

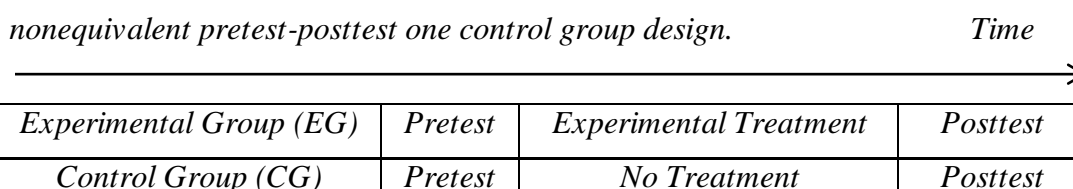
BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisis pada data-data yang bersifat angka yang diolah dengan metode statistik. Metode kuantitatif akan memperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang akan diteliti.

Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain *nonequivalent (pretest-posttest) control group design*. Menggunakan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest*. Kelompok eksperimen (EG) adalah kelompok yang diberikan intervensi bimbingan kelompok, sedangkan kelompok kontrol (CG) adalah kelompok yang tidak diberikan intervensi bimbingan kelompok oleh peneliti. Hasil penelitian diketahui dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan kepada kelompok eksperimen. Perlakuan yang diberikan dapat lebih akurat dan terarah sesuai dengan tujuan penelitian yang diinginkan (Creswell, 2012, hlm. 310). Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1
Desain Penelitian



Sumber: (Creswell, 2012, hlm. 310).

Subjek penelitian yang diambil oleh peneliti adalah remaja yang panti sosial yang memiliki skor regulasi diri sedang yang selanjutnya dijadikan subyek penelitian dan dibagi pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Desain tersebut digunakan dengan alasan kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki karakteristik yang sama yaitu berada pada regulasi diri sedang dan jumlah anggota eksperimen dan kontrol sama.

3.2 Lokasi dan Partisipan Penelitian

Nurul Hikmah, 2017

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK PENGEMBANGAN REGULASI DIRI REMAJA

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

Lokasi penelitian bertempat di Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak (RPSAA), Ciumbuleuit Kota Bandung, Jawa Barat. RPSAA dianggap layak karena berdasarkan hasil studi pendahuluan beberapa fakta menunjukkan perilaku remaja yang menunjukkan indikator rendahnya regulasi yang dimiliki diantaranya; kurang disiplin, melanggar peraturan, tidak mengikuti kegiatan panti, dan kurangnya motivasi belajar. Alasan lain, RPSAA belum memiliki program khusus seperti bimbingan kelompok dalam meningkatkan regulasi diri remaja.

Pemilihan remaja Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak (RPSAA) berdasarkan pertimbangan sebagai berikut:

- 1) masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang melibatkan perkembangan aspek psikis, sosial, emosi dan kepribadian. Masalah yang sering timbul pada masa remaja seperti masalah pribadi, sosial, salah suai dan perilaku menyimpang. Perkembangan regulasi diri termasuk ke dalam salah satu kompetensi pribadi yang harus dikembangkan sejalan dengan pentingnya pematapan konsep diri,
- 2) perkembangan pribadi merupakan kompetensi yang harus dimiliki oleh remaja untuk mengembangkan aspek psikologis menuju kepribadian yang sehat, diantaranya adalah pengembangan regulasi diri. Masa remaja merupakan masa yang tepat untuk mengembangkan regulasi diri, dengan alasan mengembangkan kemampuan mengatur diri sehingga remaja siap menghadapi dan menjalani tugas perkembangan dengan baik pada fase berikutnya,
- 3) Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak (RPSAA) merupakan lembaga sosial yang menampung remaja dengan latar belakang berbeda seperti remaja yang mengalami permasalahan pribadi, ekonomi, sosial, dan yatim piatu. Tinggal bersama dengan peraturan lembaga mengharuskan remaja untuk mampu mengatur diri, disiplin dan memiliki tujuan jelas dalam orientasi masa depan. Karakteristik remaja tersebut sesuai dengan sampel penelitian,
- 4) Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak (RPSAA) merupakan lembaga sosial yang memberikan kesempatan bagi akademisi dan praktisi untuk

mengembangkan program dalam membantu pengembangan kepribadian yang sesuai dengan kebutuhan anak asuh.

Proses penelitian melibatkan seluruh remaja Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak yang berumur sekitar 12-15 tahun sebagai populasi penelitian. Kemudian sampel dipilih secara *convenience*. *Convenience sampling* adalah proses pemilihan sampel berdasarkan kesediaan dan kemudahan akses untuk diteliti. (Creswell, 2012, hlm. 145-146). Berdasarkan pendapat Jacob (2009, hlm. 422) jumlah maksimal untuk *growth group* adalah delapan orang. Kemudian sampel yang telah dipilih dikelompokkan menjadi delapan anggota pada kelompok eksperimen dan delapan anggota pada kelompok kontrol. Pertimbangan pemilihan sampel berdasarkan katagori yaitu remaja dengan katagori sedang dan ketersediaan partisipan mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Kelompok eksperimen diberi intervensi dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *exercices* untuk mengembangkan regulasi diri.

3.3 Definisi Operasional Variabel

Zimmerman (2000, hlm 14) mengemukakan regulasi diri berdasarkan perspektif sosial kognitif merupakan keseluruhan proses pengaturan pikiran, perasaan dan perilaku yang disusun dan direncanakan untuk mencapai tujuan pribadi (*personal goals*). Definisi merujuk pada proses perilaku berdasarkan keyakinan dan motif individu. Meskipun metakognisi mengambil peran penting dalam perkembangan regulasi diri, keyakinan diri dan respon afektif juga mengambil peran yang sama dalam konteks perilaku secara mendetail. Sedangkan menurut Mathew dkk (2000, hlm. 172) regulasi diri adalah keseluruhan proses antara motivasi dan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan pribadi tanpa mengubah lingkungan di sekitar. Regulasi diri terdiri dari konstruk penghargaan dan *coping*.

Carver & Scheier (dalam Pomp dkk, 2013, hlm. 2) berpendapat regulasi diri adalah kumpulan usaha yang tergabung dalam sebuah proses kontrol individu mencakup pikiran, perasaan, impuls dan perilaku. Menurut Mann (2013, hlm 487) regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur usaha dan produktivitas diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Perspektif psikologi

sosial memandang regulasi diri dapat membantu individu meningkatkan pemahaman tentang faktor yang membantu individu dalam mencapai tujuan. Aspek regulasi diri terdiri dari kognitif, emosi, dan perilaku yang mencakup penetapan dan upaya pencapaian tujuan.

Berdasarkan pendapat para ahli, disimpulkan regulasi diri pada penelitian diartikan salah satu unsur kepribadian yang mengarahkan individu untuk mengatur diri sendiri. Terdiri dari tiga aspek yaitu regulasi pikiran, perasaan dan perilaku. Regulasi pikiran mencakup usaha yang melibatkan kontrol dasar seperti memori, kemampuan merencanakan dan menetapkan tujuan. Regulasi emosi mencakup proses mengatur emosi positif dan negatif yang berlebihan, perubahan atensi dan penilaian. Regulasi perilaku meliputi *delay of gratification*, kontrol diri dan perilaku yang bertujuan. Bersifat jangka pendek dan jangka panjang sebagai suatu kesatuan dalam pencapaian tujuan.

Menurut Gladding (2008, hlm. 11) bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan yang diberikan kepada anggota kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan diri secara terorganisir dan terstruktur dengan melakukan kegiatan seperti; pemberian informasi, aktivitas, latihan, dan panutan (*modelling*). Sedangkan menurut Jacobs bimbingan kelompok adalah proses berkumpulnya beberapa orang dalam satu kelompok yang saling belajar dan saling memberi manfaat sesama anggota kelompok (Jacobs dkk, 2009, hlm. 11).

