

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III ini, penulis membahas tentang rancangan penelitian yang digunakan; lokasi, populasi dan sampel penelitian; variabel penelitian dan definisi operasional; instrumen penelitian; proses pengisian instrumen penelitian; prosedur penelitian; serta teknik analisis data penelitian.

3.1 Rancangan Penelitian

Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah direncanakan, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen dalam riset pendidikan mempunyai ciri-ciri yang berbeda dari eksperimen sains alamiah ataupun teknologi, karena keberadaan sumber data yang dilibatkan, yakni manusia yang memiliki sifat unik dan perilakunya dapat dipengaruhi oleh situasi dan berbagai kondisi lingkungannya. Eksperimen dalam riset pendidikan memiliki empat ciri utama, yaitu (1) adanya perlakuan, (2) dilakukan manipulasi variabel, (3) adanya kelompok kontrol, dan (4) dilakukan penugasan random (*random assignment*) (Ali, 2010). Proses penugasan random merupakan upaya menyetarakan keadaan pada dua atau lebih kelompok yang akan dibandingkan dalam riset untuk mengamati apakah perlakuan yang diberikan memberikan pengaruh yang signifikan atau tidaknya. Dalam konteks eksperimen, penugasan random dilakukan dengan cara menentukan secara random individu mana yang dimasukkan ke dalam kelompok kontrol dan individu mana yang dimasukkan ke dalam kelompok perlakuan. Dengan adanya penugasan random, setiap individu memiliki peluang yang sama apakah akan dimasukkan ke dalam kelompok perlakuan atau akan dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Pemilihan secara acak dilakukan agar kelompok subjek yang menjadi sampel itu representatif (mewakili) terhadap populasi. Penugasan random penting untuk dilakukan agar memastikan perubahan yang terjadi pada kelompok perlakuan benar-benar disebabkan oleh manipulasi perlakuan bukan disebabkan oleh

perbedaan-perbedaan yang terjadi antara kedua kelompok sebelum eksperimen dilakukan (Ali, 2010).

Desain eksperimen yang secara umum digunakan penulis adalah desain postes dengan kelompok kontrol (*posttest-only control group design*). Penulis tetap mengambil data pretes dengan menggunakan alat ukur SRQ-A dan *Academic Efficacy Scale* sebagai data awal untuk mengetahui karakteristik regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik peserta didik sebelum program bimbingan akademik tentang keterampilan belajar dilaksanakan. Adapun data postes digunakan untuk menganalisis keefektifan program dengan cara membandingkan antara kelompok kontrol, kelompok BKB dan kelompok KKBKB.

Adapun bagan desain *posttest-only control group design* sebagai berikut:

Kelompok KKBKB	R	X ₁	X ₂	O ₁
Kelompok BKB	R	X ₁		O ₂
Kelompok Kontrol	R			O ₃

Dimana O₁, O₂, dan O₃ adalah hasil postes. X₁ adalah layanan bimbingan akademik tentang keterampilan belajar yang dilaksanakan dalam setting kelompok. X₂ adalah layanan konseling kelompok. Kelompok BKB adalah kelompok yang hanya menerima bimbingan akademik tentang keterampilan belajar. Kelompok KKBKB adalah kelompok yang menerima layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan bimbingan akademik tentang keterampilan belajar.

3.2 Lokasi, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Al Biruni Cerdas Mulia yang terletak di Jl. Terusan Panyileukan No. 11 Kelurahan Cipadung Kidul, Kecamatan Panyileukan, Kotamadya Bandung.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMP Al Biruni Cerdas Mulia yang memiliki prestasi akademik rendah. Dari seluruh populasi tersebut, penulis menentukan sampel penelitiannya tanpa mekanisme acak

(*nonrandom sampling*) yaitu mengambil peserta didik kelas VIII yang memiliki prestasi akademik yang rendah. Penulis tidak memilih peserta didik kelas VII sebagai sampel karena masih ada masalah adaptasi lingkungan baru pada peserta didik kelas VII, sehingga nilai-nilai yang didapat peserta didik belum ajeg. Penulis juga tidak memilih peserta didik kelas IX sebagai sampel karena sedang dalam persiapan ujian akhir sekolah, sehingga tidak mungkin jadwal belajarnya terganggu oleh proses penelitian. Jumlah sampel penelitian yang didapatkan adalah 27 orang. Setelah menentukan sampel penelitian tersebut, penulis melakukan *random assignment* dengan cara membagi jumlah sampel secara acak menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok kontrol (tidak mendapatkan perlakuan), kelompok BKB (mendapatkan layanan Bimbingan akademik tentang keterampilan belajar saja) dan kelompok KKBKB (mendapatkan layanan Bimbingan akademik tentang keterampilan belajar yang dipadukan dengan layanan konseling kelompok). Setiap kelompok penelitian terdiri dari sembilan orang peserta didik.

3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Terdapat tiga variabel dependen dalam penelitian ini yaitu: variabel prestasi akademik, variabel efikasi diri akademik (*academic self-efficacy*), variabel regulasi diri dalam belajar. Variabel regulasi diri dalam belajar terdiri dari empat jenis gaya regulasi diri dalam belajar, yaitu: *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *intrinsic motivation*. Variabel dependen disebut juga sebagai variabel terikat, yang kemunculannya diasumsikan sebagai akibat dari adanya variabel sebab (Ali, 2010).

Adapun variabel independen atau disebut juga sebagai variabel bebas adalah variabel yang kemunculannya diasumsikan menjadi sebab munculnya variabel lain (Ali, 2010). Variabel bebas di dalam penelitian ini adalah variabel bimbingan akademik tentang keterampilan belajar (BKB) meliputi pelatihan SQ3R (*Survey, Question, Read, Recite, dan Review*); pelatihan pembuatan catatan belajar *Mind Mapping*; serta cara belajar aktif di kelas; dan variabel konseling kelompok yang dipadukan dengan bimbingan akademik (KKBKB).

