

No: 059/S/PPB.20.08/2019

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN  
REGULASI DIRI SISWA *UNDERACHIEVER***  
Studi Deskriptif Regulasi Diri Siswa *Underachiever* SMP Labschool UPI  
Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh

Lia Novia Rachmawati

NIM 1500201

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN  
REGULASI DIRI SISWA *UNDERACHIEVER*  
Studi Deskriptif Regulasi Diri Siswa *Underachiever* SMP Labschool UPI  
Bandung Tahun Ajaran 2018/2019

oleh  
Lia Novia Rachmawati  
NIM 1500201

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Lia Novia Rachmawati  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**LIA NOVIA RACHMAWATI  
1500201**

**PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN  
REGULASI DIRI SISWA *UNDERACHIEVER*  
(Studi Deskriptif Regulasi Diri Siswa *Underachiever* SMP Labschool UPI  
Bandung Tahun Ajaran 2018/2019)**

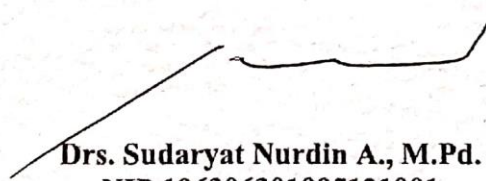
**disetujui dan disahkan oleh pembimbing:**

**Pembimbing I**



**Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.  
NIP 196008291987031002**

**Pembimbing II**



**Drs. Sudaryat Nurdin A., M.Pd.  
NIP 196306301995121001**

**Mengetahui,  
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.  
NIP 197102191998021001**

## ABSTRAK

**Lia Novia Rachmawati, 1500201. (2019). Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Regulasi Diri Siswa *Underachiever* : Studi Deskriptif Regulasi Diri Siswa *Underachiever* kelas VII SMP Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2018/2019.**

Regulasi diri dibutuhkan setiap orang sebagai gambaran kemampuan seseorang untuk melakukan kontrol terhadap diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan, namun tidak semua orang memiliki regulasi diri yang baik. *Self regulation* pada siswa *underachiever* bisa dikatakan lebih rendah daripada siswa yang *high achiever*. Regulasi diri yang kurang baik dapat menimbulkan beberapa efek, misalnya tanggung jawab terhadap tujuan diri yang kurang, bahkan mungkin merasa bahwa tujuan diri ditentukan oleh orang lain. Penelitian bertujuan untuk merumuskan program bimbingan pribadi berdasarkan regulasi diri siswa *underachiever* yang selanjutnya melalui tahap uji rasional oleh pakar dan praktisi untuk mengetahui kelayakannya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif dan desain penelitian survei. Penelitian dilakukan kepada 14 siswa *underachiever* kelas VII di SMP Labschool UPI Bandung Tahun Ajaran 2018/2019. Hasil penelitian menunjukkan secara umum regulasi siswa *underachiever* berada pada kategori sedang yang berarti siswa *underachiever* cukup mampu mengatur diri ditandai dengan kemampuan dalam menetapkan tujuan namun masih kurang terarah, terkadang masih kesulitan dalam mengambil keputusan, cukup mampu merancang gagasan dalam menyampaikan kembali informasi, terkadang sulit memahami perasaan diri sendiri, terkadang sulit mengelola perasaan dan perilaku negatif, cukup mampu mengontrol perilaku, cukup mampu menghargai tindakan, terkadang tidak menaati aturan, dan waktu yang kurang dikelola dengan baik, sehingga memerlukan program bimbingan pribadi untuk mengembangkan regulasi diri. Penelitian berhasil merumuskan program bimbingan pribadi berdasarkan regulasi diri siswa *underachiever* yang telah teruji kelayakannya melalui uji rasional oleh pakar dan praktisi bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Regulasi diri, siswa *underachiever*, program bimbingan pribadi

## ABSTRACT

***Lia Novia Rachmawati, 1500201. (2019). Personal Guidance Program Based on Self Regulation of Underachiever Students : Descriptive Study Self Regulation of Underachiever Students in SMP Labschool UPI Bandung Academic Year 2018/2019).***