Rusmana (2009, hlm. 4) menjelaskan bimbingan kelompok dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan kepada individu melalui pendekatan kelompok dengan cara saling berbagi pengalaman dan pembelajaran aktif untuk mengembangkan wawasan, pengetahuan dan keterampilan para anggota kelompok sebagai pengembangan diri dan kemampuan mengatasi masalah. Hartinah (2009, hlm. 5-6) mengemukakan bimbingan kelompok merupakan bimbingan kepada individu melalui prosedur kelompok dalam rangka membantu memberdayakan kompetensi individu melalui dinamika kelompok.

Bimbingan kelompok pada penelitian diartikan sebagai proses tatap muka antar beberapa individu secara kooperatif, meningkatkan kesadaran diri, mengembangkan kepribadian dan keterampilan tertentu, mengembangkan kemampuan individu dalam hal interaksi sosial, kemampuan dan sikap untuk

mengembangkan kesuksesan dan hubungan sosial. Menggunakan prinsip dinamika kelompok seperti metode kolaborasi, pemecahan masalah, diskusi, *sharing* dan umpan balik sesama anggota kelompok dan kerjasama dalam mencapai tujuan.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dan pengembangan dari penelitian terdahulu yaitu penelitian *the adolescent self-regulatory inventory: the development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation* yang disusun oleh Moilanen pada tahun 2015. *Adolescent Self-Regulatory Inventory (ASRI)* telah beberapa kali disempurnakan dari tahun 2007-2015. Penggunaan ASRI dikarenakan aspek dan indikator yang terkandung di dalamnya sesuai dengan tema penelitian serta memiliki domain yang lebih lengkap yaitu mencakup domain jangka pendek (*short-term*) dan jangka panjang (*long-term*).

Sebelum instrumen diuji coba, terlebih dahulu dilakukan uji kelayakan instrumen melalui penimbangan para pakar (*judgement*). Uji kelayakan instrumen bertujuan mengetahui tingkat kelayakan dan penyesuaian instrumen dari segi bahasa dan konten. Uji kelayakan instrumen dilakukan oleh empat dosen ahli yang berkompeten dan memahami fokus kajian penelitian. Alih bahasa Inggris dilakukan oleh Khairatun Hisan dari program studi Bahasa Inggris. Penilaian ketepatan bahasa Indonesia dilakukan oleh Yostiani Noor Asmi dari program studi Bahasa Indonesia. Pada konten dan kesesuaian bahasa dilakukan oleh Syamsu Yusuf dan Ipah Saripah dari program studi Bimbingan dan Konseling.

3.4.1 Pedoman Skoring

Instrumen regulasi diri diadaptasi dari instrumen Moilanen (2015), terdiri dari 3 aspek, dan 9 indikator. Terbagi menjadi dua jenis aitem yaitu positif (*fovarable*) dan aitem negatif (*unfovarable*). ASRI menggunakan skala *Likert* dengan alternatif lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N

Nurul Hikmah, 2017

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK PENGEMBANGAN REGULASI DIRI REMAJA

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

(Netral), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan bobot nilai berurutan: 5, 4, 3, 2, 1 untuk kategori pernyataan positif (*fovarable*) dan bobot nilai: 1, 2, 3, 4, 5 untuk kategori pernyataan negatif (*unfovarable*).

Tabel 3.2
Katagori Skor Alternatif Jawaban

| Alternatif Jawaban | Pernyataan Positif | Pernyataan Negatif |
|---------------------|--------------------|--------------------|
| Sangat Sesuai | 5 | 1 |
| Sesuai | 4 | 2 |
| Netral | 3 | 3 |
| Tidak Sesuai | 2 | 4 |
| Sangat Tidak Sesuai | 1 | 5 |

3.4.2 Kisi-kisi Instrumen

Pengembangan kisi-kisi instrumen regulasi diri berdasarkan konseptual dan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian. Secara konseptual, regulasi terdiri dari tiga aspek. Pertama, aspek kognitif yaitu mencakup usaha yang melibatkan kontrol dasar seperti memori, kemampuan konsentrasi, kemampuan merencanakan dan menetapkan tujuan. Aspek emosi mencakup proses mengatur emosi positif dan negatif yang berlebihan, perubahan atensi dan penilaian. Pengaturan perilaku meliputi *delay of gratification*, kontrol diri dan perilaku yang bertujuan. ASRI juga mencakup dua domain yaitu jangka pendek dan jangka panjang sebagai suatu kesatuan dalam pencapaian tujuan (Moilanen, 2007, hlm. 837).

Berdasarkan aspek dan domain yang telah dikemukakan, dikembangkan kisi-kisi instrumen regulasi diri sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Sebelum Uji Coba

| Variabel | Aspek | Sub Aspek | Indikator | No. Item | (+) | (-) | Jumlah Aitem |
|---------------|----------|------------------------------|---|----------|-----|-----|--------------|
| Regulasi Diri | Kognitif | 1.Kemampuan Menyusun Rencana | Remaja memiliki keterampilan untuk menentukan rencana dan menetapkan tujuan jangka pendek | 4 | √ | | 3 |
| | | | | 30 | √ | | |
| | | | | 33 | √ | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|----|---|----|---|
| | | | dan jangka panjang. | | | | |
| | | 2. Memiliki Efikasi Tinggi | Remaja memiliki motivasi diri dan mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi diri dalam kinerja akademik. | 3 | √ | | 6 |
| | | | | 12 | | √ | |
| | | | | 18 | | √ | |
| | | | | 28 | √ | | |
| | | | | 37 | | √ | |
| | | | | 39 | | √ | |
| | | 3. Kemampuan Konsentrasi dan Fokus | Remaja memiliki kemampuan berkonsentrasi dan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari | 8 | | √ | 9 |
| | | | | 11 | √ | | |
| | | | | 16 | | √ | |
| | | | | 22 | √ | | |
| | | | | 27 | √ | | |
| | | | | 31 | | √ | |
| | | | | 35 | | √ | |
| | | | | 36 | | √ | |
| | | | | 47 | √ | | |
| Emosi | 1. Pemahaman Emosi Diri. | Remaja mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat | 5 | √ | | 6 | |
| | | | 9 | | √ | | |
| | | | 21 | √ | | | |
| | | | 26 | √ | | | |
| | | | 33 | √ | | | |
| | | | 41 | √ | | | |
| | 2. Kemampuan Mengendalikan sikap agresif | Remaja menyadari pentingnya mengendalikan emosi negatif | 13 | | √ | 2 | |
| | | | 24 | √ | | | |
| | | | | | | | |
| 3. Kemampuan mengendalikan emosi dengan orang lain | Remaja mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. | 29 | √ | | 2 | | |
| | | 10 | √ | | | | |
| Perilaku | 1. Kemampuan Bertanggung Jawab dan Disiplin | Remaja mampu memahami dan menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab dalam tindakan dan aktivitas sehari-hari. | 1 | √ | | 6 | |
| | | | 7 | | √ | | |
| | | | 18 | | √ | | |
| | | | 32 | √ | | | |
| | | | 23 | | √ | | |
| | 49 | | √ | | | | |
| | 2. Kemampuan mengontrol perilaku | Remaja memiliki keterampilan untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku secara tepat | 6 | √ | | 10 | |
| | | | 8 | √ | | | |
| | | | 15 | | √ | | |
| | | | 17 | √ | | | |
| 20 | | | | √ | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|------------------------------------|---|----|---|---|----|
| | | | dari pengaruh negatif lingkungan sekitar. | 34 | | √ | |
| | | | | 36 | √ | | |
| | | | | 38 | | √ | |
| | | | | 40 | | √ | |
| | | | | 50 | | √ | |
| | | 3. Kemampuan menyelesaikan masalah | Remaja memiliki kemampuan menyelesaikan masalah | 2 | √ | | |
| | | | | 1 | | √ | |
| | | | | 14 | | √ | |
| | | | | 29 | √ | | |
| | | | | 25 | √ | | |
| | | | | 39 | | √ | |
| Jumlah | | | | | | | 50 |

3.4.3 Ujicoba Instrumen

Instrumen regulasi diri diujicobakan kepada 130 remaja usia 12-15 tahun. Pengujian tingkat validitas instrument penelitian menggunakan teknik analisis Koefisien Korelasi Spearman Rho (*Spearman rho Correlation Coefficient*) dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for windows* dan program *microsoft excel*. Hasil uji validitas instrumen lebih lengkap terdapat pada lampiran.