Terdapat beberapa definisi operasional yang perlu penulis paparkan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Regulasi diri dalam belajar pada peserta didik secara operasional didefinisikan sebagai nilai *Relative Autonomy Index* (RAI) yang diperoleh peserta didik pada *Academic Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-A). Semakin negatif nilai yang diperoleh peserta didik, maka semakin tidak otonom peserta didik tersebut, yang berarti semakin rendah regulasi diri dalam belajarnya. Semakin positif nilai RAI yang diperoleh peserta didik, maka semakin tinggi tingkat otonomi peserta didik, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri dalam belajarnya.
2. Efikasi diri akademik secara operasional didefinisikan sebagai total nilai yang diperoleh peserta didik pada *Academic Self-Efficacy Scale*.
3. Definisi operasional prestasi akademik pada penelitian ini adalah nilai yang diperoleh peserta didik pada ujian akhir semester mata pelajaran IPA.
4. Bimbingan akademik tentang keterampilan belajar (BKB) secara operasional didefinisikan sebagai bimbingan yang diberikan kepada peserta didik untuk mengembangkan kemampuan memahami bacaan dengan menggunakan metode SQ3R, membuat catatan penting dengan menggunakan metode *mind mapping* dan keterampilan belajar aktif di kelas dan di rumah agar meningkatkan regulasi diri dalam belajar, efikasi diri akademik dan prestasi akademik peserta didik. Keterampilan belajar merupakan keahlian yang didapatkan seseorang melalui proses latihan yang terus menerus agar proses belajar menjadi lebih optimal dalam domain kognitif, afektif ataupun psikomotor. Komponen utama keterampilan belajar adalah konsep belajar bagaimana cara belajar (*learning how to learn*).
5. Konseling Kelompok yang dipadukan dengan Bimbingan akademik tentang Keterampilan Belajar (KKBKB) secara operasional didefinisikan sebagai layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan bimbingan akademik tentang keterampilan belajar untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar, efikasi diri akademik dan prestasi akademik peserta didik. Konseling kelompok adalah bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan serta diarahkan pada pemberian

kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Nurihsan, 2006). Menurut Gladding (2012) konseling kelompok bersifat preventif, berorientasi pertumbuhan dan remediatif. Fokus pada konseling kelompok adalah perubahan dan perkembangan perilaku anggota kelompok terjadi di dalam kelompok atau melalui pertolongan kelompok (dinamika kelompok).

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ada empat, yaitu:

1. *Academic Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-A). Kuesioner ini dibuat dan dikembangkan oleh Ryan dan Connel pada tahun 1989. Reliabilitas *alfa cronbach* instrumen ini $\alpha = 0,68 - 0,91$. Kuesioner ini menelaah alasan anak-anak mengapa mengerjakan pekerjaan sekolahnya. Kuesioner ini dikembangkan untuk remaja berusia 11-18 tahun. Pada kuesioner ini terdapat subskala *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *intrinsic motivation*. Pertama-tama penulis melakukan proses terjemah kuesioner. Setelah selesai diterjemahkan, kuesioner diterjemahkan balik oleh seorang rekan doktor yang ahli dalam bahasa Inggris dan ahli dalam bimbingan dan konseling. Setelah mendapatkan hasil terjemah yang hampir sama, penulis melakukan pengujian reliabilitas yang dilakukan dengan melibatkan 60 peserta didik kelas VIII SMP Al-biruni Cerdas Mulia dan menghasilkan nilai *alfa cronbach* sebesar 0,81. Tabel 3.1 menjelaskan kisi-kisi Kuesioner *Academic Self-Regulation Questionnaire* (SRQ-A).

Tabel 3.1
Kisi-kisi Academic Self-Regulation Questionnaire (SRQ-A).

Aspek	Indikator	Nomor item
<i>External regulation</i>	menampilkan suatu tindakan berdasarkan kepatuhan terhadap tuntutan dari luar atau karena adanya penghargaan atau menghindari hukuman dari luar.	2, 6, 9, 14, 20, 24, 25, 28, 32
<i>Introjected regulation</i>	mengambil nilai-nilai dari luar namun belum sepenuhnya menjadi nilai-nilai internal dirinya, melainkan didorong oleh rasa cemas atau rasa bersalah bila tidak melakukan aktivitas tertentu, atau	1, 4, 10, 12, 17, 18, 26, 29, 31

Elvi Noviawati, 2016

EFEKTIVITAS PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, EFIKASI DIRI AKADEMIK, DAN PRESTASI AKADEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

untuk mendapatkan kebanggaan.

<i>Identified regulation</i>	secara sadar menghargai atau menganggap penting tujuan atau perilaku tertentu.	5, 8, 11, 16, 21, 23, 30
<i>Intrinsic motivation</i>	nilai-nilai atau tujuan yang semula bersifat eksternal, telah terinternalisasi dan terasimilasi sepenuhnya ke dalam diri seseorang dan telah dievaluasi dan kongruen dengan nilai-nilai dan kebutuhan individu tersebut.	3, 7, 13, 15, 19, 22, 27

Untuk mendapatkan tingkat regulasi diri dalam belajar digunakan *Relative Autonomy Index* (RAI). Cara menghitung RAI dengan memberikan bobot skor pada masing-masing subskala dan kemudian menjumlahkannya. Pada subskala *external regulation* diberi bobot -2, *introjected regulation* diberi bobot -1, *identified regulation* diberi bobot +1 dan *intrinsic motivation* diberi bobot +2. Semakin negatif nilai yang didapat maka tingkat otonominya semakin rendah yang artinya regulasi diri dalam belajarnya juga makin rendah. Semakin positif nilai yang didapat maka tingkat otonominya semakin tinggi yang artinya tingkat regulasi diri dalam belajarnya juga semakin tinggi.

