilitas person sebesar 0,77 yang berada pada kategori bagus. Nilai reabilitas item sebesar 1,00 yang berada pada kategori istimewa.

### 3.3.6.7. Uji Unidimensionalitas

Uji unidimensionalitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen *Self-Regulated Learning* yang telah dikembangkan dapat mengukur *Self-Regulated Learning* dari responden. Hasil uji unidimensionalitas pada instrumen *Self-Regulated Learning* adalah sebagai berikut.

Table of STANDARDIZED RESIDUAL variance (in Eigenvalue units)				
		-- Empirical --	Modeled	
Total raw variance in observations	=	84.1	100.0%	100.0%
Raw variance explained by measures	=	36.1	42.9%	44.1%
Raw variance explained by persons	=	3.7	4.4%	4.6%
Raw Variance explained by items	=	32.4	38.5%	39.6%
Raw unexplained variance (total)	=	48.0	57.1%	100.0%
Unexplned variance in 1st contrast	=	5.4	6.4%	11.2%
Unexplned variance in 2nd contrast	=	2.5	3.0%	5.3%
Unexplned variance in 3rd contrast	=	2.2	2.6%	4.5%
Unexplned variance in 4th contrast	=	2.0	2.3%	4.1%
Unexplned variance in 5th contrast	=	1.7	2.0%	3.5%

**Gambar 3. 7 Uji Unidimensionalitas dengan Rasch Model**

Hasil uji dimensionalitas di atas menunjukkan bahwa pada bagian *raw variance explained by measured* diketahui memiliki nilai sebesar 42.9%. kondisi tersebut menjelaskan bahwa instrumen *Self-Regulated Learning* telah memenuhi kriteria minimal uji unidimensionalitas yaitu minimal 20% (Suminthono & Widhiarso, 2015). Selain itu, pada bagian *unexplained variance in 1<sup>st</sup> contrast* diketahui memiliki nilai sebesar 6,4%, nilai ini sudah memenuhi kriteria minimum yaitu berada dibawah 15% ( $X < 15\%$ ) (Suminthono & Widhiarso, 2015). Berdasarkan kondisi tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa instrument *Self-Regulated Learning* yang dikembangkan mampu memberikan gambaran mengenai *Self-Regulated Learning* dari responden.

#### **3.3.6.8. Kisi-kisi Instrumen setelah Uji Empirik**

Setelah melalui uji empirik, maka dapat diketahui terdapat beberapa item dari instrumen *Self-Regulated Learning* yang dinyatakan tidak valid. Hal tersebut tentunya akan mengubah susunan kisi-kisi instrumen *Self-Regulated Learning* yang telah disusun sebelumnya. Kisi-kisi instrumen *Self-Regulated Learning* setelah uji empirik terlihat sebagai berikut.

**Tabel 3. 11 Kisi-kisi Instrumen SRL setelah Uji Empirik**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item		JML
			Favourable	Unfavourable	
Self-Regulated Learning	Perencanaan (Forethought)	<i>Task analysis</i> : menentukan tujuan dan perencanaan strategi belajar	1,2,3	4,5	5
		<i>Self-motivation beliefs</i> : keyakinan untuk memotivasi diri, yang meliputi kemampuan efikasi diri, orientasi dan harapan dari tujuan belajar yang ingin dicapai.	6,7,8,11, 12,13	9,1	8
	Pelaksanaan (Performance)	<i>Self-control</i> : mengontrol atau mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan belajar.	14,15,16,17,18,20	19,21,22	9
		<i>Self-observation</i> : monitoring/mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik	23,25,26,27,28,29	24, 30,31,32	10
	Self-reflection	<i>Self-judgement</i> : memberikan penilaian diri dan mempertimbangkan sebab-akibat dari tindakan yang dilakukan dalam belajar	33,34,35,36,39	37,38	7
		<i>Self-reaction</i> : merespon secara positif dengan cara mengganti tujuan belajar secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri dalam mencapai tujuan belajar.	40,41,42,43,44		5
TOTAL					44

### 3.4 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan meliputi tiga kegiatan inti. Pertama yaitu *pre-test*, berupa pengisian instrument *Self-Regulated Learning* sebelum dilaksanakannya intervensi, untuk melihat kemampuan awal *Self-Regulated Learning* siswa. Kedua yaitu pemberian intervensi layanan berupa teknik *Self-Instruction* kepada kelompok eksperimen, sebagai bagian dari pengujian efikasi layanan bimbingan kelompok. Ketiga yaitu *post-test*, setelah treatment dilaksanakan siswa diminta untuk mengisi instrument *Self-Regulated Learning* kembali, bertujuan untuk mengukur peningkatan *Self-Regulated Learning*. Selain



itu pada tahap ini juga siswa diminta untuk melakukan *review* mengenai perubahan-perubahan yang telah dilakukan setelah perlakuan diberikan.

### 3.5 Pengembangan Program Layanan

Program layanan dalam penelitian ini disusun berdasarkan kebutuhan terhadap peningkatan *Self-Regulated Learning* siswa, dengan fokus pengembangan meliputi seluruh indikator dalam setiap aspek *Self-Regulated Learning*. Layanan bimbingan kelompok dirancang dengan mengacu pada teknik *Self-Instruction* yang dikembangkan oleh Meichenbaum & Goodman (1971).