Tabel 3.4
Tabel Hasil Uji Validitas Instrumen

| Nomor Aitem | Keterangan | Jumlah |
|--|-------------|--------|
| 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48 | Valid | 41 |
| 8, 14, 18, 33, 36, 39, 47, 49, 50 | Tidak Valid | 9 |

Uji reliabilitas penelitian menunjukkan instrumen yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena memberikan data dengan *ajeg* sesuai dengan kenyataan. Uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan rumus *Split-Half Methods* dengan bantuan program SPSS 16.

Kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas instrumen pada penelitian adalah menggunakan kriteria yang dikemukakan oleh Arikunto (2006, hlm. 247), sebagai berikut :

Tabel 3.5
Kriteria Reliabilitas Instrumen

| Interval Koefisien | Tingkat Hubungan |
|--------------------|------------------------------------|
| 0.80 – 1.00 | Derajat reliabilitas sangat tinggi |
| 0.60 – 0.799 | Derajat reliabilitas tinggi |
| 0.40 – 0.599 | Derajat reliabilitas sedang |
| 0.20 – 0.399 | Derajat reliabilitas rendah |
| 0.00 – 0.199 | Derajat reliabilitas sangat rendah |

Berdasarkan hasil pengukuran reliabilitas dengan menggunakan SPSS, instrumen regulasi diri memiliki reliabilitas sebesar 0,707 yang artinya tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen regulasi diri berada pada kategori tinggi. Hasil pengujian reliabilitas instrumen regulasi diri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.6
Hasil Uji Reliabilitas

| <i>Guttman Split-Half Coefficient</i> | <i>Number Of Items</i> |
|---------------------------------------|------------------------|
| .707 | 41 |

3.4.4 Revisi Instrumen

Setelah mengetahui hasil ujicoba validitas dan reliabilitas instrumen regulasi diri, selanjut melakukan perbaikan dan revisi berdasarkan hasil ujicoba instrumen. Kisi-kisi instrumen regulasi diri setelah uji coba sebagai berikut:

Tabel 3.7
Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri Setelah Uji Coba

| Variabel | Aspek | Sub Aspek | Indikator | No. Item | (+) | (-) | Jumlah Aitem |
|---------------|----------|-------------------------------|---|----------|-----|-----|--------------|
| Regulasi Diri | Kognitif | 1. Kemampuan Menyusun Rencana | Remaja memiliki keterampilan untuk menentukan rencana dan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. | 4 | √ | | 3 |
| | | | | 30 | √ | | |
| | | | | 33 | √ | | |
| | | Remaja dan memiliki | 3 | √ | | 5 | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|------------------------------------|---|---|---|----|---|---|---|
| | | 2. Memiliki Efikasi Tinggi | motivasi diri dan mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi diri dalam kinerja akademik. | 12 | | √ | | | |
| | | | | 28 | √ | | | | |
| | | | | 37 | | √ | | | |
| | | | | 39 | | √ | | | |
| | | 3. Kemampuan Konsentrasi dan Fokus | Remaja memiliki kemampuan berkonsentrasi dan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari | 11 | √ | | 7 | | |
| | | | | 16 | | √ | | | |
| | | | | 22 | √ | | | | |
| | | | | 27 | √ | | | | |
| | | | | 31 | | √ | | | |
| | | | | 35 | | √ | | | |
| | | Emosi | | 1. Pemahaman Emosi Diri. | Remaja mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat | 5 | √ | | 5 |
| | | | | | | 9 | | √ | |
| 21 | √ | | | | | | | | |
| 26 | √ | | | | | | | | |
| 2. Kemampuan Mengendalikan sikap agresif | Remaja menyadari pentingnya mengendalikan emosi negatif | | | 13 | | √ | 2 | | |
| | | | | 24 | √ | | | | |
| 3. Kemampuan mengendalikan emosi dengan orang lain | Remaja mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang lain. | | | 29 | √ | | 2 | | |
| | | | | 10 | √ | | | | |
| Perilaku | | | | 1. Kemampuan Bertanggung Jawab dan Disiplin | Remaja mampu memahami dan menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab dalam tindakan dan aktivitas sehari-hari. | 1 | √ | | 5 |
| | | | | | | 7 | | √ | |
| | | | | | | 18 | | √ | |
| | | | | | | 32 | √ | | |
| | | 2. Kemampuan mengontrol perilaku | Remaja memiliki keterampilan untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku secara tepat dari pengaruh negatif lingkungan sekitar. | 6 | √ | | 8 | | |
| | | | | 8 | √ | | | | |
| | | | | 15 | | √ | | | |
| | | | | 17 | √ | | | | |
| | | | | 20 | | √ | | | |
| | | | | 34 | | √ | | | |
| | | | | 38 | | √ | | | |
| | | 40 | | √ | | | | | |
| | | 3. Kemampuan menyelesaikan masalah | Remaja memiliki kemampuan menyelesaikan masalah | 2 | √ | | 4 | | |
| | | | | 1 | | √ | | | |
| | | | | 29 | √ | | | | |

| | | | | | | | |
|--------|--|--|--|----|---|--|----|
| | | | | 25 | √ | | |
| Jumlah | | | | | | | 41 |

3.5 Analisis Data Pretest

Data *pretest* diverifikasi terlebih dahulu bertujuan untuk menyeleksi data yang dianggap layak untuk diolah. Tahapan analisis data dilakukan dengan: 1) melakukan pengecekan jumlah instrumen yang telah terkumpul, 2) melakukan tabulasi data yaitu perekapan data yang diperoleh dari partisipan dengan pemberian skor sesuai dengan pedoman skoring yang telah ditetapkan, 3) melakukan perhitungan statistik sesuai dengan kebutuhan, dan 4) menetapkan tingkatan regulasi diri remaja dalam tingkatan tinggi, sedang dan rendah. Langkah menentukan tingkatan regulasi diri adalah: menghitung jumlah skor remaja, menghitung rata-rata skor, menghitung simpangan baku skor. Setelah diperoleh jumlah skor baku, data dikelompokkan pada tingkatan tinggi, sedang dan rendah yaitu mengacu pada tabel berikut ini:

Tabel 3.8
Katagori Regulasi Diri

| Kategori | Rentang Skor |
|----------|----------------------|
| Tinggi | $X > 180$ |
| Sedang | $90 \leq X \leq 180$ |
| Rendah | $X < 90$ |