2. *Academic Self-Efficacy Scale*. Instrumen ini dibuat dan dikembangkan oleh Peter Muris pada tahun 2001. Kuesioner ini mengukur persepsi remaja mengenai kemampuan mengatur cara belajar dan kesuksesan akademik mereka. Kuesioner ini direkomendasikan bagi remaja berusia 14-18 tahun. Instrumen ini memiliki reliabilitas alfa cronbach $\alpha = 0,88$. Kuesioner terdiri dari 8 item pertanyaan. Pertama-tama penulis melakukan proses terjemah kuesioner. Setelah selesai diterjemahkan, kuesioner diterjemahkan balik oleh seorang rekan doktor yang ahli dalam bahasa Inggris. Setelah mendapatkan hasil terjemah yang hampir sama, penulis melakukan uji reliabilitas kuesioner kepada 60 orang peserta didik kelas VIII SMP Al-biruni Cerdas Mulia dan menghasilkan nilai *alfa cronbach* sebesar 0,89. Tabel 3.2 menjelaskan kisi-kisi *Academic Self-Efficacy Scale*.

Tabel 3.2.
Kisi-kisi Academic Self-Efficacy Scale

Indikator	Nomor item
Merasa mampu untuk mengatur perilaku belajar sendiri	1, 2, 5
Merasa mampu untuk menguasai mata pelajaran	3, 4, 6
Merasa mampu untuk memenuhi harapan akademik	7, 8

Untuk mendapatkan nilai efikasi diri akademik adalah dengan menjumlahkan semua jawaban peserta didik. Semakin besar nilai yang didapat maka tingkat efikasi diri akademik peserta didik semakin tinggi. Semakin rendah nilai yang didapat maka tingkat efikasi diri akademik peserta didik semakin rendah.

3. Soal-soal ujian akhir semester pada mata pelajaran IPA kelas VIII yang dibuat oleh guru bidang studi IPA SMP Al-Biruni Cerdas Mulia.
4. Panduan wawancara kepada anggota kelompok penelitian. Wawancara dilakukan sebelum eksperimen dilakukan dan setelah eksperimen selesai dilakukan. Penulis melakukan wawancara sebelum eksperimen dimulai untuk mendapatkan data tentang kebiasaan belajar peserta didik. Data wawancara ini ditujukan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendetail tentang kemampuan peserta didik dalam mengatur kebiasaan belajarnya, sehingga analisis data penelitian akan menjadi lebih kaya. Tabel 3.3 menjelaskan panduan wawancara kepada peserta didik sebelum eksperimen dilakukan.

Tabel 3.3.
Panduan Wawancara kepada Peserta didik Sebelum Eksperimen

Aspek	Indikator	No item
<i>Performance and volitional control</i> (performansi atau	Disiplin dalam belajar	2, 7, 9, 10, 11, 12
	Memiliki dan menerapkan strategi belajar	1, 6

Elvi Noviawati, 2016

EFEKTIVITAS PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, EFIKASI DIRI AKADEMIK, DAN PRESTASI AKADEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

disiplin/kontrol diri)	Mampu mengatasi kesulitan belajar	3, 4, 5, 8, 13
------------------------	-----------------------------------	----------------

Tabel 3.4 menjelaskan tentang panduan wawancara kepada peserta didik sesudah program dilaksanakan. Wawancara yang kedua ini dilakukan setelah eksperimen selesai dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan-perubahan yang dirasakan oleh peserta didik sendiri.

Tabel 3.4.
Panduan Wawancara kepada Peserta didik Sesudah Eksperimen

Aspek	Indikator	No item
<i>Forethought</i> (penilaian dan pemahaman terhadap masa depan)	Penetapan tujuan	1, 2, 4, 5, 7
	Perencanaan strategis	9, 10
	Self efficacy	3, 6, 8, 11
<i>performance and volitional control</i> (performansi atau disiplin/kontrol diri)	Disiplin dalam belajar	2, 7, 9, 10, 11, 12
	Memiliki dan menerapkan strategi belajar	1, 6
	Mampu mengatasi kesulitan belajar	3, 4, 5, 8, 13
<i>self-reflection</i> (refleksi diri)	Sel-evaluation	1, 4, 5
	Atribusi sebab akibat	3
	Self-satisfaction	2
	Adaptive-defensive	6, 7
Dukungan sosial	Orang tua dan saudara di rumah	1
	Guru	2
	Teman	3

3.5 Proses Pengisian Instrumen Penelitian

Pengisian instrumen penelitian dilakukan penulis dengan hati-hati dan cermat, agar didapat data yang valid. Dalam penelitian terutama penelitian eksperimen bila pengumpulan data tidak dilakukan dengan hati-hati dan cermat maka akan menghasilkan data sampah yang tidak dapat diolah karena hanya akan menghasilkan kesimpulan yang salah (*garbage in garbage out*).

Pada saat pengisian instrumen penelitian, baik *academic self-efficacy scale* maupun *Academic Self-Regulation Questionnaire*, penulis mengumpulkan peserta

didik sesuai dengan kelompoknya. Setiap peserta didik duduk agak berjauhan satu sama lain, sehingga tidak bisa saling melihat jawaban teman di dekatnya. Pertama-tama penulis menjelaskan tujuan pengisian kuesioner efikasi diri akademik dan regulasi diri dalam belajar yaitu untuk mengetahui persepsi mereka terhadap kemampuan belajarnya, dan untuk mengetahui motivasi belajar peserta didik. Selain itu, penulis juga memberitahu bahwa setiap peserta didik akan diwawancara untuk mengetahui perilaku dan disiplin belajarnya sehari-hari di sekolah dan di rumah. Kemudian penulis memandu peserta didik untuk menuliskan identitas masing-masing pada kertas kuesioner. Penulis juga menekankan bahwa jawaban peserta didik bersifat rahasia dan tidak ada jawaban yang salah atas setiap pertanyaan yang diberikan. Penulis meminta peserta didik mengisi kuesioner sesuai dengan kondisi masing-masing tanpa harus terpengaruh oleh jawaban temannya. Penekanan ini dilakukan berkali-kali sepanjang proses pengisian instrumen. Setelah peserta didik selesai mengisi instrumennya masing-masing, penulis meminta peserta didik untuk kembali memeriksa jawaban masing-masing sebelum instrumen kembali dikumpulkan.

