

ABSTRAK

Nurul Hikmah. (2017). Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Group Exercises* untuk Pengembangan Regulasi Diri Remaja. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Tesis. Bimbingan dan konseling. Universitas Pendidikan Indonesia.

Regulasi diri merupakan kompetensi yang harus dimiliki remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan secara utuh. Idealnya, remaja yang memiliki kemampuan regulasi diri dapat mengatur diri dalam aspek pikiran, emosi dan perilaku untuk mencapai perkembangan kepribadian secara optimal. Secara umum tujuan penelitian adalah menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan regulasi diri remaja. Secara khusus, menghasilkan panduan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* yang efektif untuk mengembangkan regulasi diri remaja di panti sosial. Menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen dengan desain *non-equivalent (pre-test and post-test) control-group design*. Populasi penelitian berjumlah 30 orang. Sampel penelitian dipilih secara *convenience sampling* berjumlah 16 orang, terbagi menjadi delapan orang pada kelompok eksperimen dan delapan orang pada kelompok kontrol. Teknik analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney U Test*. Temuan penelitian menghasilkan rancangan intervensi bimbingan kelompok yang efektif untuk mengembangkan regulasi diri remaja serta bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* efektif untuk mengembangkan regulasi diri delapan remaja pada kelompok eksperimen di Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit ditandai dengan peningkatan skor kelompok eksperimen sebelum dan sesudah intervensi serta terdapat dinamika perubahan perilaku pada setiap sesi intervensi.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Group Exercises*, Regulasi Diri

ABSTRACT

Nurul Hikmah. (2017). *The Effectiveness of Group Guidance with Exercises Technique to Improve Adolescence' Self-regulation. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Theses. Departement of Guidance and Counseling. Indonesia.*

Self-regulation is one of competency that must have in implementing the adolescent developmental tasks. Ideally, adolescent who has self-regulation can organize themselves in thoughts, emotions and behaviors to achieve optimal development of personality. In general, the purpose of research is to test the effectiveness of group counseling with exercises group techniques to develop self-regulation in adolescent. Especially, to produce effective guidelines of counseling group by using group exercises technique to develop self-regulation in social institutions. Using the method of quasi-experimental research design with non-equivalent (pre-test and post-test) control-group design. Population included 30 people. Samples were selected by convenience sampling, these samples included 16 people divided into eight person in experimental group and eight person in control group. Data were analyzed by using non-parametric statistic with Mann-Whitney U test. The result of research are the effective guidelines desain of group counseling interventions to develop adolescents' self-regulation, and group guidance by using group exercises technique is effective to develop adolescents' self-regulation in experimental group at Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit characterized by scores of experimental group increase after interventions, and adolescents' behavior change in every interventions sesion.

Keywords: Guidance Group, Group Exercises, Self-Regulation