*Self regulation is needed by every individual as a description of their ability to control themselves. Not every individual has good self regulation such as students categorized as underachievers. Self regulation on underachiever students could be said to be lower than high achiever students. There are many factors contributing to low self regulation, such as lack of responsibility towards personal goals, even personal goals that may be set by someone else. The research was directed to formulate a personal guidance program based on the self regulation of underachiever students which is then judge by experts and practitioners. Research uses a quantitative with descriptive methods and survey research designs. The study was conducted on 14 seventh grade underachiever students at SMP Labschool UPI Bandung Academic Year 2018/2019. The results of the research indicate that underachiever students in general are in the middle category, which means that underachiever students are quite capable of distinguishing themselves from the ability to deal with goals that are still lacking in direction, still having difficulty in making decisions, being able to find information as needed, difficult to find understanding one's own feelings, overcoming the difficulties of negative feelings and problems, being able to control enough, being able to follow up, rules disobeying, and time being handled poorly, so that a personal guidance program is needed to develop self-relations. Research has succeeded in formulating a personal guidance program based on the regulations of underachiever students who have been tested for feasibility through the judgment of experts and practitioners of guidance and counseling.*

***Keywords : self regulation, underachiever, personal guidance program***

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1. 1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1. 2 Rumusan Masalah.....	6
1. 3 Tujuan Penelitian .....	7
1. 4 Manfaat Penelitian .....	7
1. 5 Struktur Organisasi Skripsi .....	8
BAB II KONSEP REGULASI DIRI, <i>UNDERACHIEVER</i> DAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI.....	9
2. 1 Konsep Dasar Regulasi Diri.....	9
2.1.1 Definisi Regulasi Diri .....	9
2.1.2 Regulasi Diri Siswa di Sekolah.....	10
2.1.3 Karakteristik Regulasi Diri .....	11
2.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Regulasi Diri.....	12
2. 2 Konsep Dasar <i>Underachiever</i> .....	12
2.2.1 Definisi <i>Underachiever</i> .....	12
2.2.2 Karakteristik Siswa <i>Underachiever</i> .....	13
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab <i>Underachiever</i> .....	15
2.2.4 Jenis-jenis <i>Underachiever</i> .....	16
2.2.5 Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	19
2. 3 Konsep Program Bimbingan Pribadi .....	20
2.3.1 Definisi Bimbingan Pribadi .....	20
2.3.2 Tujuan Bimbingan Pribadi.....	20
2.3.3 Program Bimbingan Pribadi .....	22
2.3.4 Peranan Bimbingan Pribadi untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	22
2.3.5 Kerangka Program Bimbingan Pribadi untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	23
2. 4 Penelitian Terdahulu .....	25
2. 5 Posisi Penelitian .....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3. 1Desain Penelitian.....	27
3. 2Populasi dan Sampel .....	28
3.2.1 Populasi.....	28
3.2.2 Sampel .....	28
3. 3Pengembangan Instrumen Penelitian .....	28
3.3.1 Konsep Regulasi Diri.....	28
3.3.2 Definisi Operasional Regulasi Diri.....	30
3.3.3 Pengembangan Kisi-kisi Instrumen Regulasi Diri.....	31
3.3.4 Uji Kelayakan Instrumen .....	32

3.3.5 Uji Keterbacaan .....	33
3.3.6 Uji Validitas Item.....	34
3.3.7 Uji Reliabilitas .....	35
3. 4Teknik Analisis Data.....	37
3.4.1 Verifikasi Data .....	38
3.4.2 Penskoran Data .....	38
3.4.3 Pengkategorian Data .....	38
3. 5Prosedur Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
4. 1Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
4.1.1 Profil Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	41
4.1.2 Rumusan Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	50
4. 2Pembahasan Hasil Penelitian .....	54
4.2.1 Profil Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	54
4.2.2 Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Regulasi Diri Siswa <i>Underachiever</i> .....	62
4. 3Keterbatasan Penelitian .....	62
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....	63
5. 1Kesimpulan .....	63
5. 2Rekomendasi .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	69