#### 1) Struktur

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* memiliki struktur sebagai berikut: a) rasional; b) deskripsi kebutuhan; c) tujuan; d) sasaran layanan; e) komponen dan bidang layanan; f) karakteristik pribadi Guru Bimbingan dan Konseling; g) rencana operasional layanan; h) tahapan pelaksanaan layanan; i) garis besar isi layanan; j) pengembangan RPLBK; k) indikator keberhasilan; dan l) evaluasi

#### 2) Isi Layanan

Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi siswa agar memiliki *Self-Regulated Learning* yang optimal. Layanan yang diberikan mengacu pada deskripsi kebutuhan siswa yang diungkap melalui penyebaran instrumen *Self-Regulated Learning*. Fokus pengembangan dari layanan ini adalah seluruh indikator dalam setiap aspek *Self-Regulated Learning*, yaitu a) *task analysis*; b) *self-motivation beliefs*; c) *self-control*; d) *self-observation*; e) *self-judgement*; dan f) *self-reaction*. Kegiatan layanan dilakukan didalam kelas dengan durasi waktu 45 menit setiap satu pertemuan

### 3.6 Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Instruction* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa

Program bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa terdiri dari beberapa bagian yang kemudian dikembangkan dan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan dari siswa yang berada di SMA Negeri 1 Pandeglang. Berikut ini akan dijabarkan

bagian-bagian dari program bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

### **3.6.1 Rasional**

*Self-Regulated Learning* adalah sebuah konsep pembelajaran efektif berbasis sosial-kognitif melibatkan proses evaluasi kognitif dan proses motivasi selama pembelajaran (Zimmerman, 1989; de Smul et al., 2019). *Self-Regulated Learning* biasa diartikan sebagai gabungan antara keterampilan dan pengendalian diri dalam belajar. Outputnya adalah siswa menjadi terbangun motivasinya yang memudahkan proses pembelajaran. Siswa yang memiliki kemampuan *Self-Regulated Learning* akan lebih mudah melakukan adaptasi terhadap perubahan pola pembelajaran serta hambatan yang ada di dalamnya (Yulianti et al., 2016). *Self-Regulated Learning* sangat penting dimiliki siswa karena akan membantu mereka untuk dapat merencanakan suatu pembelajaran serta menetapkan tujuan yang ingin dicapai dalam proses pembelajaran. Schunk & Zimmerman (1998) mengartikan *Self-Regulated Learning* sebagai bagian integral yang berasal dari pikiran, perasaan, serta strategi yang dihasilkan oleh siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Woolfolk (2010) mengatakan *Self-Regulated Learning* sebagai suatu kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk dapat menganalisis, menetapkan suatu tujuan pembelajaran, merencanakan, serta menentukan cara belajar yang efektif bagi dirinya.

Boekaerts & Corno (2005) menyatakan bahwa kapasitas *Self-Regulated Learning* merupakan pusat terhadap asumsi mengenai belajar, pembuatan keputusan, pemecahan masalah, dan sumber daya dalam mengelola pendidikan. Berdasarkan pandangan teori sosial-kognitif, *Self-Regulated Learning* merupakan hasil proses interaksi triadic atau tritunggal antara pribadi (personal), perilaku (behavioral), dan lingkungan (environmental). Artinya *Self-Regulated Learning* tidak hanya mengatur perilaku terhadap kemungkinan dari pengaruh lingkungan, tetapi juga pengetahuan dan perasaan untuk menjadikan perilaku tersebut sesuai dengan konteks, standar, dan aturan yang berlaku dalam kegiatan belajar.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan kepada 160 siswa kelas X di sebuah SMA Negeri menunjukkan hasil bahwa 14% memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* tinggi, 15% memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* sedang dan 71% memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* rendah. Wawancara yang dilakukan dengan guru BK dapat memperkuat penjelasan perilaku siswa yang menunjukkan perilaku seperti tidak membawa buku pelajaran, membawa buku pelajaran tidak sesuai dengan jadwal pelajaran, tidak mengerjakan tugas, mengerjakan tugas di sekolah, meninggalkan proses pembelajaran di kelas (membolos), belum memiliki tujuan belajar, mengandalkan pengajaran dari guru, dan siswa belum banyak membuat perencanaan belajar setiap harinya yang disebabkan berbagai faktor.

Melihat fenomena di atas, peneliti mengasumsikan bahwa terdapat gejala kurang optimalnya *Self-Regulated Learning* yang dialami siswa SMA, siswa kurang dapat mengontrol dirinya, kurang memiliki standar internal, dan cenderung memberikan respon negatif yang berdampak terhadap kegiatan pembelajaran. Siswa menjadi kurang bisa menyeimbangkan pikiran, perasaan, dan tindakannya. sehingga tidak memiliki tujuan akademik yang jelas serta lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan yang negatif. Seperti dikemukakan oleh Woolfolk (2010) bahwa salah satu faktor personal yang mempengaruhi prestasi seseorang adalah kemampuan self-regulation yang dimilikinya.

Apabila permasalahan yang berkaitan dengan *Self-Regulated Learning* dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan yang tepat, maka akan memberikan dampak negatif terhadap kegiatan belajar sehari-hari siswa. Sebagaimana diungkapkan oleh Baumeister et al. (2007) bahwa self-regulation merupakan kunci sukses dalam kehidupan manusia, ketika self-regulation bekerja secara sempurna, individu akan mampu mengendalikan perilakunya sesuai dengan aturan, rencana, cita-cita, dan standar-standar lainnya. Ketika self-regulation tidak bekerja akan menyebabkan timbulnya permasalahan dan kemalangan pada individu. Begitu halnya dengan *Self-Regulated Learning*, apabila siswa tidak memilikinya maka akan kesulitan dalam mengendalikan

perilakunya sesuai aturan, rencana, cita-cita, dan standar dalam kegiatan pembelajaran.

Bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* difokuskan pada peningkatan *Self-Regulated Learning* siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024, dengan mengacu pada hasil penyebaran instrument *Self-Regulated Learning* yang memberikan gambaran tingkat *Self-Regulated Learning*. Gambaran tingkat *Self-Regulated Learning* secara umum siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024 dari total 418 siswa adalah 74 orang siswa atau 18% berada pada kategori tinggi, dan 292 orang siswa atau 70% berada pada kategori sedang, dan 52 orang siswa atau 12% Berada pada kategori rendah.

Teknik yang digunakan peneliti untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* adalah teknik *Self-Instruction*. Teknik *Self-Instruction* merupakan prosedur yang dirancang untuk meningkatkan kontrol diri individu melalui pernyataan diri atau verbalisasi diri yang tepat untuk menuntun dan memelihara tindakan non-verbal (Bryan & Budd, 1982, hlm. 259). Teknik *Self-Instruction* merupakan teknik yang tepat untuk menangani masalah emosional dan masalah perilaku, karena self- instruction dirancang untuk memberikan individu strategi pemecahan masalah yang dapat diaplikasikan terhadap perilakunya sendiri. Selain itu, teknik self- instruction dapat membantu siswa untuk mengelola dirinya dengan memberikan instruksi-instruksi positif dan berupaya menghindari instruksi negatif.

Burgio et al. (1980) berhasil melakukan penelitian dengan menggunakan *Self-Instruction* dalam mengembangkan kontrol diri dengan area perilaku yang luas, variabel perilaku yang ditelitinya antara lain, resistance to temptation, attentional problems, aggression, academic performance, serta berbagai perilaku pribadi dan sosial. Sementara itu, Bugenthal et al. (1978) menemukan hasil bahwa *Self-Instruction* memberikan keuntungan jangka panjang dalam peningkatan persepsi anak terhadap kemampuannya untuk mengontrol performa akademiknya sendiri.

Teknik *Self-Instruction* dalam penelitian ini diberikan dengan menggunakan setting bimbingan kelompok. Hal ini berdasarkan pada asumsi yang dikemukakan oleh Ellington & Dierdorff (2014) bahwa secara khusus, performa kelompok dan kualitas kerjasama kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan *Self-Regulated Learning* siswa. Strategi pembelajaran yang diberikan dalam setting kelompok dipercaya dapat membantu peningkatan *Self-Regulated Learning* dan pemahaman siswa terhadap konten pembelajaran.

### **3.6.2 Deskripsi Kebutuhan Siswa**

Deskripsi kebutuhan siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024 diperoleh melalui instrumen *Self-Regulated Learning* yang telah disebarkan kepada 418 orang siswa. Berdasarkan hasil pengolahan instrumen *Self-Regulated Learning* tersebut diperoleh profil umum yang menunjukkan tingkat *Self-Regulated Learning* siswa yang berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Untuk lebih rinci rata-rata skor self-regulated learning disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. 12 Deskripsi Kebutuhan Bimbingan

No	Aspek	Indikator	Rata-rata Skor	%	Kategori	Kebutuhan Bimbingan
1	<i>Forethought</i>	<i>Task Analysis</i>	1,74	74	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan untuk memahami tugas, peran dan tanggung jawabnya sebagai pembelajar serta mengoptimalkan kemampuannya dalam menentukan tujuan dan merencanakan kegiatan belajarnya
		<i>Self-motivation beliefs</i>	1,92	76	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan untuk menumbuhkan motivasi serta keyakinan akan potensi diri untuk mencapai tujuan belajarnya
2	<i>Performance/volitional control</i>	<i>Self-control</i>	1,48	75	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan untuk mengendalikan dirinya dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan belajar.
		<i>Self-observation</i>	0,99	72	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan agar mampu mengamati tindakan yang dilakukannya untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik
3	<i>Self-reflection</i>	<i>Self-judgement</i>	1,41	76	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan agar mampu memberikan penilaian diri dan mempertimbangkan sebab akibat dari tindakan yang dilakukan
		<i>Self-reaction</i>	3,87	86	Kurang teratur	Siswa membutuhkan bimbingan agar mampu melakukan reaksi secara positif dalam mencapai tujuan, dengan cara mengganti tujuan secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri.

Berdasarkan pada Tabel 1.12 secara keseluruhan gambaran indikator *Self-Regulated Learning* berada pada kategori **kurang teratur**. Pada kondisi tersebut menjelaskan bahwa *Self-Regulated Learning* siswa pada dasarnya memerlukan intervensi layanan, salah satunya yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

### **3.6.3 Tujuan Program**

Berdasarkan analisis kebutuhan siswa, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* secara umum memiliki tujuan untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa. Secara khusus, tujuan pelaksanaan intervensi adalah sebagai berikut.