Setelah semua instrumen selesai dikerjakan, penulis mulai melakukan skoring data menggunakan program komputer excel. Untuk menganalisis data penelitian, penulis menggunakan program SPSS versi 20 dengan menggunakan teknik ANAVA satu jalur. Teknik ANAVA digunakan untuk menguji perbedaan antara sejumlah rata-rata populasi dengan cara membandingkan variansinya.

Adapun untuk mendapatkan data ujian akhir semester sebagai data postes, penulis menggunakan waktu pekan UAS mata pelajaran IPA. Proses ujian dilakukan bersama-sama dengan seluruh murid SMP Al-Biruni Cerdas Mulia. Peserta didik sudah diberi pengumuman satu minggu sebelumnya agar mempersiapkan diri menghadapi ujian akhir semester. Saat ujian, guru meminta peserta didik untuk duduk agak berjauhan satu sama lain, kemudian membagikan kertas ujian. Guru memberikan penekanan agar peserta didik mengerjakan soal-soal ujian dengan sungguh-sungguh dan jujur. Sebelum jawaban ujian dikumpulkan pada saat waktu ujian hampir selesai, guru mengingatkan agar peserta didik kembali memeriksa jawaban masing-masing.

Sedangkan wawancara dilakukan secara individual. Penulis melakukan wawancara individual secara langsung kepada setiap peserta didik pada ketiga kelompok penelitian, dan guru bidang studi IPA.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini meliputi beberapa tahap yaitu:

1. Orientasi lokasi penelitian, sambil mengurus izin penelitian kepada Kepala Sekolah SMP Al-Biruni Cerdas Mulia. Penulis beberapa kali datang ke lokasi penelitian untuk menemui ibu kepala sekolah dan wakil kepala sekolah juga guru bidang studi IPA. Kedatangan penulis pada kunjungan awal adalah untuk mengetahui tentang visi misi sekolah, program-program sekolah baik akademik maupun non akademik, sejarah sekolah dan untuk mengetahui proses belajar IPA serta mengetahui capaian prestasi peserta didik secara umum.
2. Orientasi populasi penelitian. Penulis melakukan wawancara khusus kepada guru wali kelas VIII dan guru bidang studi IPA. Penulis meminta biodata peserta didik, dan nilai-nilai ujian formatif mata pelajaran IPA. Penulis menentukan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik berprestasi rendah, dengan jumlah total 76 orang yang tersebar di kelas VII, VIII dan IX.
3. Menetapkan sampel penelitian (*sample selection*). Dari total populasi sebanyak 76 orang, penulis menentukan sampel penelitian sebanyak 27 orang tanpa melakukan mekanisme acak (*nonrandom sampling*). Pemilihan sampel penelitian ini didasarkan pada pertimbangan dari pihak sekolah, yaitu seluruh peserta didik kelas VIII yang berprestasi rendah. Peserta didik kelas VII dan kelas IX tidak memungkinkan dilibatkan dalam proses penelitian. Kemudian penulis membagi seluruh sampel penelitian ke dalam tiga kelompok secara acak (*random assignment*), yaitu kelompok kontrol, Kelompok BKB (mendapat bimbingan akademik tentang keterampilan belajar saja) dan Kelompok KKBKB (mendapat layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan bimbingan akademik tentang keterampilan belajar).

4. Melakukan uji reliabilitas instrumen yang telah diterjemahkan dengan melibatkan seluruh peserta didik kelas VIII yang berjumlah 60 orang. Hasil uji reliabilitas *alfa cronbach* untuk instrumen regulasi diri dalam belajar sebesar 0,81. Adapun uji reliabilitas *alfa cronbach* untuk instrumen efikasi diri akademik sebesar 0,89.
5. Melakukan pretes. Penulis melakukan pretes menggunakan instrumen regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang telah diterjemahkan. Adapun untuk variabel nilai IPA, penulis tidak mengambil data pretes untuk analisis data. Penulis mengumpulkan peserta didik sesuai dengan kelompoknya. Pengisian instrumen efikasi diri akademik dan regulasi diri dalam belajar dilakukan oleh setiap peserta didik yang menjadi sampel penelitian bersama kelompoknya masing-masing. Setelah instrumen selesai diisi oleh seluruh kelompok penelitian, penulis melakukan skoring menggunakan program komputer excel.
6. Melakukan eksperimen kepada kelompok perlakuan. Penulis melakukan eksperimen kepada kelompok BKB dan KKBKB sebanyak 4 sesi bimbingan akademik. Setelah 4 sesi bimbingan akademik selesai dilakukan, penulis melakukan sesi konseling kelompok bagi kelompok KKBKB sebanyak 8 sesi.
7. Melakukan postes. Penulis melakukan postes dengan menggunakan instrumen regulasi diri dalam belajar, efikasi diri akademik dan UAS mata pelajaran biologi.
8. Proses skoring data kuantitatif hasil penelitian menggunakan program komputer Microsoft Office Excel dan data kualitatif menggunakan program komputer Microsoft Office Word. Penulis menganalisis data kuantitatif menggunakan program komputer SPSS versi 20 dengan teknik ANAVA satu jalur.
9. Penulisan laporan / hasil penelitian.