Hasil pengelompokan data dan interprestasinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.9
Interpretasi Skor Katagori Regulasi Diri

| Katagori | Skor | Interpretasi |
|----------|-----------|--|
| Tinggi | $X > 180$ | Remaja memiliki regulasi diri yang baik, seperti remaja telah mampu menetapkan tujuan secara jangka pendek dan jangka panjang serta mampu menerapkan cara pencapaian tujuan, memiliki efikasi belajar yang baik, mampu belajar dengan baik di sekolah dan panti, optimis, mampu berkonsentrasi dan fokus bahkan ketika ada |

| | | |
|--------|----------------------|---|
| | | gangguan di sekitar, mampu mengatur emosi diri sendiri secara tepat ketika senang atau sedih, tidak bersikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain, tidak bersikap agresif ketika berbeda pendapat dengan orang lain, mampu mengendalikan emosi ketika keinginan tidak tercapai, mampu bersikap disiplin dan bertanggung jawab, tidak terpengaruh oleh perilaku negatif dari orang lain, memiliki sikap prososial, mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan, mampu memecahkan masalah yang muncul dalam mencapai tujuan yang diinginkan. |
| Sedang | $90 \leq X \leq 180$ | Remaja memiliki regulasi diri sedang, seperti remaja telah mampu menetapkan tujuan, mampu belajar dengan baik di sekolah dan panti, sulit berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan di sekitar, kurang mampu mengatur emosi diri sendiri secara tepat ketika senang atau sedih, mampu mengendalikan emosi ketika keinginan tidak tercapai, kurang mampu mengendalikan sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain, mampu bersikap disiplin dan bertanggung jawab, cukup mudah terpengaruh oleh perilaku negatif dari orang lain, memiliki sikap prososial, mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan, mampu menerapkan strategi untuk mencapai rencana yang telah disusun. |
| Rendah | $X < 90$ | Remaja memiliki regulasi diri kurang baik, seperti remaja tidak mampu menetapkan tujuan secara jangka pendek dan jangka panjang serta mampu menerapkan cara pencapaian tujuan, efikasi |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>belajar rendah, pesimis, tidak mampu berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan di sekitar, kurang mampu mengatur emosi diri sendiri secara tepat ketika senang atau sedih, bersikap agresif ketika berbeda pendapat dengan orang lain, tidak mampu mengendalikan emosi ketika keinginan tidak tercapai, tidak disiplin dan bertanggung jawab, mudah terpengaruh oleh perilaku negatif dari orang lain, kurang mampu menyusun strategi pemecahan masalah.</p> |
|--|--|--|

3.6 Pengembangan Program Intervensi Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Group Exercises*

Pengembangan rancangan program disusun berdasarkan kebutuhan di lapangan serta kesesuaian dan dapat dipertanggungjawabkan. Dilaksanakan dengan supervisi dari dosen pembimbing dan dosen ahli (*expert judgement*). Program terdiri dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, sasaran intervensi, asumsi dasar, strategi pelaksanaan, indikator keberhasilan dan evaluasi. Program dilengkapi dengan SKLBK (Satuan Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok) dengan teknik *group exercises*, jurnal harian serta format yang harus diisi oleh anggota kelompok dan pengamat (*observer*). Validasi rancangan program intervensi dilakukan oleh dosen ahli pada Program studi Bimbingan dan Konseling yaitu Syamsu Yusuf dan Juntika Nurihsan. Berikut rancangan program yang telah divalidasi oleh ahli.

3.6.1 Rasional

Pikunas (1994, hlm 230-231) mengemukakan tugas perkembangan remaja meliputi kemampuan mengontrol fisik, identitas dengan teman sebaya, kepekaan sosial, *self-reorganisation*, aktivitas minat dan perkembangan regulasi diri. Regulasi diri menjadi salah satu unsur kepribadian pada masa remaja yang harus dikembangkan dengan baik. Perkembangan regulasi diri menjadi sebuah upaya dalam mengontrol diri secara interpersonal (kontrol emosi, temperamen, dan

mood) serta menyeimbangi usaha dalam mengembangkan diri menjadi pribadi mandiri dan asertif.

Regulasi diri adalah kemampuan berpikir yang dapat digunakan untuk memanipulasi lingkungan sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatannya tersebut. Pribadi manusia sebagai individu, lingkungan, dan tingkah laku saling mempengaruhi. Kemampuan untuk mengubah tingkah lakunya itu disebut sebagai kemampuan untuk meregulasi diri (Alwisol, 2014).

Keberadaan regulasi diri remaja menjadi suatu kompetensi penting yang harus dikembangkan. Selaras dengan pentingnya perkembangan identitas diri dan penyesuaian diri remaja (Santrock, 2007). Remaja yang memiliki regulasi diri tinggi tumbuh menjadi pribadi yang terkendali, terkontrol, memiliki tujuan, optimis, mampu menyesuaikan diri, bertanggung jawab, mandiri, meningkatkan prestasi, berperilaku positif serta terbentuknya *self-fulfilness* yang baik sehingga mampu mencapai kehidupan yang lebih berguna dan bahagia (Widjaja, 2014; Danica, 2013; Duckworth, 2011; Kitsantas, 2008; Nasiati, 2014). Menjadi bagian dari karakteristik pembelajaran sosial dalam mengembangkan kedisiplinan serta meningkatkan tujuan untuk mencapai kesuksesan (Bear, 2008; Duckworth, 2011).

Individu yang memiliki regulasi diri tinggi, akan mudah mengatur dan mengelola diri secara kognitif, emosi dan perilaku. Menjalankan tugas dan tanggung jawab, disiplin, patuh pada peraturan, tidak terlambat dalam mengikuti kegiatan, tidak membolos, tidak membuat kerusuhan, dan tidak terlambat dalam melaksanakan tugas. Berbeda dengan individu yang memiliki kemampuan mengatur diri (*self-regulation*) rendah, cenderung berperilaku tidak disiplin, efikasi rendah, tidak berminat, terlambat mengerjakan tugas, tidak memiliki tujuan yang jelas, salah suai (*maladjustment*) dan tidak mampu mengatur dan mengendalikan diri secara baik dan tepat (Zimmerman dalam Susetyo, 2012).

Regulasi diri remaja sangat dipengaruhi oleh aspek kognitif, belajar dan lingkungan. Menjadi dasar dari proses sosialisasi karena berhubungan dengan seluruh domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Chung & Yun, 2011, hlm. 22). Bagaimana individu mampu mengatur dirinya sendiri, mempengaruhi tingkah lakunya dengan cara mengatur tingkah

lakunya dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri.

Hasil *pretest* di Rumah Panti Sosial Asuhan Anak (RPSAA), Ciumbuleuit Kota Bandung menunjukkan gambaran regulasi diri remaja secara statistik berada pada katagori tinggi 13%, katagori sedang 87% dan katagori rendah 0%. Selain itu, hasil pengamatan pada remaja Rumah Perlindungan Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit, beberapa anak asuh memperlihatkan indikator regulasi diri yang belum optimal. Remaja terlihat kurang bersemangat dan kurang berminat terhadap kegiatan di panti. Diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa pekerja sosial, bahwa fenomena yang sering terjadi adalah kurangnya kemampuan mengatur diri, kurangnya kedisiplinan dan rasa tanggung jawab, kurang patuh terhadap peraturan panti, terlambat dalam mengikuti kegiatan, dan kurangnya motivasi belajar. Permasalahan tersebut sering terjadi dan merupakan masalah yang harus segera ditindaklanjuti. Apabila kondisi tersebut masih terjadi, maka situasi dan kondisi pembinaan remaja tidak akan berjalan secara efektif dan efisien.