1. Menganalisis peran dan tanggungjawab sebagai pembelajar, menetapkan tujuan belajar, dan merencanakan upaya strategis untuk mencapai peran tersebut.
2. Memiliki keyakinan untuk memotivasi diri yang meliputi kemampuan efikasi diri, orientasi dan harapan dari tujuan yang ingin dicapai, dan nilai-nilai internal dalam diri siswa.
3. Mengendalikan diri dengan melibatkan proses instruksi diri untuk menjaga konsentrasi, dan pemilihan strategi dalam mencapai tujuan belajar.
4. Mengamati tindakan untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik.
5. Memberikan penilaian diri dan mempertimbangkan sebab akibat dari tindakan yang dilakukan.
6. Bereaksi secara positif dalam mencapai tujuan, dengan cara mengganti tujuan secara hirarkis, memilih strategi yang lebih efektif, dan menciptakan pendorong diri.

### **3.6.4 Sasaran Layanan**

Sasaran program layanan ditujukan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang tahun ajaran 2023/2024. Adapun kriteria sasaran pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut.

1. Siswa merupakan kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang.
2. Siswa berada pada kategorisasi *Self-Regulated Learning* teratur, cukup teratur, kurang teratur dan tidak teratur yang tergabung dalam populasi.

3. Siswa bersedia mengikuti keseluruhan pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction*

Berdasarkan kriteria di atas, maka dipilihlah 12 orang siswa dengan kategori skor tersebut. Kemudian, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen untuk diberikan perlakuan dan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding yang tidak diberikan perlakuan.

### **3.6.5 Kompetensi Konselor**

Pada pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* terdapat beberapa kompetensi yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling, diantaranya sebagai berikut.

1. Guru bimbingan dan konseling memahami teori mengenai *Self-Regulated Learning*
2. Guru bimbingan dan konseling memiliki pengetahuan dan wawasan mengenai informasi strategi dan keterampilan belajar yang dibutuhkan sebagai penunjang optimalnya *Self-Regulated Learning* siswa.
3. Guru bimbingan dan konseling memahami konsep bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction*
4. Guru bimbingan dan konseling memahami teknik-teknik dalam *Self-Instruction*
5. Guru bimbingan dan konseling memiliki keterampilan untuk menerapkan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.
6. Guru Bimbingan dan konseling harus memahami dan menguasai penggunaan instrumen *Self-Regulated Learning* untuk menganalisa profil *Self-Regulated Learning*.
7. Guru bimbingan dan konseling mampu memahami tugas-tugas dan karakteristik perkembangan siswa, terkhusus siswa SMA.
8. Guru bimbingan dan konseling mampu melaksanakan bimbingan kelompok dengan baik dan benar, komunikatif dan kreatif kepada siswa.

### **3.6.6 Peran konselor**

Untuk mendukung terlaksananya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* sebagai upaya untuk meningkatkan *Self-Regulated*



*Learning* siswa, guru bimbingan dan konseling diharapkan memiliki peranan sebagai berikut.

1. Tertarik dan termotivasi untuk membantu siswa
2. Menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap siswa sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan
3. Mampu menjadi “*attachment model*” bagi siswa
4. Menunjukkan toleransi terhadap emosi negatif yang timbul seperti frustrasi yang tinggi ketika siswa tidak mencapai perubahan secepat yang diharapkan, mengadopsi fokus pemecahan masalah, tidak menggunakan sesi layanan bimbingan untuk kepuasan pribadi atau memenuhi kebutuhan pribadi
5. Mampu berperan sebagai guru/ pengajar yang aktif direktif, komunikator yang terampil selaku pemimpin kelompok dan mitra terapeutik bagi siswa.
6. Mampu menjadi koordinator dan bekerjasama secara harmonis dengan seluruh komponen sekolah untuk memperlancar pelaksanaan bimbingan

### **3.6.7 Prosedur Pelaksanaan Layanan**

Prosedur pelaksanaan program bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa secara umum dapat dijelaskan berdasarkan tahapan kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya, diantaranya tahap awal, tahap peralihan, tahap inti, dan tahap penutup (Rusmana, 2019). Secara khusus pada tahap inti mengkolaborasikan tahapan yang ada pada teknik *Self-Instruction* (Meichembaum, 2010). Berikut ini prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

#### 1. Tahap Awal

Pada tahap awal terdiri dari lima tahapan pelaksanaan, diantaranya pembukaan, pernyataan tujuan, penjelasan Langkah-langkah kegiatan, pembentukan kelompok, dan konsolidasi. Secara rinci sebagai berikut.

- a) Pembukaan: pada langkah ini guru Bimbingan dan Konseling memulai kegiatan dengan mengucapkan salam, berdoa bersama, melakukan

pengecekan kehadiran dan kesiapan untuk mengikuti kegiatan yang akan dilakukan.

- b) Pernyataan tujuan: pada bagian ini guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tujuan kegiatan serta menyampaikan indicator kompetensi yang akan dicapai oleh siswa dari kegiatan yang akan dilakukan.
- c) Penjelasan Langkah-langkah: guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan Langkah-langkah atau *rules* yang akan ditempuh dalam kegiatan layanan.
- d) Konsolidasi: guru Bimbingan dan Konseling memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dengan anggota kelompoknya untuk memahami dan memaknai kegiatan yang akan dilakukan.