Adapun langkah-langkah eksperimen secara garis besar terdiri dari dua kegiatan, yaitu :

1. Bimbingan akademik tentang keterampilan belajar bagi kelompok BKB dan kelompok KKBKB sebanyak empat sesi.

2. Sesi konseling kelompok bagi kelompok KKBKB sebanyak delapan sesi, yang terdiri dari tiga tahap (*beginning*, *working* dan *closing stage*).

Tabel 3.5 menjelaskan langkah-langkah kegiatan eksperimen secara lebih mendetail.

Tabel 3.5.
Langkah-langkah Eksperimen

Kegiatan Penelitian	Kelompok Kontrol	Kelompok BKB	Kelompok KKBKB
Pengambilan data nilai peserta didik, dan melakukan wawancara awal	V	V	V
Bimbingan Akademik tentang Keterampilan Belajar I : • Penjelasan dan latihan SQ3R : <i>Survey, Questioning, Reading, Restating, Reviewing</i>	N/A	Sesi I	Sesi I
Bimbingan Akademik tentang Keterampilan Belajar II : • Penjelasan dan latihan mencatat efektif <i>Mind Mapping</i> • Berlatih menggunakan SQ3R dan <i>Mind Mapping</i>	N/A	Sesi II	Sesi II
Bimbingan Akademik tentang Keterampilan Belajar III : • Latihan membaca SQ3R dan mencatat efektif <i>Mind Mapping</i> • Cara belajar aktif dan fokus di kelas (Cara mengajukan dan menjawab pertanyaan guru, mengkonfirmasi pemahaman, mendengarkan efektif, memilih tempat duduk, cara duduk aktif, memelihara fokus pada pelajaran).	N/A	Sesi III	Sesi III
Bimbingan Akademik tentang Keterampilan Belajar IV: • Latihan membaca SQ3R dan mencatat efektif <i>mind mapping</i> • Cara belajar aktif dan fokus di kelas	N/A	Sesi IV	Sesi IV
Konseling Kelompok I : • Perkenalan antar anggota kelompok • Tujuan, aturan dan harapan dalam kelompok • Mengeksplorasi mengapa tujuan dan harapan itu penting untuk dicapai • Mengeksplorasi dan refleksi diri kebiasaan belajar yang tidak efektif dan melihat kebiasaan belajar saat ini. • Mengeksplorasi harapan dan tujuan belajar yang ingin dicapai.	N/A	N/A	Sesi I

Elvi Noviawati, 2016

EFEKTIVITAS PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, EFIKASI DIRI AKADEMIK, DAN PRESTASI AKADEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Konseling Kelompok II :			
• Mengeksplorasi seberapa penting dan bermakna perubahan perilaku belajar untuk dilakukan • Pemaparan <i>incremental theory</i> • Pemaknaan tentang <i>incremental theory</i>	N/A	N/A	Sesi II
Konseling Kelompok III :			
• Nonton video tentang meraih kesuksesan dilanjutkan diskusi isi video • Membaca kisah sukses (bibliografi) • Pemaknaan antar anggota kelompok • Diskusi tentang ciri-ciri <i>goals</i> yang baik, dan <i>strategic planning</i> • Mengajarkan <i>time management</i>, <i>self-monitor</i> dan <i>self-evaluation</i> terhadap <i>goals</i> • Mendiskusikan bagaimana menyingkirkan hambatan melaksanakan rencana • Mendiskusikan pentingnya menerapkan keterampilan belajar yang telah diajarkan. • Membuat goal dan rencana belajar.	N/A	N/A	Sesi III
Konseling Kelompok IV - VII :			
• Diskusi dan sharing antar anggota kelompok tentang goals dan rencana masing-masing(ceklist) • Membahas hambatan mencapai goals dan cara mengatasi hambatan yang dialami masing-masing. • Pemaknaan antar anggota kelompok	N/A	N/A	Sesi IV-VII
Konseling Kelompok VIII :			
• Melakukan <i>self-evaluation</i> terhadap goals dan rencana belajar dengan hasil belajar. • Mendiskusikan perasaan peserta didik terhadap perubahan perilaku belajar yang telah dilakukan • Mendiskusikan kesulitan dan cara mengatasi kesulitan belajar. • Menguatkan apa yang dipelajari dari seluruh sesi sebagai seperangkat keterampilan belajar untuk diterapkan dalam goals jangka panjang.	N/A	N/A	Sesi VIII

N/A = Not Applicabel.

Pemberian bimbingan akademik tentang keterampilan belajar bagi kelompok BKB dan kelompok KKBKB, diselenggarakan sebanyak 4 sesi secara bersama-sama. Bimbingan akademik tentang keterampilan belajar yang dimaksud adalah :