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., (2006). Layanan Bimbingan Belajar sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Proses Belajar Mengajar : *jurnal pemikiran alternatif kependidikan*, 11(1), hlm. 34-48.
- Adiputra, S. (2016). Teknik WDEP System dalam Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa *Underachiever*. *Fokus Konseling*, 2(1), hlm.32–39.
- Ahmadi, A., & Supriyono, W. (2004). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aqib, Zainal. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation , Ego Depletion , and Motivation. *Journal Compilation*, 1, 115–128.
- Baumeister, R.F., & Vinasch, A.L., (2015). Uses of self regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Addictive Behavior*, 44, hlm. 3-8.
- Boekaerts, Pintrich Paul R, & Zeidner Moshe. (2000). *Handbook of self regulation*. London: Academic Press.
- Boekaerts, Monique & Corno Lyn. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied psychology: An international review*, 54 (2), hlm.199-231.
- Bower, G.H., & Black, J.B., (1979). Scripts in memory for text. *Emotion-cognitive psychology*, 11, hlm.177-220.
- Cresswell. (2017). *Research Design: Pendekatan Metode Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Crow, Lester D. & Crow, Alice. (1977). *General Psychology*. New Jersey: Rowman & littlefield.
- Dabbagh Nada & Kitsantas Anastasia. (2011). Personal learning environments, social media, and self-regulation learning: A natural formula for connecting formal and informal learning. *Internet and higher education article*, hlm. 1-6.
- Davis, G. & Rimm. (2011). *Education of Gifted and Talented*. USA : Pearson Education Limited.
- Del Siegle & McCoah. (2008). *Understanding Underachievement: Recent Research on Underachievement*. [online]. Diakses dari [www.aare.edu.au](http://www.aare.edu.au)
- Depdikbud. (1992). *Empat Strategi Dasar Kebijakan Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2008) *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling di SMP*. Jakarta : Depdiknas
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Rosdakarya.
- Djamarah. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Francis, N. P. (2011). Tinjauan Teoritis: *Self Regulation* Pada Mahasiswa



- Underachiever. Psikologi, Fakultas Psikologi, Bina Nusantara University, 2(45), hlm.459–467.*
- Frediricks, J.A., Blumenfeld, P.C., & Paris, A.H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research, 74(1)*, hlm. 59-109.
- Glynn S.M., L.P. Aultman and A.M. Owens. (2005). Motivation to learn in general education programs. *The Journal of General Education, 54(2)*, hlm.150-170.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gustian, E. (2002). *Menangani Anak Underachiever : Anak Cerdas dengan Prestasi Rendah*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hamalik, Oemar. (2004). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Hwang, M. H., Lee, D., Lim, H. J., Seon, H. Y., Hutchison, B., & Pope, M. (2014). Academic Underachievement and Recovery : Student Perspectives on Effective Career Interventions. *National Career Development Association, 62(March)*, hlm.81–94.
- Kemendikbud. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling SMP*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Kim, Kyung Hee. 2008. *Underachievement and Creativity: Are Gifted Underachievers Highly Creative?* Eastern Michigan University: Taylor & Francis Group.
- Krause, Kerri Lee; Bochner, Sandra; and Duchesne, Sue. (2006). *Educational Psychology for Learning and Teaching*. Australia: Nelson Australia.
- Mahlangu. (2007). The Contribution of teaching learning environment to the development of self regulation in learning. Thesis in the Department of Educational Psychology of the University of Pretoria: Tidak Diterbitkan.
- McClelland, D.C., Atkinson J.W., Clark, R.A., & Lowell, E.L. (1975). *The Achievement Motive*. New York : Appleton-Century Crofts.
- Montalvo, F. d. (2004). Self-regulated learning: Current and Future Direction. *Electronic Journal Research in Educational Psychology, 2(1)*, hlm.145-156.
- Munandar. (2002). *Kreativitas & Keberbakatan: Strategi Mewujudkan Potensi Kreatif & Bakat*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Munandar, U. (2004). *Pengembangan Kreativitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Murray, D.W., Christopoulos, C., & Hamoudi, A.. (2015) *Self Regulation and Toxic Stress : foundation for understanding self regulation from an applied developmental perspective*. Durham : Duke University.
- Nurfaizal. (2016). Understanding of Underachiever. *Fokus Konseling, 2(1)*, hlm.76–88.
- Nurihsan, Juntika A. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam berbagai Latar*