## 2. Tahap Transisi

Pada tahap transisi terdapat dua kegiatan yang dilakukan yaitu *storming* dan *norming*, secara rinci sebagai berikut

- a) *Storming*: guru Bimbingan dan Konseling memberikan kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok yang masih belum memahami kegiatan yang akan dilakukan
- b) *Norming*: pada bagian ini guru Bimbingan dan Konseling menjelaskan kembali mengenai tugas dan langkah-langkah kegiatan yang akan dilakukan

## 3. Tahap Kerja

Pada tahapan ini guru Bimbingan dan Konseling menetapkan topik instruksi diri yang akan dilakukan oleh anggota kelompok, sehingga kegiatan instruksi diri dilaksanakan sesuai dengan tujuan pelaksanaan yang telah ditetapkan sebelumnya. Kegiatan yang dapat dilakukan secara rinci sebagai berikut.

- a) *Cognitive Modelling*: guru Bimbingan dan Konseling mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras kepada anggota kelompok. Hal yang perlu diperhatikan adalah instruksi diri yang berupa *self-statement* harus sesuai dengan konseli.
- b) *Overt External Guidance*: dibawah instruksi guru Bimbingan dan Konseling, anggota kelompok melakukan verbalisasi diri seperti yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling. Pada tahap ini, kata-kata yang

diverbalisasikan oleh anggota kelompok harus sama dengan yang diinstruksikan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Guru Bimbingan dan Konseling melakukan instruksi secara langsung, mengarahkan, dan memperbaiki kesalahan anggota kelompok dalam mempraktikkan kata-kata dan/atau perilaku yang diinstruksikan.

- c) *Overt Self-Guidance*: anggota kelompok melakukan verbalisasi diri dengan suara yang keras disertai menampilkan perilaku (*performance*) yang tepat. Pada tahapan ini, konseli melakukan verbalisasi diri secara berulang seperti yang dicontohkan guru Bimbingan dan Konseling sampai melibatkan perilaku anggota kelompok yang tepat.
- d) *Faded Overt Self-Guidance*
- e) Anggota kelompok menampilkan perilaku yang tepat pada saat membisikkan verbalisasi atau instruksi diri. Anggota kelompok melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara berulang dengan suara yang pelan.
- f) *Covert Self-Instruction*
- g) Pada tahap terakhir, anggota kelompok melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi, seperti berbicara dalam hati. Anggota kelompok akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.

#### 4. Tahap Akhir

Pada tahap ini guru Bimbingan dan Konseling memberikan motivasi dan penguatan terhadap hal-hal yang telah diperoleh anggota kelompok selama pelaksanaan layanan, serta menjelaskan perencanaan kegiatan pada sesi berikutnya kepada anggota kelompok.

### 3.6.8 Pelaksana Program

Pelaksana pada program bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* adalah peneliti. Peran utama peneliti adalah menjadi fasilitator bagi anggota kelompok agar dapat melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui *Self-Instruction* dengan optimal dan sesuai dengan norma yang berlaku.

### 3.6.9 Tahapan Penyusunan Program

Penyusunan program bimbingan kelompok melalui teknik *Self-Instruction* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa secara garis besar dapat diuraikan dalam beberapa tahapan berikut.

**Tabel 1. 13 Tahapan Penyusunan Program**

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/ bahan
1.	Penyebaran, pengolahan dan penganalisisan instrument SRL sebagai bentuk assessmen kebutuhan siswa.	Memperoleh data dan profil SRL siswa baik secara umum maupun berdasarkan aspek dan indikator SRL dalam tiga kategori: rendah, sedang dan tinggi.	Siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang	Instrumen SRL berupa <i>google form</i> dan lembar kertas.
2.	Penyusunan program bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL siswa.	Aktualisasi pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> agar lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan siswa.	Peneliti, guru BK, dosen, dan pihak lainnya.	Rancangan program bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL siswa
3.	Sosialisasi program bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL siswa	Memperoleh persetujuan pelaksanaan program	Peneliti, guru BK, dosen, dan pihak lainnya.	Program bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL siswa kelas X di SMA Negeri 1 Pandeglang
4.	Pelaksanaan program sebanyak 8 sesi pertemuan. Sesi 1 yaitu pengenalan konsep SRL dan gambaran	Pelaksanaan program bimbingan kelompok melalui <i>Self-Instruction</i>	Siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang	RPL Bimbingan Kelompok melalui <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL

No	Kegiatan	Tujuan	Sasaran	Materi/ bahan
	<p>profil SRL berdasarkan <i>pretest</i> yang telah dilaksanakan</p> <p>Sesi 2 yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok melalui teknik <i>Self-Instruction</i> sesuai dengan capaian indikator dari Zimmerman (2000).</p> <p>Sesi 8 yaitu sebagai penutup dan <i>post-test untuk</i> mengukur kembali SRL siswa setelah diberikan <i>treatmen</i>.</p>	<p>untuk meningkatkan SRL siswa.</p>		<p>siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang</p>
5.	<p>Evaluasi program bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL siswa kelas X SMA Negeri 1 Pandeglang</p>	<p>Mengetahui efikasi pelaksanaan program Bimbingan Kelompok dengan teknik <i>self instruction</i> unt</p>	<p>Peneliti, guru BK, dosen, dan pihak lainnya.</p>	<p>Hasil pelaksanaan layanan berupa rekaman pelaksanaan, jurnal harian dan dokumen terkait lainnya.</p>

### 3.6.10 Rencana Operasional (*Action Plan*)

Rencana operasional layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dilakukan berdasarkan pengembangan indikator dalam *Self-Regulated Learning*. Deskripsi setiap kegiatan diuraikan sebagai berikut.