Elvi Noviawati, 2016

EFEKTIVITAS PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, EFIKASI DIRI AKADEMIK, DAN PRESTASI AKADEMIK

Universitas Pendidikan Indonesia| repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. **Sesi ke-1**, bimbingan akademik tentang keterampilan belajar yang diberikan pada sesi pertama ini adalah belajar meningkatkan pemahaman bacaan melalui program SQ3R (*survey, question, read, recite dan review*). Penulis berharap bimbingan ini akan meningkatkan pemahaman membaca peserta didik terhadap bahan pelajarannya. Pertama-tama penulis menerangkan tentang mengapa banyak peserta didik mendapat nilai rendah dalam ujian, salah satunya adalah karena banyak yang lupa terhadap bahan pelajaran yang dibaca sebelumnya. Penyebab lupa terhadap hal yang sudah dibaca adalah karena salah cara dalam membaca dan memahami bahan pelajaran tersebut. Kemudian penulis mengenalkan SQ3R, satu cara untuk meningkatkan pemahaman peserta didik ketika membaca bahan pelajarannya. Metode SQ3R dibuat agar seseorang membaca satu materi dengan lebih efektif. Sebelum memulai membaca, peserta didik diminta untuk selalu membawa kertas kosong dan alat tulis. Ini adalah kebiasaan baru yang perlu dibiasakan oleh peserta didik. SQ3R terdiri dari 5 langkah yaitu : *survey, question, read, recite dan review*. *Survey* adalah melihat secara keseluruhan bahan yang akan dibaca peserta didik. Peserta didik melihat judul, subjudul, bagan, grafik, tabel dan ringkasan dalam bab tersebut. Dengan melakukan hal itu, peserta didik berusaha menangkap gambaran besar tentang materi yang akan dibacanya. Langkah ini diibaratkan peserta didik tengah membuat “wadah” besar tempat hasil bacaan diatur dan disusun dalam otak. Peserta didik diminta menuliskan judul dan sub judul dari materi tersebut di atas kertas. Setelah menelusuri secara keseluruhan, peserta didik dengan sengaja menciptakan beberapa pertanyaan yang dihubungkan dengan judul, subjudul, grafik, gambar atau tabel tertentu. Ini merupakan langkah ke-2 *Question*. Panduan yang dapat digunakan peserta didik untuk membuat pertanyaan adalah dengan metode 5W+1H (*What, When, Who, Where dan How*). Misalnya ketika melihat judul bab fotosintesis, maka peserta didik memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam batinnya seperti, “Apakah arti fotosintesis?”, “Kapan terjadinya fotosintesis pada tumbuhan?”, “Pada tumbuhan apa saja bisa terjadi fotosintesis?”, “Dimana terjadinya proses fotosintesis?” dan “Bagaimana proses terjadinya fotosintesis?” dan seterusnya. Dengan menciptakan berbagai pertanyaan pendahuluan dalam benak peserta

didik, maka akan mengkondisikan pikiran peserta didik agar lebih fokus saat mulai membaca materi tersebut. Pertanyaan yang timbul bisa diingat saja di benak peserta didik atau ditulis di atas kertas. Namun dalam pelatihan ini, untuk pembiasaan semua pertanyaan tersebut ditulis oleh peserta didik di atas kertas. Kemudian memasuki langkah ke-3, *read*. Peserta didik membaca materi sambil mencoba mencari jawaban pertanyaan-pertanyaan yang telah dimunculkan. Jadi peserta didik tidak membaca begitu saja tulisan dalam bab tersebut namun sambil mencari jawaban-jawaban pertanyaannya. Proses ini memastikan peserta didik membaca aktif karena pikirannya ikut membaca dan memproses pengetahuan yang baru dibacanya. Alangkah baiknya bila peserta didik tidak menyalin jawaban dari yang dibacanya, melainkan menulis jawaban pertanyaan dengan kalimatnya sendiri. Langkah ke-4, *recite*, yaitu menceritakan ulang. Peserta didik dapat menceritakan ulang hasil pemahamannya kepada orang yang berada di dekatnya, bisa orang tuanya, saudaranya, temannya atau kepada dirinya sendiri. Dengan melakukan langkah ini, memastikan anggota tubuh lain selain mata, yaitu telinga dan mulut juga ikut belajar memproses pengetahuan baru tersebut. Dengan melakukan langkah *recite* ini, otak peserta didik mengatur ulang dengan lebih rapi pengetahuan yang baru ke dalam file-file dalam otak sehingga proses *recall* akan lebih mudah. Langkah ke-5, *review*, merupakan langkah terakhir dari membaca aktif. Pada langkah ini, peserta didik diajak untuk melihat ulang apakah semua pertanyaan yang sudah dimunculkan pada langkah ke-2 sudah terjawab semua belum, apakah ringkasan yang sudah dibaca sebelumnya sesuai dengan apa yang ditemukan kemudian oleh peserta didik. Metode SQ3R tidak bisa langsung dikuasai oleh peserta didik, karena perlu latihan yang cukup sering agar peserta didik terbiasa menggunakan metode ini. Pada akhir sesi ke-1, penulis memberikan quiz dengan lima pertanyaan berdasarkan materi bacaan. Penulis berharap peserta didik mengalami pengalaman langsung yang lebih bermakna dalam memahami bahan bacaan tertentu. Setelah itu, penulis meminta peserta didik menyampaikan hal-hal yang telah dipelajari dalam sesi ke-1 dan memberi peserta didik pekerjaan rumah berupa membaca materi lain dengan metode SQ3R.