Permasalahan anak usia remaja merupakan tanggung jawab bersama, karena remaja hidup di berbagai lingkungan yaitu keluarga, masyarakat dan lembaga. Mengembangkan aspek psikologis remaja dapat dilakukan melalui bimbingan dan konseling. Salah satu strateginya adalah bimbingan kelompok. Shertzer dan Stone (dalam Yusuf, 2011) mengartikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu memahami diri dan lingkungannya. Apabila dalam ranah pendidikan yang bertanggung jawab terhadap Anggota kelompok didik adalah guru dan guru bimbingan dan konseling, maka di lembaga sosial yang bertanggung jawa terhadap anak asuh adalah pekerja sosial, tenaga psikolog, tenaga bimbingan dan konseling dan staf lembaga (Gibson, 2011:176). Ruang lingkup kerja bimbingan dan konseling menjadi semakin meluas dan tidak hanya di lingkup pendidikan. Dari berbagai layanan dan pendekatan, salah satu upaya yang dapat diterapkan dalam ranah sosial adalah bimbingan kelompok.

Berdasarkan beberapa strategi bimbingan, salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam ranah sosial adalah bimbingan kelompok. Strategi bimbingan

kelompok dipandang tepat sebagai usaha pengembangan regulasi diri remaja agar memiliki berbagai wawasan tentang regulasi diri secara baik. Bimbingan kelompok digunakan dengan alasan pendekatan kelompok dianggap efisien dalam menangani masalah yang dianggap sama, efisiensi waktu dan penanganan masalah secara bersama-sama. Selanjutnya, dalam aspek pengembangan dan terapi, jenis kelompok seperti *growth group* efektif dilakukan untuk mengembangkan pengalaman, rasa memiliki, kemampuan praktis, umpan balik, belajar dari pengalaman orang lain, perkiraan dalam hidup dan komitmen yang kuat (Jacobs, 1944, hlm. 6).

Bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dapat menggunakan beberapa teknik seperti *exercise* dan pemodelan (*modelling*) (Kunts & Gomes, 2012). Bandura (dalam Sandars, 2011) berargumen bahwa manusia bukan makhluk pasif, individu mampu mengontrol perilaku dengan mempelajari konteks yang dominan dipengaruhi oleh *self belief* yaitu efikasi. Dengan adanya faktor intirik yang kuat individu akan belajar menginstruksi (*self-instruction*) dan memotivasi diri sendiri.

Peneliti menggunakan metode *exercise* (latihan) yang diorientasikan pada aktivitas-aktivitas terstruktur dan terencana. Jenis latihan meliputi: menulis (*written*), gerak (*movement*), lingkaran (*rounds*), dyad dan triad, *creative props*, seni dan kerajinan tangan (*arts and crafts*), fantasi, bacaan umum, umpan balik, kepercayaan (*trust*), experiential, keputusan kelompok, dan sentuhan (*touching*) (Rusmana, 2009).

Teknik latihan kelompok (*group exercises*) digunakan berdasarkan kebutuhan dan kesesuaian dengan tema dan fokus pengembangan pribadi anggota kelompok. Latihan yang dipilih adalah menulis (*written*), bacaan umum (*common reading*), seni dan keterampilan (*art & craft*), eksperiential (*experiential*), dan umpan balik (*feedback*).

3.6.2 Deskripsi Kebutuhan

Zimmerman (2000, hlm.14) mengemukakan aspek regulasi diri terdiri dari tiga domain yaitu kognitif, emosi dan perilaku. Pengaturan pikiran mencakup usaha dan kontrol dasar seperti memori, perencanaan dan penetapan tujuan.

Nurul Hikmah, 2017

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISES UNTUK PENGEMBANGAN REGULASI DIRI REMAJA

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

Pengaturan emosi mencakup proses mengatur emosi positif dan negatif yang berlebihan, perubahan atensi dan penilaian. Pengaturan perilaku meliputi *delay of gratification*, kontrol diri dan perilaku yang bertujuan. Bersifat jangka pendek dan jangka panjang sebagai suatu kesatuan dalam pencapaian tujuan.

Hasil pengumpulan data dari 30 remaja RPSAA usia 12-15 tahun menunjukkan gambaran umum regulasi diri remaja terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.10
Katagori Regulasi Diri Remaja RPSAA

| Kategori | Rentang Skor | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------------------|-----------|------------|
| Tinggi | $X > 180$ | 4 | 13% |
| Sedang | $90 \leq X \leq 180$ | 26 | 87% |
| Rendah | $X < 90$ | 0 | 0% |
| Total | | 30 | 100% |

Remaja yang berada pada katagori tinggi adalah remaja yang memiliki kemampuan mengatur diri dengan baik yaitu kemampuan mengatur pikiran, kemampuan mengontrol psikologis, emosi dan perilaku sehari-hari dengan tepat dan sesuai. Gambaran kondisi dan kebutuhan regulasi diri remaja berdasarkan indikator terdapat pada tabel berikut:

Tabel 3.11
Kondisi dan Kebutuhan Remaja Berdasarkan Hasil *Pretest* dan Wawancara

| Variabel | Aspek | Sub Aspek | Skor Rata-rata | Kondisi (<i>Triangulasi Data; Hasil Pretest & Wawancara</i>) | Kebutuhan |
|---------------|----------|---------------------------------|----------------|---|---|
| Regulasi Diri | Kognitif | Perencanaan Diri | 18.5 | Remaja kurang memiliki perencanaan dalam kehidupan sehari-hari. Remaja kurang memahami perencanaan dan cara pencapaian tujuan. | Mengembangkan pemahaman dan komitmen diri terkait menyusun perencanaan dan pencapaian tujuan. |
| | | Memiliki Efikasi Tinggi | 17.3 | Remaja kurang peduli terhadap PR dan lupa mengerjakannya. Remaja kurang berusaha untuk menyelesaikan PR ketika tidak memahami dengan jelas. Remaja tidak fokus belajar pada saat jadwal belajar di panti. | Mengembangkan efikasi diri dalam kinerja akademik. |
| | | Kemampuan Konsentrasi dan Fokus | 16.2 | Remaja kurang mampu berkonsentrasi dengan baik saat melakukan kegiatan di panti | Mengembangkan kemampuan konsentrasi dan fokus dalam melakukan kegiatan sehari-hari. |
| | Emosi | Kemampuan Mengendalikan Emosi | 17.5 | Remaja kurang mampu mengendalikan emosi dan sikap ketika teman sebaya mengejek ataupun mengganggu. | Mengembangkan kemampuan mengendalikan emosi diri ketika berinteraksi dengan orang lain. |

| | | | | | |
|--|----------|--------------------------------|------|--|--|
| | Perilaku | Kemampuan Mengontrol Perilaku | 16.6 | Remaja kurang mampu mengontrol perilaku negatif (seperti ajakan bermain ketika belajar, berkata kasar, merokok dan mengganggu teman ketika belajar) | Mengembangkan kemampuan untuk mengontrol perilaku secara tepat dan sesuai. |
| | | Bertanggung Jawab dan Disiplin | 19.7 | Remaja sering terlambat dalam melaksanakan kegiatan harian di panti, seperti; terlambat ke mesjid, ke sekolah dan piket. Remaja menunjukkan perilaku kurang bertanggung jawab dalam melaksanakan kewajiban dan peraturan di panti seperti: kurang menjaga kebersihan kamar. | Mengembangkan pemahaman pentingnya penerapan disiplin dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. |

Berdasarkan kondisi dan kebutuhan remaja, perlu ditindaklanjuti sebagai upaya membantu remaja untuk mengembangkan regulasi diri secara optimal pada aspek regulasi kognitif yaitu pemahaman dan penerimaan diri dengan baik serta efikasi tinggi dalam pencapaian tujuan. Pada aspek regulasi emosi yaitu remaja memahami perasaan yang sedang dirasakan, sehingga memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi secara tepat. Pada aspek perilaku pengembangan kemampuan mengontrol perilaku dari hal negatif serta kemampuan mengontrol perilaku selaras dengan pemahan diri dan emosi.