**Tabel 1. 14 Rencana Operasional Layanan**

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
Tahap Orientasi	Siswa mengetahui profil <i>Self-Regulated Learning</i> yang dimiliki dengan melakukan <i>pre-test</i>	Penugasan dan tanggung jawab	Mengenali profil <i>SRL</i> siswa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan doa bersama</li> <li>2. Guru BK menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan</li> <li>3. Guru BK membagikan <i>link google form</i> instrumen <i>SRL</i> dan menjelaskan tata cara pengisian instrument</li> <li>4. Guru BK membuka sesi tanya jawab bagi siswa</li> <li>5. Siswa mengisi instrument <i>SRL</i> melalui <i>link google form</i></li> <li>6. Guru BK melakukan pengecekan respons siswa pada <i>google form</i></li> <li>7. Guru BK menutup pertemuan dengan doa</li> </ol>	Instrumen <i>SRL</i> dalam bentuk print out dan <i>google form</i>	1 x 45 menit
Tahap Transisi	Siswa memahami orientasi kegiatan bimbingan kelompok dengan	Ceramah, diskusi dan Tanya jawab	Penyampaian hasil <i>pre-test</i> dan orientasi layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan berdoa bersama</li> <li>2. Guru BK menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan</li> </ol>	Alat tulis	1 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	teknik <i>Self-Instruction</i> untuk meningkatkan SRL			3. Guru BK memaparkan hasil <i>pre-test SRL</i> 4. Siswa membaca dan menelaah hasil <i>pre-test</i> 5. Guru BK memberikan kesempatan tanya jawab kepada siswa terkait hasil <i>pre-test</i> , lalu kemudian memberikan penguatan terhadap hasil yang didapatkan 6. Guru BK memberikan orientasi pertemuan selanjutnya 7. Guru BK menutup pertemuan dengan doa.		
Tahap Inti  Pemberian Layanan dan Intervensi	Siswa mampu menganalisis peran dan tanggung jawab, menetapkan tujuan, dan merencanakan upaya strategis untuk mencapai peran tersebut	Teknik <i>Self-Instruction</i>	<i>Task analysis:</i> Verbalisasi diri peran dan tanggung jawab siswa	1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan 3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan 4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham	Alat tulis, jurnal kegiatan harian, dan lembar instruksi diri	2 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang “peran dan tanggung jawab seorang pembelajar” kepada siswa 6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab 7. Guru BK mengajak siswa untuk mulai memasuki kegiatan inti bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i> 8. Guru BK mendemonstrasikan intruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi yang didemonstrasikan yaitu “saya percaya setiap orang memiliki perannya masing-masing, oleh karena itu saya akan bertanggung jawab atas peran yang saya miliki , peran saya adalah sebagai pembelajar dan saya akan menjadi pembelajar yang bertanggung jawab” 9. Siswa melakukan verbalisasi diri seperti yang dilakukan oleh guru BK dibawah instruksi guru BK		



Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <p>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</p> <p>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</p> <p>13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan</p> <p>14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	Meningkatkan keyakinan, efikasi diri, dan nilai-nilai internal untuk memunculkan motivasi diri	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-motivation beliefs</i> : Keyakinan dan efikasi diri dalam memotivasi belajar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan</li> <li>4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham</li> <li>5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang “keyakinan dan efikasi diri dalam memotivasi belajar” kepada siswa</li> <li>6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab</li> <li>7. Guru BK mengajak siswa memasuki pada tahap inti kegiatan dengan teknik <i>Self-Instruction</i></li> <li>8. Guru BK mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi diri yang didemonstrasikan adalah</li> </ol>	Alat tulis dan jurnal harian siswa	2 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>“saya percaya pada kemampuan yang saya miliki, dengan kemampuan ini saya yakin mampu mengatasi permasalahan belajar yang dialami, dan saya tidak akan mudah menyerah”</p> <p>9. Siswa melakukan verbalisasi diri dibawah instruksi guru BK</p> <p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <p>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</p> <p>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan 14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah		
	Tujuan umum: Meningkatkan kemampuan pengendalian diri siswa dalam belajar dan pemilihan strategi yang efektif dalam mencapai tujuan belajar	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-control:</i> Mengendalikan diri terhadap Tindakan yang mengganggu belajar	1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa 2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan 3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan 4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham 5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang “mengendalikan diri terhadap Tindakan yang mengganggu prestasi belajar” kepada siswa 6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang	Alat tulis dan jurnal harian siswa, lembar instruksi diri	2 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab</p> <p>7. Guru BK mengajak siswa memasuki pada tahap inti kegiatan dengan teknik <i>Self-Instruction</i></p> <p>8. Guru BK mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi diri yang didemonstrasikan adalah “saya memiliki kendali atas diri saya, saya akan mengarahkan diri saya pada perbuatan-perbuatan yang positif, dan saya yakin mampu melakukannya”</p> <p>9. Siswa melakukan verbalisasi diri dibawah instruksi guru BK</p> <p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <p>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</p> <p>13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan</p> <p>14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</p>		
	Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengamati tindakannya untuk menghasilkan pemahaman diri yang lebih baik	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-observation:</i> Mengamati diri agar terhindar dari Tindakan yang mengganggu prestasi belajar	<p>1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa</p> <p>2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan</p> <p>3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan</p> <p>4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham</p> <p>5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang</p>	Alat tulis, jurnal harian siswa, lembar instruksi diri	2 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>“mengamati diri agar terhindar dari Tindakan yang mengganggu prestasi belajar” kepada siswa</p> <p>6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab</p> <p>7. Guru BK mengajak siswa memasuki pada tahap inti kegiatan dengan teknik <i>Self-Instruction</i></p> <p>8. Guru BK mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi diri yang didemonstrasikan adalah “saya menjaga pikiran, perasaan dan perbuatan saya dari hal-hal negative, saya berpikiran positif, saya berprasangka baik, dan saya bertindak positif”</p> <p>9. Siswa melakukan verbalisasi diri dibawah instruksi guru BK</p> <p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</li> <li>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</li> <li>13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan</li> <li>14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</li> </ol>		
	Tujuan umum: Meningkatkan kemampuan siswa dalam memberikan penilaian diri dengan	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-judgement:</i> Menilai diri guna mencapai pengembangan diri optimal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan</li> </ol>	Alat tulis, jurnal harian siswa, dan lembar instruksi diri	2 x 45 menit



Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	membandingkan terhadap standar, dan mampu mempertimbangkan sebab-akibat dari Tindakan yang dilakukannya.			<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan</li> <li>4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham</li> <li>5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang “menilai diri guna mencapai pengembangan diri optimal” kepada siswa</li> <li>6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab</li> <li>7. Guru BK mengajak siswa memasuki pada tahap inti kegiatan dengan teknik <i>Self-Instruction</i></li> <li>8. Guru BK mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi diri yang didemonstrasikan adalah “saya memiliki kelebihan dan kekurangan, saya akan menjadikan kelebihan sebagai kekuatan diri saya dan menjadikan kelemahan sebagai pedoman saya dalam memperbaiki diri”</li> </ol>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>9. Siswa melakukan verbalisasi diri dibawah instruksi guru BK</p> <p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <p>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</p> <p>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</p> <p>13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan</p> <p>14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
	Tujuan umum: Meningkatkan kemampuan siswa dalam bereaksi secara positif, mampu memilih strategi efektif dan menciptakan pendorong diri dalam meraih tujuan belajar	<i>Self-Instruction</i>	<i>Self-reaction:</i> Bertindak sesuai peran dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan belajar	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memulai kegiatan dengan mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>2. Guru BK menyampaikan tujuan kegiatan dan kompetensi yang akan dicapai siswa dari kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>3. Guru BK menjelaskan langkah-langkah ataupun skenario kegiatan</li> <li>4. Guru BK memberikan kesempatan untuk sesi tanya jawab bagi siswa yang belum paham</li> <li>5. Guru BK menjelaskan dan mengilustrasikan materi tentang “bertindak sesuai peran dan tanggung jawab dalam mencapai tujuan belajar” kepada siswa</li> <li>6. Guru BK memastikan semua siswa telah memahami materi yang disampaikan dengan mengajukan sesi tanya jawab</li> <li>7. Guru BK mengajak siswa memasuki pada tahap inti kegiatan dengan teknik <i>Self-Instruction</i></li> </ol>	Alat tulis, jurnal harian siswa, dan lembar instruksi diri	2 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>8. Guru BK mendemonstrasikan instruksi diri dengan suara yang keras. Instruksi diri yang didemonstrasikan adalah “semakin hari kegiatan belajar saya semakin teratur dan terarah, saya mampu merencanakan dan menetapkan tujuan belajar, serta saya yakin pasti bisa mencapainya walaupun masalah datang menerpa”</p> <p>9. Siswa melakukan verbalisasi diri dibawah instruksi guru BK</p> <p>10. Siswa melakukan verbalisasi diri dengan suara keras disertai penampilan perilaku (<i>performance</i>) yang tepat. Pada tahap ini, siswa melakukan verbalisasi diri secara berulang-ulang sampai menampilkan perilaku yang tepat sesuai dengan tujuan sesi tersebut.</p> <p>11. Siswa ditugaskan untuk melatih verbalisasi atau instruksi diri dengan suara yang perlahan dan diterapkan dalam kesehariannya</p> <p>12. Siswa melakukan verbalisasi atau instruksi diri secara tersembunyi seperti berbicara dalam hati. Siswa akan</p>		

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				<p>terbiasa melakukan verbalisasi atau instruksi diri dan mampu menampilkan perilaku yang tepat.</p> <p>13. Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan secara lisan dan tulisan</p> <p>14. Guru BK menutup kegiatan dengan mengucapkan hamdalah</p>		
Tahap Akhir Evaluasi dan Pengakhiran	Siswa mengetahui dan memahami perubahan SRL setelah mendapatkan intervensi layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>Self-Instruction</i>	Ceramah, diskusi dan pengisian instrument SRL	<i>Post-test</i> dan refleksi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka pertemuan dengan salam dan doa bersama</li> <li>2. Guru BK menjelaskan kepada siswa tujuan dari kegiatan di pertemuan terakhir</li> <li>3. Guru BK meminta siswa untuk mengakses <i>google form</i> instrument SRL</li> <li>4. Guru BK memastikan bahwa semua siswa telah mengisi form</li> <li>5. Guru BK menanyakan kesan dan pesan siswa selama mengikuti layanan</li> <li>6. Guru BK dan siswa melakukan <i>sharing session</i> atas pengalaman dan ilmu yang telah diperoleh</li> <li>7. Guru BK memberikan penguatan dan apresiasi kepada siswa</li> </ol>	<i>Google form</i>	1 x 45 menit

Pelaksanaan						
Tahap	Tujuan Layanan	Metode/ Teknik	Topik Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Media	Waktu
				8. Guru BK memberikan ucapan terimakasih kepada siswa yang telah bersedia mengikuti seluruh kegiatan layanan dengan tuntas 9. Guru BK menutup pertemuan dengan doa bersama.		