2. **Sesi ke-2**, diawal sesi penulis mereview pertemuan sebelumnya. Setiap peserta didik diminta menyebutkan apa yang telah dipelajari dari SQ3R dan mengeksplorasi bagaimana perasaan peserta didik setelah menggunakan SQ3R. Penulis juga meminta peserta didik menceritakan hasil bacaan di rumah dengan menggunakan metode SQ3R. Kemudian penulis mengenalkan cara membuat catatan yang efektif, yaitu *mind mapping*. Metode ini merupakan cara membuat catatan aktif bagi otak. Dengan menggunakan gambar, sedikit tulisan, tarikan garis yang berwarna-warni yang berisi inti dari bahan bacaan, diharapkan catatan akan diingat oleh otak lebih lama dan lebih mudah untuk di *recall* saat ujian. Langkah pertama membuat *mind mapping* yaitu : menyiapkan kertas kosong dan alat tulis berwarna (minimal tiga warna), kemudian peserta didik menuliskan judul bab di tengah kertas kosong. Tulisan tersebut dilengkapi dengan gambar yang mewakili konsep tersebut. Kemudian peserta didik diminta menarik garis-garis lengkung yang keluar dari gambar utama tersebut sebagai cabang utama dengan garis yang agak tebal. Setiap cabang dibuat dengan warna yang berbeda. Kemudian disetiap cabang utama, peserta didik membuat garis cabang yang lebih kecil dan menuliskan subjudul bahan pelajaran yang dibaca. Peserta didik membuat cabang selanjutnya yang berisi bagian-bagian penting pada subjudul yang dibaca. Peserta didik bisa menambahkan garis yang berbeda warna, menambahkan gambar unik atau simbol untuk mengingat hal-hal penting. Gambar akan mewakili ribuan dari kata-kata. Tulisan yang dibuat tidak boleh dalam bentuk kalimat, melainkan kata inti dari konsep yang ingin diingat. Dengan melakukan hal itu, catatan akan bersifat singkat, unik dan personal. Semakin banyak gambar unik yang bermakna juga aneka warna yang digunakan, maka diharapkan otak akan lebih lama mengingat isi catatan dibanding bila catatan tersebut penuh berisi tulisan seperti pada umumnya. Penulis memberikan simulasi pembuatan *mind mapping* menggunakan LCD, sehingga peserta didik dapat melihat setiap langkah yang dilakukan penulis dalam membuat *mind mapping*. Setelah peserta didik melihat simulasi, penulis membagikan bahan bacaan lain kepada setiap peserta didik, kemudian setiap peserta didik berlatih menggunakan

SQ3R dan membuat *mind mapping*. Setelah diberi waktu untuk membaca dan membuat catatan, peserta didik melakukan langkah *recite* dengan teman yang berada disampingnya kemudian melakukan langkah terakhir *review*. Kemudian penulis mencoba memberi quiz berisi lima pertanyaan terkait bahan bacaan. Diakhir sesi, penulis bertanya kepada setiap peserta didik apa yang telah dipelajari pada sesi ke-2, bagaimana perasaan peserta didik dengan pengalaman menggunakan SQ3R dan *mind mapping* dan apa yang akan dilakukan dengan keterampilan tersebut.

3. **Sesi ke-3**, penulis kembali melatih peserta didik menggunakan metode SQ3R dan membuat *mind mapping* dengan bahan bacaan yang berbeda. Seperti pada sesi sebelumnya, diakhir kegiatan peserta didik diberi quiz dengan lima pertanyaan terkait bahan bacaan. Dengan berlatih berkali-kali diharapkan setiap langkah yang dilatihkan menjadi langkah yang lebih mudah untuk dilakukan. Setelah selesai menjawab quiz, penulis membahas tentang cara belajar aktif di kelas. Pertama-tama penulis memaparkan mengapa harus belajar aktif di kelas dan apa manfaat yang bisa didapat oleh peserta didik. Terdapat beberapa ciri peserta didik belajar aktif, yaitu cara duduk tegak dan sigap dengan pandangan menatap guru yang sedang menerangkan, posisi duduk di depan atau baris kedua, mendengarkan guru yang sedang berbicara tanpa ikut berbicara dengan teman di sebelahnya, selalu berusaha menjawab semua pertanyaan yang diajukan oleh guru baik di awal, di tengah atau di akhir pelajaran, berusaha mengajukan pertanyaan saat ada hal yang tidak difahami, berusaha mengkonfirmasi pemahaman kepada guru sebagai cara tetap fokus belajar selama jam pelajaran berlangsung. Penulis meminta peserta didik untuk menentukan hal mana dari ciri-ciri tersebut yang sulit untuk dilakukan kemudian membahas bagaimana cara untuk mengatasinya. Penulis mengajak setiap peserta didik untuk melakukan simulasi cara mengangkat tangan untuk bertanya, melakukan konfirmasi pemahaman, cara menjawab pertanyaan, dan cara duduk tegap dan sigap. Pada akhir sesi, peserta didik ditanya tentang apa yang telah dipelajari pada sesi ke-1 sampai ke-3 dan apa yang akan diterapkan peserta didik dalam belajar sehari-hari. Peserta didik diminta untuk

mempraktekkan hasil simulasi belajar aktif pada kondisi yang sebenarnya di kelas.

4. **Sesi ke-4**, pada sesi ini, penulis mengajak peserta didik berbagi pengalaman apa yang telah dipelajari selama tiga sesi sebelumnya, apakah peserta didik sudah menerapkan keterampilan yang didapat dalam pengalaman belajar sehari-hari, bagaimana perasaan peserta didik dengan pengalaman tersebut, seberapa yakin peserta didik dapat menerapkan keterampilan yang telah diajarkan dalam kegiatan belajar sehari-hari. Penulis juga membantu peserta didik merinci hambatan yang dialami peserta didik dalam menerapkan keterampilan yang telah diajarkan dan bagaimana cara mengatasi hambatan-hambatan yang dialami peserta didik tersebut. Setelah selesai mengevaluasi hal tersebut, penulis mengajak peserta didik berlatih kembali membaca dengan metode SQ3R dan membuat catatan *mind mapping* dengan menggunakan bahan bacaan yang berbeda. Seperti pada ke-3 sesi sebelumnya, peserta didik juga diminta menjawab quiz dengan lima pertanyaan terkait bahan bacaan. Di akhir sesi, peserta didik kembali berlatih melakukan simulasi belajar aktif di kelas. Penulis menekankan bahwa peserta didik tinggal melanjutkan kebiasaan belajar aktif di kelas sehingga dapat lebih memahami pelajaran yang dijelaskan oleh guru. Dengan demikian prestasi akademik peserta didik akan membaik pada waktu yang akan datang.

Layanan konseling kelompok hanya diberikan kepada kelompok KKBKB. Sesi konseling kelompok direncanakan sebanyak delapan sesi. Di dalam sesi konseling kelompok, ada tiga tahapan yang perlu dilalui kelompok, yaitu tahap awal (*beginning stage*), tahap tengah (*working stage*) dan tahap akhir (*closing stage*) (Jacobs, dkk., 2012). Sesi ke-1 sampai ke-3 merupakan tahap awal (*beginning stage*) dalam konseling kelompok. Pada tahap awal (*beginning stage*), yaitu sesi ke-1 dan ke-2, konselor membantu peserta didik untuk berpindah dari fase *precontemplation* menuju fase *contemplation*. Adapun sesi ke-3 peserta didik berpindah dari fase *contemplation* menuju fase *preparation*. Kemudian pada sesi ke-4 sampai sesi ke-7 merupakan tahap tengah (*working stage*), dan sesi ke-8 adalah tahap akhir (*closing stage*). Terdapat enam fase perubahan konseli di

dalam sesi konseling, yaitu *precontemplation* (konseli tidak/belum menyadari ada masalah), *contemplation* (konseli mulai menyadari perlu adanya perubahan, namun masih dalam sikap *yes/but*, *preparation* (konseli siap untuk berubah), *action* (konseli menjalankan rencana perubahan), *maintenance* (konseli berubah dalam jangka waktu yang lama/*longterm suistained change*) dan *termination* (konseli menyelesaikan masalahnya dengan sebenarnya).

Pada eksperimen ini, ke delapan sesi konseling kelompok bagi kelompok KKBKB, sebagai berikut:

Sesi pertama dan kedua berfokus pada upaya untuk mengeksplorasi motivasi belajar, pengalaman kesuksesan dan kegagalan belajar di masa lalu dan emosi yang mengiringinya, mengeksplorasi faktor-faktor yang menghambat proses belajar dan emosi yang menyertainya, mengeksplorasi berbagai pikiran negatif tentang kegiatan belajar di rumah dan di sekolah, mendiskusikan perasaan peserta didik saat mengetahui rendahnya prestasi belajar yang mereka raih, dan mengeksplorasi apa yang diharapkan atau dicita-citakan di masa depan. Melalui sesi pertama dan kedua tersebut, peserta didik diharapkan mampu menyadari keadaan dirinya saat ini dan bagaimana pengalaman di masa lalu, pikiran negatif, kurangnya usaha, dan kebiasaan belajarnya yang buruk telah menyebabkan peserta didik tidak mampu mencapai prestasi akademik yang baik. Melalui sesi pertama dan kedua, konselor membantu konseli untuk berpindah dari fase *precontemplation* ke fase *contemplation*.

Sesi ketiga merupakan fase *preparation* yang berfokus pada upaya konselor untuk membantu konseli merencanakan dan membangun tujuan belajar yang lebih realistis dan lebih bermakna, membangun keyakinan konseli terhadap kemampuannya dalam mencapai tujuan belajar, mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif, serta mengenali faktor-faktor yang mungkin menghambat pelaksanaan strategi belajar dan cara mengatasi hal tersebut.

Sesi keempat, kelima, keenam, dan ketujuh merupakan fase *working* yang berfokus pada upaya membantu konseli agar disiplin dalam melaksanakan rencana belajar dan menerapkan keterampilan belajar yang telah dipelajari, mendiskusikan berbagai hambatan dalam belajar, kegagalan dan keberhasilan dalam mengatasinya serta emosi yang menyertainya, mendiskusikan perasaan

yang dialami konseli selama melaksanakan strategi belajar, membantu konseli untuk mengevaluasi secara akurat apakah perilaku yang ia tunjukkan berdampak positif atau negatif terhadap tujuan dan strategi belajar yang telah ia tetapkan, membantu konseli untuk menelaah pikirannya dan mengubah pikiran yang negatif menjadi lebih positif, membantu konseli untuk melihat hambatan dan kesulitan dalam belajar sebagai bagian dari proses untuk mencapai keberhasilan, mendorong konseli untuk mampu mencari bantuan yang ia perlukan, membantu konseli untuk memahami hubungan antara upaya yang lebih baik dengan hasil belajar yang lebih baik pula, serta membantu konseli untuk menyadari adanya hubungan yang erat antara emosi positif seperti rasa puas dan bahagia dengan keberhasilan dalam belajar.

Sesi kedelapan merupakan sesi terminasi. Pada sesi ini konselor membantu konseli untuk mereviu apa yang telah mereka pelajari, bagaimana perasaan konseli setelah melewati proses konseling kelompok, apa manfaat atau perubahan yang dirasakan oleh konseli, apa yang konseli rencanakan agar hal-hal positif yang telah dipelajari dan telah dilakukan selama sesi konseling kelompok dapat tetap dipertahankan, apa yang akan dilakukan konseli seandainya menemui hambatan dalam belajar, serta menegaskan kembali bahwa dukungan bagi konseli tetap tersedia di sekolah seandainya suatu saat konseli membutuhkan bantuan.

3.7 Analisis Data Penelitian

Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20. Data yang dihasilkan pada instrumen regulasi diri dalam belajar yaitu nilai *Relative Autonomy Index* (RAI). Cara mendapatkan nilai total RAI yaitu dengan regulasi intrinsik dikali dua, ditambah regulasi identified dikali satu, ditambah regulasi introjected dikali minus satu, dan ditambah regulasi ekstrinsik dikali minus dua. Data yang dihasilkan merupakan skor komposit. Begitupun dengan data yang dihasilkan pada instrumen efikasi diri akademik merupakan data interval, karena untuk mendapatkan nilai total didapat dengan cara menjumlahkan total item, sehingga dengan mempertimbangkan hal tersebut, penulis menggunakan analisis statistik parametrik yaitu ANAVA satu jalur (*One Way*

Anova). Data yang dihasilkan UAS IPA juga merupakan data interval dapat dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik, yaitu ANAVA satu jalur.