Berdasarkan deskripsi kebutuhan remaja, rancangan intervensi disusun untuk memberikan pemahaman detail terkait regulasi diri dari tiga domain, yaitu kognitif, emosi dan perilaku, sehingga memberikan pemahaman detail terkait pengembangan dan pemeliharaan regulasi diri melalui pendekatan bimbingan kelompok. Dengan demikian, intervensi dilakukan untuk mengembangkan aspek kognitif, emosi dan perilaku remaja dalam menentukan dan merencanakan pencapaian tujuan yang diinginkan.

3.6.3 Tujuan Intervensi

Tujuan umum intervensi dari layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* adalah untuk mengembangkan regulasi diri remaja yang berada pada tingkat sedang meningkat pada katagori tinggi. Remaja pada katagori tinggi diberikan intervensi agar mampu mempertahankan dan memperkuat regulasi diri yang sudah dimiliki. Mempertahankan regulasi diri dalam setiap aspek dalam kehidupan tanpa terpengaruh oleh berbagai aspek lainnya yang dapat menurunkan tingkat regulasi dalam pencapaian tujuan.

Secara khusus tujuan intervensi bimbingan kelompok yaitu: 1) remaja mampu memahami diri dengan baik serta mampu menyusun perencanaan dan pencapaian tujuan yang diinginkan, 2) remaja memiliki efikasi tinggi dalam belajar, 3) remaja mampu berkonsentrasi dan memiliki kemampuan fokus yang baik, 4) remaja mampu memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakan dengan tepat, 5) remaja mampu mengendalikan emosi diri ketika berinteraksi dengan orang lain, dan 6) remaja mampu disiplin dan bertanggung jawab dalam melaksanakan kewajiban dan peraturan sehari-hari.

3.6.4 Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi bimbingan kelompok merupakan remaja dengan gambaran regulasi diri sedang pada aspek kognisi, emosi dan perilaku. Dipilih secara *convenience*. Kemudian remaja dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 8 orang.

3.6.5 Kompetensi Konselor / Pemimpin Kelompok

Kompetensi yang harus dimiliki oleh peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam melaksanakan intervensi adalah sebagai berikut:

- 1) memahami karakteristik perkembangan remaja khususnya remaja Rumah Perlindungan Asuhan Anak Ciumbuleuit,
- 2) mampu mengidentifikasi dan memahami kebutuhan remaja Rumah Perlindungan Asuhan Anak Ciumbuleuit,
- 3) memahami secara konsep dan praktik proses pelaksanaan *group exercises* dalam bimbingan kelompok,
- 4) mampu merancang berbagai *exercises* yang dapat mendorong remaja berpartisipasi aktif untuk berperan dan berpendapat dalam kegiatan bimbingan kelompok,
- 5) memiliki kemampuan merefleksi dan timbal balik (*feedback*) dengan baik dalam proses kegiatan *group exercises*,
- 6) mampu menilai dan mengevaluasi proses dan hasil pelaksanaan *group exercises* dalam bimbingan kelompok.

3.6.6 Asumsi Dasar

Berikut beberapa asumsi dasar bimbingan kelompok dengan *group exercises* dapat digunakan untuk pengembangan regulasi diri, yaitu sebagai berikut:

- 1) regulasi diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal sebagai standar untuk mengevaluasi tingkah laku. Hasil dari interaksi sosial dapat mempengaruhi dan membentuk perspektif standar individu secara sosial.

Melalu interaksi dengan orang lain, individu belajar mengamati dan menilai perilaku. Berdasarkan pengalaman dari lingkungan, individu mempelajari sesuatu objek secara positif atau negatif. Pengamatan dan pengalaman dari lingkungan sosial dapat membentuk perspektif dan belajar dan berperilaku (Bandura dalam Alwisol, 2014),

- 2) regulasi diri terbagi dalam empat kategori sebagai berikut: (a) regulasi pikiran (b) regulasi emosi (c) regulasi atensi (*attention*) dan (d) regulasi perilaku (Gestsdottir dan Lerner, 2008, hlm. 204),
- 3) regulasi diri sebagai bentuk integratif antara perspektif diri, hubungan sosial dan kontrol perilaku. Pengaturan diri dapat dilihat dari kedua perspektif yaitu sosial-kognitif dan sosial-budaya. Perspektif sosial-kognitif memandang regulasi diri sebagai interaksi timbal balik yang melibatkan pribadi, perilaku, dan proses lingkungan. Kontrol individu dan pengaruh sosial memberi dampak pada pengembangan individu melalui proses timbal balik sosial (Chung & Yuen (2011),
- 4) regulasi diri sebagai suatu kekuatan dapat dikembangkan dengan metode *exercises*. Individu yang melakukan suatu kegiatan secara terus menerus akan berpengaruh menjadi kebiasaan, mengembangkan wawasan dan pemahaman serta proses kepribadian lainnya. Sebagaimana pandangan psikologi positif bahwa regulasi diri sangat berguna dalam pencapaian hasil yang positif dalam aspek kesehatan, kebahagiaan dan aspek positif lainnya (Baumeister dkk, 2006),
- 5) kemampuan regulasi diri menentukan kesuksesan akademik mahasiswa tingkat awal. Aspek metakognisi, motivasi dan tingkah laku sangat mempengaruhi proses pembelajaran yang dilakukan. Penggunaan waktu secara efisien, perencanaan studi, strategi pencapaian hasil dan proses bantuan yang diperlukan. Intervensi tersebut meningkatkan efikasi diri dan motivasi, dengan demikian berpengaruh pada kesuksesan akademik mahasiswa (Kitsantas dkk, 2008),
- 6) penggunaan strategi bimbingan kelompok (*group psychoeducational*) berlandaskan regulasi diri mampu meningkatkan motivasi belajar dan

meningkatkan pencapaian akademik siswa kelas 10 *Cumhuriyet Anatolian High School* (Onemli & Yondem, 2012),

- 7) dinamika kelompok dapat berfungsi untuk meningkatkan regulasi diri kaum lansia di panti jompo. Hasil penelitian menunjukkan model konseling kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri kaum lansia yang mayoritas tingkat regulasi diri berada pada kategori sedang dan rendah. Melalui dinamika kelompok para subjek diarahkan untuk memahami diri, menerima diri dan lingkungan hidup secara efektif dan efisien (Hidayat, 2014).

3.6.7 Strategi Pelaksanaan Intervensi Bimbingan

Intervensi bimbingan menggunakan teknik *exercices* dilaksanakan secara fleksibel, yaitu dapat dilakukan di dalam ruangan dan aula RPSAA Ciumbuleuit. Dibantu oleh pekerja sosial RPSAA dalam membagikan instrumen, satu orang *observer* dan satu orang yang mendokumentasikan kegiatan.

Berikut adalah tahapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises* untuk meningkatkan regulasi diri remaja RPSAA Ciumbuleuit Bandung:

1) *Pra Group*.

Pra group merupakan tahap awal sebelum intervensi dilakukan. Pertama, melakukan *pre-test* dengan menyebarkan angket regulasi diri pada remaja berusia 12-15 tahun di panti Rumah Sosial Asuhan Anak Ciumbuleuit untuk mengetahui tingkat regulasi diri remaja.

2) Tahap Pelaksanaan

Menentukan sampel penelitian yaitu remaja yang memiliki regulasi diri pada tingkat sedang. Kemudian dikelompokkan dalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan metode latihan kelompok, sedangkan kelompok kontrol juga diberikan intervensi bimbingan kelompok namun tidak spesifik dan mendetail. Tahapan selanjutnya, melaksanakan proses intervensi

yang dilakukan selama enam sesi untuk mengembangkan regulasi diri pada remaja panti.

Jacobs (2009, hlm. 422) menyebutkan kelompok remaja dengan tujuan pengembangan idealnya berjumlah maksimal delapan orang. Waktu pelaksanaannya sekitar 40 hingga 90 menit per sesi pertemuan. Jumlah pertemuan biasanya 2 hingga 3 kali pertemuan. Efektifnya bimbingan kelompok tidak dilihat dari banyaknya sesi pertemuan, tetapi dari pelaksanaannya secara efektif dan proporsional.

Berdasarkan pendapat Jacobs, maka bimbingan kelompok untuk mengembangkan regulasi diri remaja dilakukan selama enam sesi yang disusun menjadi tiga tema utama dengan durasi kegiatan 40-90 menit setiap sesi pertemuan. Ketiga tema yang dikembangkan antara lain adalah meningkatkan kemampuan menyusun rencana, kemampuan mengendalikan emosi secara tepat serta kemampuan mengontrol perilaku dalam mengembangkan pribadi yang positif.

Tabel 3.12
Sesi pertemuan

| Sesi | Tema |
|---------|--|
| Pertama | Penyusunan Rencana dan Pencapaian Tujuan |
| Kedua | Pengembangan Efikasi Diri (Kinerja Akademik) |
| Ketiga | Kemampuan Konsentrasi dan Fokus |
| Keempat | Pengendalian Emosi |
| Kelima | Kontrol Perilaku |
| Keenam | Penerapan Disiplin & Tanggung Jawab |

Pada setiap sesi dilakukan tahapan sesuai dengan panduan pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup tahap awal, tahapan transisi, tahap kerja dan tahap terminasi (Jacob, 2009, hlm.36-37). Berikut penjelasan tahapan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

a. Tahapan awal (*The beginning stage*)

- 1) Pernyataan tujuan yang berisi penyampaian tujuan bimbingan dan kompetensi yang ingin dicapai dalam pelatihan regulasi diri.
- 2) Pembentukan kelompok.

- 3) **Konsolidasi.** Konsolidasi merupakan tahap konselor memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk melakukan konsolidasi atas tugas-tugas dalam melaksanakan bimbingan kelompok.

b. Tahap transisi (*The transition stage*)

- 1) *Storming.* Pemimpin kelompok melakukan penanganan konflik internal yang disebabkan oleh ketidakpahaman anggota kelompok terhadap kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) *Norming.* Pemimpin kelompok melakukan rekonsiliasi atau rekonstruksi kelompok dengan melakukan pembagian tugas dan kontrak serta memberikan penjelasan kembali tentang kegiatan yang akan dilakukan anggota kelompok.

c. Tahap kerja (*The working stage*)

- 1) **Eksperientasi.** Pemimpin kelompok melaksanakan bimbingan berdasarkan skenario yang telah dibuat sesuai dengan pendekatan dan metode yang digunakan.
- 2) **Identifikasi.** Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap satu dengan cara mengidentifikasi respon dan pemahaman anggota kelompok dalam menerima stimulus yang diperoleh.
- 3) **Analisis.** Pemimpin kelompok melakukan refleksi tahap dua dengan cara mengajak anggota kelompok untuk menganalisis dan memikirkan makna dalam penyelesaian masalah.
- 4) **Generalisasi.** Pemimpin kelompok melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana perubahan perilaku. Rencana perbaikan perilaku diwujudkan dalam proses bimbingan.

d. Tahap terminasi (*the termination of group*)

- 1) **Refleksi umum.** Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengingat kembali proses bimbingan yang telah dilakukan
- 2) **Tindak lanjut.** Pemimpin kelompok memberikan penguatan kepada anggota kelompok untuk merealisasikan rencana-rencana perbaikan dari hasil bimbingan yang telah dilaksanakan.

3) *Pasca Group*

Melakukan *post-test* setelah semua sesi selesai untuk mengetahui perkembangan regulasi diri remaja panti. Kemudian membandingkan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Membuat hasil dan kesimpulan dari intervensi yang telah dilakukan.

3.6.8 Indikator Keberhasilan

Intervensi dilakukan untuk mengembangkan regulasi diri remaja sesuai aspek regulasi yaitu pikiran, emosi dan perilaku. Setelah dilakukan intervensi selama lima pertemuan, kemudian diberikan *post-test* untuk mengetahui intervensi yang telah dilakukan berhasil. Indikator keberhasilan intervensi ditandai dengan meningkatnya skor secara statistik dalam regulasi diri antara sebelum dan sesudah intervensi.

Selain peningkatan skor secara statistik, indikator keberhasilan juga ditandai kemampuan remaja menunjukkan perilaku positif pada setiap sesi latihan kelompok yang dilakukan. Kemampuan menyesuaikan perilaku pada setiap indikator yang diintervensi yaitu kemampuan pemahaman diri secara baik, kemampuan mengendalikan emosi dengan tepat, kemampuan mengontrol perilaku dari hal negatif serta kemampuan bertanggung jawab dan disiplin dalam menjalani tugas dan kewajiban. Selain itu, terdapat perubahan perilaku secara positif dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan hasil pengisian kegiatan harian (*daily checklist*) serta hasil pengamatan dari petugas sosial terhadap perilaku remaja pada setiap kegiatan sehari-hari.

3.5.8 Evaluasi

Evaluasi atau penilaian merupakan langkah penting dalam intervensi bimbingan kelompok. Shertzer dan Stone (dalam Yusuf 2014) menyatakan: “*evaluation consist of making systematic judgements of the relative effectiveness with which goals are attained in relation to special standars*”. Evaluasi dapat diartikan sebagai upaya membuat penilaian yang sistematis terhadap efektivitas tujuan tercapai dalam kaitannya dengan standars khusus. Evaluasi dapat diartikan juga sebagai proses mengetahui sejauh mana kegiatan efektif dilakukan.

Evaluasi merupakan upaya mengidentifikasi keberhasilan intervensi yang telah dilakukan dan seberapa besar pencapaian tujuan yang telah direncanakan. Pada tahap evaluasi terdapat dua aspek penilaian yaitu penilaian proses dan hasil (Yusuf, 2014). Penilaian proses adalah melihat sejauh mana keberhasilan intervensi melalui proses yang dilakukan, seperti pelaksanaan setiap tahapan dan strategi dalam bimbingan kelompok, komunikasi konselor dengan anggota kelompok, keaktifan anggota kelompok serta *feedback* yang diperlihatkan anggota kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Sedangkan penilaian hasil adalah memperoleh informasi tentang keefektifan intervensi dilihat dari hasil yang diperoleh secara statistik dan perubahan perilaku berdasarkan indikator yang diintervensi.

Proses evaluasi dalam bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan metode socratic (*socratic method*), metode yang terdiri dari empat langkah, yaitu: eksperimentasi, identifikasi, analisis, dan generalisasi. 1) Fase eksperimentasi adalah fase konselor melaksanakan bimbingan kelompok dan memfasilitasi konseli untuk mengekspresikan diri sesuai dengan langkah-langkah yang telah direncanakan sebelumnya. 2) Fase indentifikasi adalah fase konselor melaksanakan refleksi pengalaman selama latihan. Konseli diminta untuk melihat ke dalam diri sendiri, mengungkapkan pikiran, perasaan dan kondisi psikologis yang dihadapinya. 3) Fase analisis adalah fase konseli diajak untuk merefleksikan dan memikirkan kondiri psikologis yang sedang dialaminya, sehingga dapat digunakan untuk membuat perbaikan dan rencana untuk menyelesaikan masalah. 4) Fase generalisasi adalah fase membuat rencana perbaikan terhadap masalah yang dihadapi. (Rusmana, 2009, hlm. 162-163).

Keberhasilan bimbingan kelompok dapat diketahui dari peningkatan nilai secara statistik sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Sedangkan secara psikologis evaluasi dapat diketahui dengan adanya perkembangan dalam aspek regulasi diri remaja, seperti: 1) remaja mampu menyusun perencanaan dan pencapaian tujuan, 2) remaja mampu mengatur dan mengendalikan emosi diri secara tepat ketika berinteraksi dengan orang lain, 3) remaja memiliki rasa optimis, percaya diri dan motivasi tinggi, 4) kinerja akademik semakin baik, 5)

disiplin, bertanggung jawab, 6) remaja mampu membuat keputusan yang tepat dan mencapai tujuan yang diinginkan.

Tabel 3.13
Rancangan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Latihan Kelompok (*Group Exercises*) untuk Mengembangkan Regulasi Diri Remaja di RPSAA Ciumbuleuit Bandung

| Sesi | Kebutuhan | Tujuan | Kompetensi Dasar | Indikator | Materi | Teknik Bimbingan | Durasi Waktu (Menit) |
|--------------|---|--|---|--|--|---------------------------------------|----------------------|
| Sesi Pertama | Penyusunan Rencana dan Pencapaian tujuan. | Remaja memiliki kemampuan menyusun rencana dan menetapkan tujuan hidup jangka pendek dan jangka panjang. | Remaja memiliki kemampuan untuk menentukan rencana dan dan berkomitmen mencapai tujuan. | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja mengetahui rencana dan tujuan yang diinginkan. ● Remaja memahami cara yang harus dicapai dalam menentukan rencana dan pencapaian tujuan yang diinginkan. ● Remaja mampu menerapkan cara yang dipilih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. | Menyusun Target Jangka Pendek dan Jangka Panjang | Menulis (<i>written</i>) | 60-75 |
| Sesi Kedua | Efikasi Belajar | Remaja memahami pentingnya motivasi belajar serta memiliki efikasi tinggi dalam kinerja akademik | Remaja mampu menentukan gaya belajar yang disukai. Remaja mampu menerapkan gaya belajar yang efektif dalam meningkatkan kinerja akademik. | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja dapat mengidentifikasi gaya belajar yang disukai. ● Remaja memiliki motivasi diri dalam belajar. ● Remaja mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi | Motivasi Diri dalam Belajar | Bacaan Umum (<i>Common Reading</i>) | 60-90 |

| | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|---|---|---|--------------------------|--------------------|--------|
| | | | | diri dalam kinerja akademik. | | | |
| Sesi Ketiga | Kemampuan Konsentrasi dan Fokus | Remaja mampu mengalihkan fokus dan mampu konsentrasi ketika belajar dan menjalani kegiatan sehari-hari di sekolah dan panti | Remaja mampu mengatur fokus dan konsentrasi diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja mengetahui kondisi untuk fokus dan konsentrasi diri. ● Remaja memiliki kemauan untuk meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan melakukan kegiatan sehari-hari. ● Remaja mampu menerapkan cara untuk konsentrasi dan fokus dalam belajar dan melakukan kegiatan sehari-hari. | Meningkatkan Konsentrasi | <i>Experiental</i> | 45- 60 |
| Sesi Keempat | Pengendalian Emosi | Remaja mampu mengelola perasaan dan tindakan saat menghadapi situasi yang kurang menyenangkan | Remaja mampu mengendalikan emosi negatif secara tepat dan sesuai | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja mengetahui pentingnya mengelola emosi yang dirasakan. ● Remaja memahami manfaat mengelola emosi negatif yang dirasakan. ● Remaja dapat menerapkan cara untuk mengelola emosi yang dirasakan secara tepat. | Pengendalian Emosi | <i>Experiental</i> | 60-90 |

| | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|---|---|--|--|----------------------------|-------|
| Sesi Kelima | Kontrol Perilaku | Remaja memiliki keterampilan untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku negatif dari pengaruh teman sebaya dan lingkungan. | Remaja memiliki keterampilan untuk mengontrol dan mengendalikan perilaku secara tepat dari pengaruh negatif lingkungan sekitar. | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja mampu memahami diri dalam berperilaku tepat dan sesuai. ● Remaja memahami cara bertindak sesuai dengan tuntutan pribadi dan sosial ● Remaja mampu menerapkan secara nyata cara mengontrol perilaku dari pengaruh negatif. | Mengontrol Perilaku secara Tepat | <i>Rounds</i> | 120 |
| Sesi Keenam | Tanggung Jawab dan Disiplin | Remaja memahami diri, bertanggung jawab sepenuhnya atas diri dan hidupnya serta mengatur diri dan mampu mengikuti kegiatan dan aktivitas tepat waktu. | Remaja menjadi pribadi yang disiplin dan bertanggung jawab dalam tindakan dan aktifitas sehari-hari. | <ul style="list-style-type: none"> ● Remaja mengetahui pentingnya bertanggung jawab dan disiplin atas diri sendiri. ● Remaja memahami dampak bertanggung jawab dan disiplin. ● Remaja mampu menerapkan perilaku bertanggung jawab dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari. | Managemen diri dan membuat jadwal kegiatan (tugas dan kewajiban) | Menulis (<i>written</i>) | 45-60 |

3.6 Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap pengolahan dan analisis data. Prosedur penelitian sebagai berikut:

- 1) tahap persiapan yaitu pendalaman tentang konsep dasar teori, pendalaman tentang partisipan dan lokasi penelitian, menyusun desain penelitian, mengembangkan kisi-kisi instrument dan ujicoba instrumen dan uji validitas dan realibilitas instrumen. Kemudian mengajukan permohonan izin penelitian kepada Direktur Sekolah Pascasarjana, mengajukan permohonan izin kepada Kepala KESBANGPOL Provinsi Jawa Barat, mengajukan permohonan izin kepada Dinas Sosial Provinsi Jawa Barat, dan menghubungi pihak Rumah Panti Sosial Asuhan Anak dan memberikan surat izin melakukan penelitian dari Dinas Sosial.
- 2) tahap pelaksanaan mencakup pelaksanaan *pre-test*, memberikan perlakuan (bimbingan kelompok dengan pendekatan *group exercises*) sebanyak 6 sesi. Dilakukan seminggu 2x pertemuan pada saat sore atau setelah magrib setelah kegiatan di panti. Melakukan *post-test*. Mengumpulkan dan menganalisis data, membuat kesimpulan dan merekomendasikan hasil penemuan penelitian kepada pihak terkait.
- 3) tahap analisis pengolahan data yaitu tahap mengolah data *pretest* dan *posttest* setelah intervensi yang diberikan.

3.7 Teknik Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan adalah teknik analisa *U Mann-Whitney* dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) 16.0 for windows*. Pengujian hipotesis dengan *U Mann-Whitney* berdasarkan hipotesis penelitian yang bersifat memihak dan satu sisi (*one tail*). Furqan (2011, hlm. 169) menyatakan rumusan hipotesis yang memihak menuntut uji satu sisi, sedangkan rumusan hipotesis yang tidak memihak menuntut uji dua sisi.