### 3.6.11 Evaluasi

Evaluasi dilakukan pada setiap sesi setelah melakukan intervensi layanan, untuk mengukur sejauh mana keefektifan proses bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction*. Tujuan utama pelaksanaan evaluasi adalah untuk melihat keterlaksanaan layanan kepada siswa. Berikut ini lembar evaluasi kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction*.

#### **LEMBAR EVALUASI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-INSTRUCTION* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING***

Nama Siswa :  
Pelaksana :  
Hari/Tanggal :

Petunjuk: Berilah tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan penilaian

Tahapan	Kondisi yang Dinilai	Penilaian		Catatan
		Sesuai	Tidak Sesuai	
Awal	Saya hadir tepat waktu			
	Saya memahami topik kegiatan yang akan dilaksanakan			
	Saya memahami tujuan kegiatan			
Transisi	Saya memiliki kesempatan untuk bertanya			
	Saya memahami aturan dan norma yang berlaku selama kegiatan berlangsung			
Kegiatan Inti	Saya mampu menuliskan hal-hal yang berkaitan dengan topik bahasan dalam layanan			
	Saya dapat menjelaskan kembali hasil tulisan kepada teman lainnya dalam kelompok			
	Saya dapat membuat kesimpulan dari kegiatan yang telah dilaksanakan			
Akhir	Saya memiliki kesempatan untuk bertanya mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan			
	Saya memahami kegiatan lanjutan yang akan dilaksanakan kedepannya			

Pandeglang,                      2023  
Peserta Didik

---

### 3.7 Teknik Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data menggunakan bantuan aplikasi *winstep* dan SPSS 22.0. Teknik analisis data pada penelitian menggunakan perhitungan statistik yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Teknik analisis data untuk menguji teknik *self-instruction* dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa yaitu dilakukan pengujian statistik non parametrik dengan *U- Mann Whitney* dikarenakan sampel penelitian berjumlah kurang dari 30 orang. *U- Mann Whitney* digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan nilai rata-rata sebelum dan setelah sampel diberikan perlakuan.

Selain itu, data juga dianalisis menggunakan *N-Gain* untuk melihat perubahan nilai yang didapatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam pelaksanaan layanan yang dilakukan.

### 3.8 Asumsi dan Hipotesis Penelitian

Penelitian mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa dilandasi oleh asumsi-asumsi, yakni sebagai berikut:

1. *Self-Regulated Learning* adalah upaya siswa dalam mengelola dirinya untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan, mulai dari merencanakan, melakukan kegiatan, mengendalikan setiap kegiatan yang dilakukannya disertai dengan tingkat keberhasilan pencapaiannya dari setiap tahap yang dilalui (Zimmerman, 1989).
2. Dalam prosesnya, *self-regulated learning* melewati beberapa fase (Zimmerman, 2004), meliputi fase perencanaan (*forethought phase*), fase pelaksanaan (*performance phase*), dan fase refleksi diri (*self-reflection phase*).
3. Bandura (Feist & Feist, 2006) mengusulkan beberapa intervensi untuk meningkatkan *self-regulated learning*, yaitu 1) *overt* atau *vicarious modeling*; 2) *covert* atau *cognitive modeling*; dan 3) *enactive mastery*. Salah satu bentuk intervensi yang dikemukakan oleh Bandura tersebut sesuai dengan salah satu prosedur dalam melakukan teknik *self-instruction*, yaitu *cognitive modeling*.



4. Bockaerts & Corno (2005) bahwa teknik intervensi yang dapat digunakan dalam meningkatkan *self-regulated learning* yaitu *cognitive-behavior therapy*, yang bertujuan melatih, dan mengganti kognisi dan perilaku tertentu yang maladaptif menjadi lebih adaptif.
5. Fokus dari strategi pelatihan *self-instruction* adalah pada kemampuan regulasi diri (*self-regulatory ability*) anak secara sadar (Meichenbaum, 1979).
6. Burgio et al (1980) yang berhasil melakukan penelitian dengan menggunakan *self-instruction* dalam mengembangkan kontrol diri (*self-control*) dengan variabel perilaku yang diteliti *resistance to temptation, attentional problems, aggression, academic performance*, serta berbagai perilaku personal dan sosial.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat diketahui melalui uji *U- Mann Whitney*. Hipotesis yang digunakan dalam penelitian dan diuji melalui *U- Mann Whitney* diketahui sebagai berikut.

$H_1$  = Bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* dapat meningkatkan *Self-Regulated Learning* peserta didik.

$H_0$  = Bimbingan kelompok dengan teknik *Self-Instruction* tidak dapat meningkatkan *Self-Regulated Learning* peserta didik.

Dasar pengambilan keputusan sebagai berikut:

- 1) Jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima, artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* tidak dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa.
- 2) Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya bimbingan kelompok dengan teknik *self-instruction* dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa.