

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

Bab III pada tesis berisi metode penelitian yang digunakan sebagai bagian prosedural dalam perancangan alur penelitian yang menjelaskan pendekatan dan desain penelitian, partisipan penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional penelitian, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

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

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang dilakukan untuk menghasilkan data penelitian berupa angka-angka seperti skor atau nilai, peringkat atau frekuensi, yang selanjutnya dianalisis menggunakan statistik untuk menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian, serta untuk melakukan prediksi variabel tertentu mempengaruhi variabel lainnya (Creswell, 2012). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur dan menganalisis data profil regulasi diri yang dimiliki oleh remaja, kemudian menginterpretasikan data yang diperoleh sebagai acuan dalam pembuatan rancangan strategi bimbingan dan menganalisis data yang diperoleh menggunakan statistik yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik modeling terhadap pengembangan regulasi diri remaja.

Metode penelitian yang digunakan ialah eksperimen kuasi yang dilaksanakan terhadap dua kelompok, kelompok yang diberikan perlakuan (eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kontrol) (Creswell, 2012). Berbicara mengenai eksperimen tentu menjelaskan mengenai prinsip kausalitas atau sebab-efek atau sebab akibat (Hastjarjo, 2019). Penelitian yang dilakukan terhadap kelompok eksperimen diberikan perlakuan melalui bimbingan kelompok dengan teknik modeling, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan yang selanjutnya dibandingkan untuk mengetahui pengaruh pemberian perlakuan yaitu bimbingan kelompok teknik modeling terhadap pengembangan regulasi diri.

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent pre-test – post-test group design*, yang merupakan jenis desain yang digunakan pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, yang diperkirakan memiliki keadaan atau kondisi yang hampir sama. Proses desain penelitian dengan eksperimen kuasi meliputi : a) melaksanakan pengukuran awal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan sebuah perlakuan (*treatment*), b) kelompok eksperimen diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik modeling, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan strategi bimbingan kelompok, c) melaksanakan pengukuran akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

#### *Quasi Experimental Designs*

##### *Pre- and Posttest Design*

	<i>Time</i>		
<i>Select Control Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>No Treatment</i>	<i>Posttest</i>
<i>Select Experimental Group</i>	<i>Pretest</i>	<i>Experimental Treatment</i>	<i>Posttest</i>

Sumber Creswell, 2012: 310

### **3.2. Lokasi dan Partisipasn Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMK Negeri 2 Garut yang berlokasi di Jalan Suherman No. 90, Desa Jati, Kecamatan Tarogong Kaler, Kabupaten Garut, Jawa Barat 44151. SMK Negeri 2 Garut dipilih menjadi lokasi penelitian dengan pertimbangan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara, bahwa terdapat fenomena keterbatasan pribadi siswa yang menjadi sumber berpengaruh terhadap munculnya gangguan-gangguan yang karena rendahnya tingkat regulasi diri (Boekaerts et al., 2000) seperti perilaku bolos, pencapaian hasil belajar yang tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal sehingga perbaikan nilai dilakukan setelah semester berlalu, menurunnya minat karier dan prestasi, *bullying*, hingga tawuran antar kelompok masih menjadi perhatian utama layanan bimbingan dan konseling, serta belum ada program layanan yang fokus pada pengembangan regulasi diri sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bimbingan kelompok melalui teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri pada siswa.

Partisipan pada penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMK Negeri 2 Garut pada tahun ajaran 2020/2021. Pemilihan partisipan didasarkan pada pertimbangan berikut.

1. Siswa SMK secara umum dapat dikategorikan berada pada rentang usia remaja antara 15-18 tahun, yang merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak menuju dewasa, yang melibatkan perubahan secara biologis, kognitif dan sosio-emosional. Siswa yang dituntut beradaptasi dengan lingkungan sekolah, teman, bahkan tanggung jawab yang berbeda ketika masa perkembangannya di remaja awal, sehingga menjadi tantangan untuk dapat mengatur diri pada situasi dan kondisi yang berbeda dan mempengaruhi pada pembentukan perkembangan perilaku yang baru.
2. Siswa kelas X dan XI SMK Negeri 2 Garut berpotensi mengalami gangguan-gangguan perilaku karena masalah regulasi diri yang rendah lebih banyak dibanding kelas XII dan XIII (berdasar pada laporan kasus).
3. Siswa kelas X dan XI perlu melakukan pengembangan regulasi diri untuk mengatur, mengarahkan dan memonitor aspek pikiran, perasaan, dan perilaku agar menjadi terkendali sehingga terbentuk penyesuaian diri dan adaptasi positif dalam bidang pribadi, sosial, dan karier.

### **3.3. Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI SMK Negeri 2 Garut pada tahun ajaran 2020/2021. Pengambilan sampel dilakukan dengan pengambilan sampel non probabilitas menggunakan sampling kuota dengan menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2012) karena populasi terbagi atas dua strata yaitu kelas X dan kelas XI yang terdiri dari delapan kompetensi jurusan pada masing-masingnya dengan menetapkan presisi 20% dari populasi yang dianggap dapat merefleksikan ciri populasi (Azwar, 2018).

**Tabel 3.1**  
Populasi dan Sampel Penelitian

Jurusan Kompetensi	Populasi Penelitian		Sampel Penelitian (20%)	
	Kelas X	Kelas XI	Kelas X	Kelas XI
Multimedia (MM)	107	117	21	23
Teknik Elektronika Industri (TEI)	62	67	12	13
Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB)	115	80	23	16
Produksi dan Siaran Program Televisi (PSPT)	103	82	21	16
Teknik Audio Video (TAV)	100	66	20	13
Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL)	102	134	20	27
Geologi Pertambangan (GP)	67	64	13	13
Teknik Kendaraan Ringan (TKR)	161	149	32	30
<b>JUMLAH</b>	1576 Siswa		315 swa	

Penempatan dalam kelompok eksperimen dan kontrol ditentukan secara acak adalah apabila unit di atas individu seperti kelas atau sekolah maka disebut sebagai eksperimen kuasi (Hastjarjo, 2019). Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan secara acak dengan membagi sampel pada masing-masing kelas yang sudah ada ke dalam dua kelompok (kelompok eksperimen dan kontrol) sebagai berikut.

**Tabel 3.2**  
Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Jurusan Kompetensi	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Kelas X	Kelas XI	Kelas X	Kelas XI
Multimedia (MM)	11 Siswa	11 Siswa	11 Siswa	12 Siswa
Teknik Elektronika Industri (TEI)	6 Siswa	7 Siswa	6 Siswa	7 Siswa
Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB)	11 Siswa	8 Siswa	12 Siswa	8 Siswa
Produksi dan Siaran Program Televisi (PSPT)	10 Siswa	8 Siswa	10 Siswa	8 Siswa
Teknik Audio Video (TAV)	10 Siswa	6 Siswa	10 Siswa	7 Siswa
Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL)	10 Siswa	13 Siswa	10 Siswa	13 Siswa
Geologi Pertambangan (GP)	7 Siswa	6 Siswa	7 Siswa	7 Siswa

Teknik Kendaraan Ringan (TKR)	16 Siswa	15 Siswa	16 Siswa	15 Siswa
JUMLAH	155 Siswa		160 Siswa	

### 3.4. Definisi Operasional

#### 3.4.1. Regulasi Diri

Regulasi diri berdasarkan perspektif sosial kognitif merupakan keseluruhan proses pengaturan pikiran, perasaan dan perilaku yang disusun dan direncanakan untuk mencapai tujuan pribadi (*personal goals*) (Zimmerman, 2002). Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur usaha dan produktivitas diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Mann, 2013). Perspektif psikologi sosial memandang regulasi diri dapat membantu individu meningkatkan pemahaman tentang faktor yang membantu individu dalam mencapai tujuan dengan kumpulan usaha yang tergabung dalam sebuah proses kontrol individu mencakup pikiran, perasaan, impuls, dan perilaku (Pomp dkk, 2013).

Regulasi diri pada penelitian yang dilakukan didefinisikan sebagai kemampuan siswa SMK Negeri 2 Garut dalam menetapkan standar internal yang digunakan untuk mengarahkan perubahan diri pada proses pencapaian tujuan melalui pengembangan serangkaian sub-fungsi psikologis, mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku. Kemampuan regulasi diri yang optimal membentuk perilaku positif, pencapaian akademik secara positif, dan menjadi pribadi terkendali, terkontrol, memiliki tujuan, optimis, mampu menyesuaikan diri, sampai pada terbentuknya *self-fulfillment* yang baik sehingga mampu mencapai kehidupan yang lebih berguna dan bahagia. Regulasi diri memudahkan individu mengatur dan mengelola diri secara kognitif, emosi dan perilaku ditunjukkan dengan menjalankan tugas perkembangan dengan tanggung jawab, disiplin, patuh, tidak membolos, dan tidak membuat kerusuhan.

Aspek regulasi diri yang dikembangkan pada penelitian mencakup tiga aspek utama sebagai berikut:

1. Aspek Kognitif, kemampuan mengarahkan pikiran untuk mencapai tujuan, mampu menetapkan tujuan dan menekankan pikiran-pikiran negatif dan stimulus dari luar sebagai hambatan mencapai tujuan;

2. Aspek emosi, kemampuan untuk mengendalikan perasaan tertentu seperti agresif yang menghambat pencapaian tujuan yang telah disusun, memahami emosi diri dalam mempertahankan komitmen diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan; dan
3. Aspek perilaku, kemampuan kontrol perilaku yang mendukung dan melengkapi komitmen pikiran, perasaan, dan atensi dalam melaksanakan tugas yang belum dilakukan

Pengembangan regulasi diri pada peserta didik dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang ada pada diri peserta didik seperti observasi diri, proses penilaian diri, dan reaksi diri dalam usaha mengatur dan mengorganisasi pengetahuan, perilaku, emosi pada tujuan yang ingin dicapai. Faktor Eksternal pengembangan regulasi diri diperoleh dari pembelajaran sosial yang dilakukan dengan pengamatan dan penguatan dari lingkungan sosial serta sistem pendukung remaja/peserta didik seperti orangtua, guru, sekolah, masyarakat, media, dan teman sebaya, sehingga pelaksanaan metode bimbingan kelompok dijadikan program layanan yang dapat memberi peserta didik persiapan dan fasilitas untuk pengembangan regulasi diri pada penelitian yang dilakukan.

#### **3.4.2. Teknik Modeling dalam Bimbingan Kelompok**

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 modeling (Gladding, 2015). Bimbingan kelompok adalah proses berkumpulnya beberapa orang dalam satu kelompok yang saling belajar dan saling memberi manfaat sesama anggota kelompok (Jacobs, 2012).

Modeling merupakan salah satu teknik konseling yang dikembangkan oleh Albert Bandura yang berakar dari teori belajar sosial (*social learning*). Teknik modeling merupakan observasi permodelan, mengobservasi seseorang lainnya sehingga seseorang tersebut membentuk ide dan tingkah laku, kemudian dijelaskan sebagai panduan untuk bertindak (Corey, 2013). Modeling erat kaitannya dengan *observational learning* yang merupakan sebuah konsep bagi proses, sehingga dengan proses tersebut orang belajar dengan mengamati tingkah laku orang lain

(yang disebut model) atau suatu teknik belajar respons-respons baru melalui mengamati kinerja orang lain (Mappiere, 2006). Modeling adalah proses individu belajar dengan mengamati orang lain, atau disebut juga sebagai imitasi, identifikasi, belajar observasional, dan *vicarious learning* (Erford, 2015). Modeling bukan hanya semata meniru atau mengulangi apa yang dilakukan orang lain, dalam modeling melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengalaman dan pengamatan sekaligus sebagai proses kognitif (Bandura dalam Alwisol, 2009). Menurut Corey (2013) teknik modeling relevan digunakan dalam situasi kelompok, 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 agar terjadi pemecahan masalah, diskusi, *sharing* dan umpan balik sesama anggota kelompok dan kerja sama dalam mencapai tujuan.

Teknik modeling merupakan teknik yang digunakan dalam strategi bimbingan kelompok yang dilakukan pada penelitian sebagai program pengembangan bimbingan dan konseling SMK Negeri 2 Garut agar peserta didik (remaja) dapat membuat pengamatan proses kognitif, mengobservasi, menggeneralisir perilaku dan pengalaman model yang bertujuan: (1) belajar membentuk/menerapkan/menambah tingkah laku baru yang positif sesuai aspek pengembangan regulasi diri; dan (2) mengurangi perilaku yang menghambat pada proses pengembangan regulasi diri.

Jenis modeling yang digunakan dijabarkan menjadi tiga jenis modeling (Corey), sebagai berikut : (1) *live models*, penokohan langsung kepada orang yang dikagumi sebagai model untuk diamati; (2) *symbolic models*, menggunakan penokohan dengan simbol dari film atau audio visual lain; dan (3) *multiple model*, penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok ketika seorang anggota kelompok mengubah sikap dan dipelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompok bersikap.

Bimbingan kelompok dengan teknik modeling dilaksanakan dengan empat tahapan, sebagai berikut:

- a. Tahap perhatian (Atensi), yaitu individu memperhatikan model, mengamati dan mengingat cara orang lain berpikir dan bertindak.
- b. Tahap retensi, dilakukan dengan memilih informasi yang masuk, mengingat dan memberi kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan serta meniru perilaku yang ditampilkan.
- c. Tahap reproduksi, yaitu individu melakukan kembali perilaku yang ditampilkan tetapi dengan adanya modifikasi, menyesuaikan diri dengan perilaku model, dan tahap kreatif (mengimajinasikan).
- d. Tahap motivasional, yaitu penguatan untuk melakukan modifikasi terhadap perilaku yang diamati. Hal ini dilakukan untuk menentukan seberapa mampu individu akan melakukan peniruan dan memacu keinginan individu untuk memenuhi tahapan belajarnya.

Agar konseli berhasil mempelajari/mengembangkan perilaku baru yang diinginkan maka empat sub proses teknik modeling (atensi, retensi, reproduksi, dan motivasional) yang saling terkait harus ada dalam pemberian layanan (Hackney & Cormier, 2013). Implementasi pengembangan regulasi diri melalui modeling direkomendasikan 4-6 kali dengan setiap sesi yang fokus pada tahapan teknik modeling aspek regulasi diri belajar yang ditetapkan (Anyichie & Butler, 2015). Rancangan program bimbingan dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri dilaksanakan enam delapan minggu dengan fokus setiap sesi pada aspek regulasi diri yang ingin dikembangkan pada penelitian.

### **3.5. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan pada penelitian adalah *Adolescent Self Regulatory Inventory* (ASRI) dari Moilanen pada tahun 2007 dan dikembangkan hingga tahun 2015, lalu diadaptasi oleh penelitian terdahulu S2 Bimbingan dan Konseling Nurul Hikmah tahun 2017 dengan terlebih dahulu diuji kelayakan instrumen melalui penimbangan para pakar (*expert judgement*) yang 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. Di uji coba pada 130 remaja dengan hasil reliabilitasnya 0,707 dan 41 item yang valid dari 50 total item ASRI. Surat izin penggunaan adaptasi instrumen *terlampir*. Lalu peneliti melakukan *proofing* dokumentasi alih bahasa adaptasi ASRI yang dilakukan oleh Balai Bahasa UPI.

Instrumen adaptasi ASRI digunakan dalam penelitian karena sesuai dengan tujuan penelitian yang mengukur regulasi diri dengan fokus respondennya remaja serta mengevaluasi sejauh mana remaja dapat mengaktifkan, mempertahankan, dan menghambat emosi, pikiran, dan perilaku sebagai aspek regulasi diri yang dikembangkan pada penelitian. Instrumen adaptasi ASRI (Hikmah, 2017) dikalibrasi ulang dengan uji coba pada 365 responden remaja usia 15 – 18 tahun dan hitung properti psikometrinya menggunakan rasch model.

### **3.5.1. Uji Keterbacaan Instrumen**

Uji keterbacaan pada instrumen dilakukan dengan memberikan kuesioner kepada delapan siswa tingkat SMA/MA/SMK yang dipilih secara acak dari 365 responden uji coba. Uji keterbacaan bertujuan untuk memastikan responden mampu memahami maksud dari setiap item pernyataan instrumen yang diberikan. Setelah semua item pernyataan pada instrumen dipahami dengan baik, inventori regulasi diri dapat diberikan kepada partisipan yang menjadi populasi penelitian yaitu siswa kelas X dan XI SMK Negeri 2 Garut Tahun Pelajaran 2020/2021.

### **3.5.2. Uji Skala**

Instrumen regulasi diri ASRI terdiri dari 4 aspek (yang dikemudian disederhanakan menjadi 3 aspek utama pada tahun 2015), dan 9 indikator. Terbagi menjadi dua jenis item yaitu positif (*fovariable*) dan item negatif (*unfovariable*). ASRI menggunakan skala Likert dengan alternatif lima pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai) dan STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan label kategori nilai yang berurutan: 5, 4, 3, 2, 1 untuk katagori pernyataan positif (*fovariable*) dan label kategori nilai 1, 2, 3, 4, 5 untuk katagori

pernyataan negatif (*unfavorable*). Maka skala likert yang digunakan dianalisis validitas *rating scale* untuk mengetahui skala peringkat tersebut dapat dipahami responden dengan menggunakan analisis rasch model sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
Hasil Analisis Validitas Uji Skala

<b>Label Kategori</b>	<b><i>Observed Average</i> (Nilai rata-rata observasi)</b>	<b><i>Andrich Threshold</i></b>
1	-0.36	<i>None</i>
2	-0.19	-1,31
3	0.23	-0,63
4	0.62	0,45
5	1.14	1,50

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata observasi dimulai dari logit-0.36 untuk pilihan skor 1 (sangat tidak sesuai), -0,19 untuk pilihan skor 2, dan meningkat hingga logit 1.14 untuk pilihan skor 5. Hasil analisis menunjukkan dari pilihan 1 hingga pilihan 5 selalu terjadi kenaikan nilai rata-rata observasi. Adanya kenaikan secara monotonik menunjukkan bahwa pengukuran telah berlangsung dengan baik ditunjukkan tidak adanya nilai yang setara pada kelima kategori menunjukkan bahwa responden dapat membedakan dengan jelas antar pilihan jawaban dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Ukuran lain ditunjukkan dari angka *threshold* yang bergerak dari *none* kemudian -1,31 dan terus mengarah ke positif secara berurutan menunjukkan bahwa opsi yang diberikan sudah valid bagi responden (Sumintono & Widhiarso, 2014).

### 3.5.3. Uji Reliabilitas

Penghitungan reliabilitas butir item pada instrumen penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *rasch model* melalui bantuan aplikasi winstep versi 3.75. Penggunaan *rasch model*, reliabilitas butir item pada instrumen penelitian dapat diketahui dengan kriteria pada tabel 3.4 sebagai berikut.

**Tabel 3.4**  
Kriteria Nilai *Alpha Cronbach* pada *Rasch Model*

Skor	Klasifikasi
< 0,5	Derajat keterandalan buruk
0,5 – 0,6	Derajat keterandalan jelek
0,6 – 0,7	Derajat keterandalan cukup
0,7 – 0,8	Derajat keterandalan bagus
> 0,8	Derajat keterandalan bagus sekali

(Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm. 112)

Untuk mengetahui nilai reliabilitas responden dan reliabilitas item, dapat dilihat dalam tabel kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability* pada tabel 3.5 sebagai berikut.

**Tabel 3.5**  
Kriteria Nilai *Person Reliability* dan *Item Reliability* pada *Rasch Model*

Skor	Klasifikasi
< 0,67	Derajat keterandalan lemah
0,67 – 0,80	Derajat keterandalan cukup
0,81 – 0,90	Derajat keterandalan bagus
0,90 – 0,94	Derajat keterandalan bagus sekali
> 0,94	Derajat keterandalan istimewa

(Sumintono & Widhiarso, 2014, hlm. 112)

**Tabel 3.6**  
Hasil Uji Reliabilitas

	<i>Mean Measure</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	<i>alpha Cronbach</i>
<i>Person</i>	0.40	2.64	0.87	0.88
<i>Item</i>	0.00	9.27	0.99	

Hasil dari perhitungan dapat memberikan informasi mengenai kualitas responden, kualitas instrumen serta interaksi antara responden dan item instrumen (rangkuman reliabilitas secara keseluruhan). Nilai reliabilitas responden sebesar 0.87 berada pada derajat keterandalan bagus, dengan nilai *separation* 2.64. Sedangkan nilai reliabilitas item 0.99 berada pada derajat keterandalan istimewa dengan nilai *separation* 9.27. Nilai *alpha Cronbach* sebesar 0.88 yang artinya nilai interaksi antara item dan person secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali, sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data.

#### 3.5.4. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dalam penelitian dilakukan dengan metode rasch model melalui bantuan aplikasi *winstep* versi 3.75. Validitas instrumen dalam

penelitian diketahui dengan cara analisis nilai *Outfit Mean Square* (MNSQ), nilai *Outfit Z-Standard* (ZSTD) dan nilai *Point Measure Correlation* (Pt Mean Corr). Kriteria dari masing-masing nilai MNSQ, ZSTD dan PT Mean Corr dapat dilihat dalam tabel 3.7.

**Tabel 3.7**  
Kriteria Uji Validitas

<i>Outfit Mean Square (MNSQ)</i>	$0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$
<i>Outfit Z-Standard (ZSTD)</i>	$-2,0 < \text{ZSTD} < +2,0$
<i>Point Measure Correlation (Pt Mean Corr)</i>	$0,4 < \text{Pt Mean Corr} < 0,85$

Item instrumen dalam penelitian yang memenuhi dua dari ketiga kriteria pada tabel 3.7 dapat dikatakan valid. Berikut hasil uji validitas item instrumen ASRI dengan menggunakan metode rasch model.

Hasil uji validitas instrumen menunjukkan 35 item valid, dan 6 item tidak valid. Item valid mencakup aspek-aspek penelitian yaitu aspek kognitif, emosi dan perilaku. Item yang tidak valid dalam pelaksanaan penelitian dihilangkan atau tidak dipakai sebagai instrumen penelitian.

### 3.5.5. Kisi-Kisi Instrumen

Pengembangan kisi-kisi instrumen regulasi diri disusun berdasarkan tiga utama dalam pengembangan regulasi diri yaitu aspek kognitif yang mencakup kontrol dasar seperti memori, kemampuan konsentrasi, kemampuan merencanakan, dan menetapkan tujuan; aspek emosi yang mencakup proses mengatur emosi positif dan negatif yang berlebihan, perubahan atensi, dan penilaian; serta aspek perilaku yang meliputi kontrol perilaku yang mendukung dan melengkapi komitmen pikiran, perasaan, dan atensi dalam melaksanakan tugas yang belum dilakukan.

**Tabel 3.8**  
Kisi-Kisi Instrumen Akhir

Variabel	Aspek	Sub Aspek	Indikator	No Item	(+)	(-)	Jumlah item
Regulasi Diri	Kognitif	1. Kemampuan Menyusun Rencana	Remaja memiliki keterampilan untuk menentukan rencana dan menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang	30	√		2
				33	√		
				3	√		5

		2. Memiliki Efikasi Tinggi	Remaja memiliki motivasi diri dan mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi diri dalam kinerja akademik.	12		√	7		
				28	√				
				37		√			
				39		√			
		3. Kemampuan Konsentrasi dan Fokus	Remaja memiliki kemampuan berkonsentrasi dan fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari	11	√				
				16		√			
				22	√				
				27	√				
				31		√			
				35		√			
	Emosi	1. Pemahaman Emosi Diri.	Remaja mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat	21	√		3		
				26	√				
				41	√				
		2. Kemampuan Mengendalikan sikap agresif	Remaja menyadari pentingnya mengendalikan emosi negatif	13		√	1		
3. Kemampuan mengendalikan emosi dengan orang lain				Remaja mampu mengontrol emosi ketika berinteraksi dengan orang lain.	19	√			1
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	√					
			23		√				
	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	14		√	3
				29		√	
				25	√		
<b>Jumlah</b>							35

### 3.6. Pengembangan Program

Pengembangan rancangan program disusun berdasarkan kebutuhan penelitian di lapangan merupakan salah satu prosedur penelitian yang dilakukan. Program yang dibuat terdiri dari rasional, deskripsi kebutuhan, tujuan, asumsi dasar, komponen dan bidang layanan, *action plan*, indikator keberhasilan, evaluasi, serta satuan kegiatan layanan yang terlampir.

#### 3.6.1. Rasional

Remaja memiliki tugas perkembangan yang meliputi kemampuan mengontrol perubahan fisik, identitas dengan teman sebaya, kepekaan sosial, reorganisasi diri, aktivitas minat dan perkembangan regulasi diri (Pikunas, 1969). Regulasi diri menjadi aspek penting yang harus dikembangkan pada masa remaja, selaras dengan pentingnya perkembangan identitas dan penyesuaian diri remaja (Hikmah, 2017). Regulasi diri merupakan konstruk psikologis yang mencakup berbagai kompetensi penting bagi perkembangan remaja, termasuk kapasitas mengendalikan emosi, kemampuan untuk memiliki interaksi positif dengan lingkungan, kapasitas untuk menghindari tindakan yang tidak pantas atau agresif, dan kemampuan untuk melakukan pembelajaran mandiri (Pandey et al., 2018).

Regulasi diri merupakan proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 1989), sehingga dengan regulasi diri individu mampu menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi, memiliki keinginan dan mencari alternatif untuk merubah tingkah laku, serta menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang (W. Miller & Brown, 1991). Regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan,

mengarahkan, dan memonitori perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan integrasi emosi (merasa), dan kognisi (pengetahuan dan pemahaman peserta didik terhadap yang dapat dilakukan) menghasilkan perilaku yang sesuai (Amdani, 2017).

Remaja dengan keterampilan regulasi yang tinggi akan mudah mengatur dan mengelola diri secara kognitif, emosi dan perilaku, menjalankan tugas perkembangan dengan tanggung jawab, disiplin, patuh pada peraturan, tidak membolos, tidak membuat kerusuhan, dan tidak terlambat dalam melaksanakan tugas. Individu yang memiliki kecenderungan kemampuan regulasi diri rendah, cenderung berperilaku tidak disiplin, memiliki efikasi yang rendah, memiliki minat yang rendah, terlambat mengerjakan tugas, tidak memiliki tujuan yang jelas, salah suai (*maladjustment*) dan tidak mampu mengatur dan mengendalikan diri secara baik dan tepat (Susetyo et al., 2012).

Remaja menjadi generasi yang selalu menjadi perhatian utama yang dianggap sebagai pemegang peranan penerus penting bagi suatu bangsa, namun kehidupan masa remaja menjadi masa kehidupan yang krisis (BKKBN, 2013). Lickona (2013) mengungkapkan terdapat 10 indikasi masalah remaja yang perlu mendapatkan perhatian agar berubah ke arah yang lebih baik diantaranya; 1) kekerasan dan tindakan anarki; 2) pencurian; 3) tindakan curang; 4) pengabaian terhadap aturan yang berlaku; 5) tawuran; 6) intoleran; 7) penggunaan bahasa yang tidak baik; 8) kematangan seksual terlalu dini dan penyimpangannya; 9) sikap merusak diri; 10) penyalahgunaan narkoba. Data sensus Amerika mengungkapkan realita 60% remaja di dunia terpapar tindakan kekerasan dalam berbagai bentuk (Mashlihudin, 2021). Hasil survey oleh Reckitt Benckiser (2020) pada lima kota besar di Indonesia menyebutkan 33% remaja pernah melakukan hubungan seks penetrasi, sedangkan remaja korban narkoba mencapai 1 juta.