- Belakang Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Paris & Winograd. (2002). *The Role of Self Regulated Learning in Contextual Teaching: Principle and Practices for Teacher Preparation*. [online]. Diakses dari [http://www.contextual.org/does/10\\_PAR1.pdf](http://www.contextual.org/does/10_PAR1.pdf)
- Pekrun. R, Goetz. T, Titz. W, & Perry. R.P. (2002). Academic Emotions in Student's Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational psychologist*, 37(2). Hlm. 91-106.
- Peters, R. (2000). *Overcoming underachieving*. NY: Broadway Books.
- Pokhrel, P., et.al. (2014). Current Methods in Health Behavior Research Among U.S. Community College Students: A Review of the Literature. *Health Evaluation*, 37(2), hlm. 178-202.
- Praditha, W. (2017). *Program Bimbingan Pribadi untuk Mengembangkan Regulasi Diri Peserta Didik*. (Skripsi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pratama, Beny D. (2017). Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Siswa *Underachiever*. *Journal Ilmiah Counsellia*, 7(1), 1-10.
- Prayitno, & Amti, E. (2009). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Putra, Sitiatava Rizema. 2013. *Panduan Pendidikan Berbasis Bakat Siswa*. Jogjakarta: Diva Press.
- Rahmawati, R. (2013). Bimbingan dan Konseling untuk Anak *Underachiever*. *Paradigma*, 15(8), hlm. 1-23.
- Rimm, Sylvia. (1986). *Underachievement Syndrome Cause and Curse*. Watertovn: Apple Publishing (2000). Why Bright Kids Get Poor Grades. Alih bahasa: A Mangunhardjana. Jakarta. Grasindo.
- Rimm, Sylvia. (2000). Why Bright Kids Get Poor Grade. Mengapa Anak Pintar Memperoleh Nilai Buruk, alih bahasa A. Mangunhardjana. Jakarta: PT. Grasindo.
- Santrock, John W. (2007). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan Sarah Genis B). Jakarta: Erlangga.
- Sulistiana, D., & Muqodas, I. (2015). Upaya Bimbingan bagi Siswa *Underachiever*. *Metodik Didaktik*, 10(1), hlm.1–15.
- Surya, M. (1983). *Pengaruh Faktor-Faktor Non-Intelektual terhadap Gejala Berprestasi Kurang*. Disertasi pada FPS IKIP Bandung: Tidak diterbitkan.
- Susanto, H. (2006). Meningkatkan Konsentrasi Siswa Melalui Optimalisasi Modalitas Belajar Siswa. [online]. Dikutip dari : <http://www.bpkpenabur-bdg.sch.id/files/Hal.46-51%20Meningkatkan%20Konsentrasi.pdf>
- Syaodih, Nana. (2003). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosda Karya.
- Tarmidi. (2008). *Underachiever*. [Online]. Diakses dari <http://tarmizi.wordpress.com/2008/11/19/underachiever/konsepguruiswaund>

[erachiver/](#)

- Trevallion. (2008). Underachievement: A Model For Improving Academic Direction In School. [Online]. Diakses dari [www.aare.edu.au](http://www.aare.edu.au)
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. *Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. 2004. Surabaya: KARINA.
- Utami Munandar, (2004). *Pengembangan Kreatifitas Anak Berbakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wahab, Rochmat. 2005. *Anak Berbakat Berprestasi Kurang (The Underachieving Gifted) dan Strategi Penangannya*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Luar Biasa Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- Withmore. (1980). *Giftedness, conflict and underachievement*. Boston: Allyn and Bacon.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.
- Yusuf & Nurihsan. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung : Rosdakarya.
- Zeman, J., & Sim, L., (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 207-216.
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-regulation Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 82 (3), hlm. 329-339.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-regulation Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), hlm.51-59.
- Zimmerman, Barry J. (2002). Achieving Self-Regulation: The trial and triumph of adolescence. *Journal of Educational Psychology*, 82(2), hlm.122-142.
- Zimmerman, B. J. (2001). Self-regulated Learning and Development in Teacher Preparation Training. *Among Teacher Candidates*, 2(8), hlm.9–28.