Hasil penelitian Trentacosta & Shaw (2009) menunjukkan regulasi diri menjadi kunci mampu atau tidak mampu individu bisa mengendalikan dirinya dari menjauhi perilaku amoral dan maladaptif. Regulasi diri juga menjadi kontrol dari keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan individu (Cervone & Pervin, 2010). Penjelasan mengenai masalah

perilaku terjadi karena terindikasi rendahnya regulasi diri yang terdapat pada remaja (Amdani, 2017).

Regulasi diri bukan sesuatu yang dapat muncul begitu saja tetapi dapat dipelajari dan dikembangkan (McCullough & Willoughby, 2009) biasanya berawal dari pembelajaran yang didapat dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah hingga pengaruh dari aturan agama hingga nilai yang didapat dalam masyarakat. Dukungan regulasi diri yang baik akan mendorong berbagai keberhasilan yang terjadi terutama bagi remaja selama proses pertumbuhan dan perkembangan (Jantz, 2011), karena masa remaja merupakan titik balik untuk pengembangan regulasi diri (Mc Clelland, 2018). Setiap peserta didik seperti remaja memiliki regulasi diri yang berbeda, termasuk motif, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang dilakukan, dan sumber lingkungan yang digunakan (Boekaerts et al., 2000).

Lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam pembentukan kematangan moral dan karakter peserta didik bukan hanya kegiatan transfer ilmu pengetahuan, tetapi secara sistematis melaksanakan pengajaran, bimbingan, dan latihan dalam rangka membantu peserta didik supaya mampu mengembangkan potensinya, baik berkenaan dengan aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, maupun, sosial (Mashlihudin, 2021). Peserta didik dalam proses perkembangan tidak terlepas dari peran sekolah, termasuk layanan Bimbingan dan Konseling yang memiliki peran dalam membantu peserta didik untuk mencapai tugas perkembangan terutama dalam memandirikan peserta didik sesuai Permendikbud No.111 Tahun 2014.

Penguasaan dan perolehan kemandirian diri pada seorang individu tidak dapat dilepaskan dari adanya regulasi diri. Konsep regulasi diri merupakan proses untuk menjadi dewasa bagi peserta didik dapat dikatakan menjadi mandiri. Regulasi diri dalam proses belajar memiliki tiga kata menyiratkan, menekankan otonomi dan kontrol oleh individu yang memantau, mengarahkan, dan mengatur tindakan menuju tujuan akuisisi informasi, keahlian memperluas, dan perbaikan diri, serta individu yang mandiri mampu mengarahkan, dan mengatur diri sendiri.

Teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan



atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Alwisol, 2009). Tujuan dari modeling yaitu untuk menghilangkan perilaku tertentu dan untuk membentuk perilaku baru (Sofyan S, 2014). Melalui teknik modeling siswa akan dapat menemukan perilaku baru yang dapat memberikan contoh sebagai motivasi dalam dirinya sehingga dapat meningkatkan regulasi diri siswa. Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka program layanan bimbingan dan konseling melalui teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri siswa.

### 3.6.2. Deskripsi Kebutuhan

Berdasarkan data gambaran frekuensi skor regulasi diri siswa didapatkan melalui penyebaran instrumen regulasi diri sebelum pelaksanaan layanan yang dilakukan untuk melihat bagaimana profil siswa yang dideskripsikan sesuai hasil penyebaran instrumen yang sudah direvisi yang diberikan kepada sampel sebanyak 315 siswa dari 163 siswa kelas X dan 152 siswa XI SMKN 2 Garut Tahun Ajaran 2021/2022. Penelitian yang dilaksanakan berupaya agar dapat terpenuhinya kebutuhan pengembangan regulasi diri remaja melalui program layanan dan strategi bimbingan dan konseling. Selanjutnya data rata-rata dan standar deviasi digunakan untuk menentukan interpretasi kategori regulasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah akan ditunjukkan pada tabel berikut ini.

**Tabel 3.9**

Kategori Gambaran Profil Regulasi Diri Siswa kelas X dan XI SMKN 2 Garut tahun Ajaran 2021/2022

Kategori	Rentang Skor	
Tinggi	$M + 1,0 SD \leq X$	$1,39 \leq X$
Sedang	$(M - 1,0 SD) \leq X < (M + 1,0 SD)$	$- 0,61 \leq X < 1,39$
Rendah	$X < (M - 1,0 SD)$	$X < - 0,61$

**Tabel 3.10**

Interpretasi Kategori Regulasi Diri

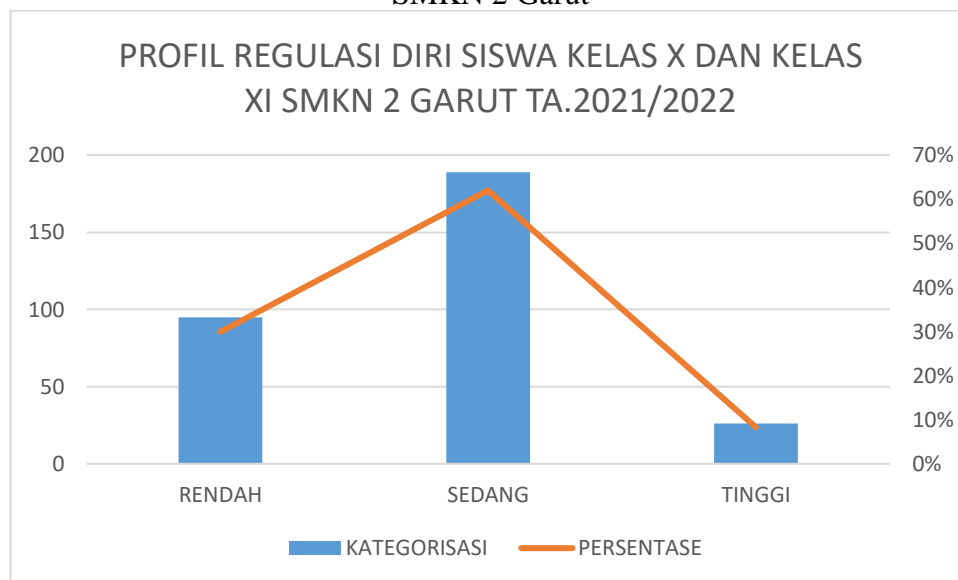
No	Kategori	Interpretasi
1.	Tinggi	Mampu menentukan perencanaan dan menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang, mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi diri dalam kinerja akademik, mampu untuk senantiasa fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, tidak bersikap agresif ketika berkomunikasi dengan

		orang lain yang berbeda pendapat, pribadi yang disiplin dan memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan dan berkegiatan sehari-hari, tidak terpengaruh perilaku negatif dari orang lain, memiliki sikap prososial, mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan tak terduga, mampu memecahkan masalah yang muncul, mampu menyusun strategi dan menerapkan strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkan.
2.	Sedang	Mampu menetapkan tujuan, kurang mampu menentukan rencana yang harus dilakukan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, kurang memiliki efikasi diri dalam meningkatkan kinerja akademik, kesulitan berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan/hambatan yang tidak terduga, kurang mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, kurang mampu mengendalikan sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, pribadi yang cukup disiplin dan memiliki tanggung jawab, cukup mudah terpengaruh oleh perilaku negatif orang lain, memiliki sikap prososial, kurang mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.
3.	Rendah	Tidak mampu menetapkan tujuan, tidak mampu menentukan rencana yang harus dilakukan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, kurang memiliki efikasi diri dalam meningkatkan kinerja akademik, pesimis, kesulitan berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan/hambatan yang tidak terduga, tidak mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, tidak mampu mengendalikan sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, tidak disiplin dan tanggung jawab, mudah terpengaruh oleh perilaku negatif orang lain, tidak mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Hasil perhitungan statistik pada penelitian dengan menggunakan kalibrasi aplikasi pemodelan *rasch* menunjukkan rata-rata regulasi diri siswa adalah 0,39 logit dengan standar deviasi 0,55 logit, berada pada kategori sedang. Interpretasi kategori sedang sebagai hasil dari rata-rata gambaran profil regulasi diri siswa menunjukkan kemampuan regulasi diri sedang yang artinya pencapaian tingkat perkembangan regulasi diri siswa belum cukup optimal pada setiap aspek dan indikator regulasi diri remaja. Siswa sudah mampu menetapkan tujuan, namun memiliki kemungkinan kemampuan menentukan rencana yang harus dilakukan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, efikasi diri dalam meningkatkan kinerja akademik, tingkat konsentrasi dan fokus ketika ada gangguan/hambatan yang tidak terduga, pengendalian emosi yang dirasakan secara tepat, kurang pengendalian sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, kedisiplinan dan perilaku

tanggung jawab, pengaruh perilaku negatif orang lain, sikap pro sosial, kemampuan penyusunan strategi ketika mendapat hambatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan masih harus dikembangkan. Hasil dari penyebaran instrumen regulasi diri dapat dilihat pada gambar 3.1. berikut.

**Gambar 3.1**  
Grafik Frekuensi Rata-Rata Regulasi Diri berdasarkan Kategori pada Siswa SMKN 2 Garut



Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada siswa kelas X dan siswa kelas XI SMKN 2 Garut Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil terdapat 30% siswa yang memiliki skor regulasi diri dengan kategori rendah, 62% siswa yang memiliki skor regulasi diri dengan kategori sedang, dan 8% siswa yang memiliki skor regulasi diri dengan kategori tinggi.

Dengan perolehan deskripsi profil regulasi diri berdasarkan masing-masing aspek yang diperoleh dari penyebaran instrumen adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.10**  
Profil Regulasi Siswa Kelas X dan XI SMKN 2 Garut berdasarkan masing-masing Aspek

No	Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
1	Kognitif	315	23.00	70.00	43.4603	6.30647
2	Perilaku	315	30.00	80.00	51.8476	8.70586
3	Emosi	315	11.00	25.00	18.8413	2.82057

**Tabel 3.11**

Persentase Deskripsi Profil Siswa Kelas X dan XI SMKN 2 Garut berdasarkan Kategori masing-masing Aspek

No	Persentasi berdasarkan kategori	Aspek		
		Kognitif	Perilaku	Emosi
1	Tinggi	6%	12%	11%
2	Sedang	75%	62%	45%
3	Rendah	19%	26%	44%

Data berikutnya akan menunjukkan gambaran regulasi diri siswa kelas X dan kelas XI SMKN 2 Garut tahun ajaran 2021/2022. Hasil penyebaran instrument tersebut diolah sehingga diperoleh persentase kategori tiap aspek pada masing-masing kelas kompetensi keahlian. Tabel di atas menunjukkan terdapat 6% siswa dengan kategori tinggi pada skor aspek kognitif, 12% siswa dengan kategori tinggi pada skor aspek perilaku dan 11% siswa dengan kategori tinggi pada skor aspek emosi. Persentase berdasarkan kategori sedang terdapat 75% untuk aspek kognitif, 62% untuk aspek perilaku, dan 45% untuk aspek emosi. Sedangkan, persentase berdasarkan kategori rendah terdapat 19% untuk aspek kognitif, 26% untuk aspek perilaku, dan 44% untuk aspek emosi.

Adapun hasil dari instrumen regulasi diri berdasarkan aspek dan kelas kompetensi keahlian masing-masing yaitu sebagai berikut.

**Tabel 3.12**  
 Persentasi Profil Siswa Kelas XI Garut berdasarkan Kompetensi Keahlian pada Kategori Aspek

No	Kompetensi Keahlian	Kategori Aspek								
		Kognitif			Perilaku			Emosi		
		Tinggi	Sedang	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah
1	MM	18%	68%	14%	18%	68%	14%	18%	77%	5%
2	TEI	31%	61%	8%	8%	77%	15%	15%	69%	16%
3	DPIB	19%	69%	12%	19%	69%	12%	13%	81%	6%
4	PSPT	12%	75%	13%	6%	88%	6%	13%	56%	31%
5	TAV	33%	67%	-	17%	50%	33%	8%	67%	25%
6	TITL	12%	69%	19%	19%	62%	19%	12%	73%	15%
7	GP	15%	69%	16%	8%	69%	23%	15%	85%	-
8	TKR	13%	74%	13%	13%	68%	19%	10%	68%	22%

**Tabel 3.13**  
 Persentasi Profil Siswa Kelas X Garut berdasarkan Kompetensi Keahlian pada Kategori Aspek Regulasi Diri

No	Kompetensi Keahlian	Kategori Aspek								
		Kognitif			Perilaku			Emosi		
		Tinggi	Sedang	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah	Tinggi	Sedang	Rendah
1	MM	18%	64%	18%	14%	77%	9%	18%	73%	9%
2	TEI	17%	66%	17%	17%	75%	8%	17%	83%	-
3	DPIB	13%	70%	17%	17%	71%	22%	17%	53%	30%
4	PSPT	15%	70%	15%	10%	80%	10%	20%	55%	25%
5	TAV	-	85%	15%	10%	70%	20%	-	85%	15%
6	TITL	10%	65%	25%	20%	70%	10%	30%	60%	10%
7	GP	15%	77%	8%	15%	70%	15%	23%	69%	8%
8	TKR	16%	68%	16%	10%	77%	13%	16%	65%	19%

Deskripsi kebutuhan program layanan digambarkan dari hasil pembagian pretest menggunakan ASRI (*adolescent self regulatory inventory*) yang telah diadaptasi sebagai instrumen dalam penelitian. Berdasarkan laporan bimbingan dan konseling SMKN2 Garut semester ganjil 2021/2022 permasalahan yang terjadi pada peserta didik SMKN 2 Garut pada masa pandemi dan PTM (Pertemuan Tatap Muka) Terbatas memiliki kecenderungan yang sama yakni permasalahan mengenai kehadiran, tugas, keikutsertaan dalam ujian PTS (Penilaian Tengah Semester) ataupun PAS (Penilaian Akhir Semester) hingga ketidaktuntasan nilai hasil belajar (rapor) yang dipengaruhi segi pribadi, sosial, ekonomi, dan belajar sehingga mempengaruhi efektivitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa. Permasalahan yang muncul pada masa pandemi dan PTM Terbatas dapat dilihat sebagai berikut.

1. Kurangnya ekonomi yang menyebabkan siswa tidak memiliki seragam dan kesulitan membayar uang bangunan sehingga banyak siswa yang tidak daftar ulang, dan tidak percaya diri untuk mengikuti pembelajaran tatap muka.
2. Motif dan motivasi belajar siswa yang menurun karena faktor BDR (Belajar di Rumah).
3. Siswa kurang siap untuk menghadapi PTM Terbatas.
4. Siswa dituntut harus adaptasi dengan kebiasaan baru yakni PTM Terbatas.
5. Dikarenakan dampak sosioekonomi selama pandemi terdapat banyak siswa yang akhirnya lebih memilih untuk bekerja dan aktif pada kegiatan lainnya dibandingkan fokus pada tanggung jawab sekolah.
6. Tugas-tugas sekolah yang diberikan tidak dikerjakan dan dikumpulkan atau tertunda, sebab:
  - a. Kurangnya motivasi belajar
  - b. Tidak paham dengan pengerjaan tugas yang diberikan dikarenakan kurang bisa mengikuti pemaparan materi pelajaran yang diberikan

Indikasi yang telah disebutkan sesuai dengan ketidakmampuan seseorang untuk meregulasi diri hingga akhirnya tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan juga membuat anak-anak dan remaja rentan terhadap berbagai risiko meskipun tidak berada dalam lingkungan yang berisiko memicu munculnya

masalah psikologis dan pribadi sosial lainnya (Chairani, 2010), sehingga diperlukan perhatian dan program spesifik untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri agar siswa dapat menetapkan strategi-strategi seperti membentuk lingkungan dan mencari bantuan sosial pada guru serta temannya, sehingga terbangun sikap adaptif pada diri siswa (Zimmerman & Pons, 1989).

Informasi yang diperoleh berdasarkan aspek kognitif, perilaku, dan emosi yaitu rata-rata berada pada kategori sedang yang dapat diasumsikan bahwa sebagian besar siswa memiliki profil regulasi diri yang cukup namun pengembangannya belum optimal. Upaya untuk mengembangkan regulasi diri siswa maka dilakukan program layanan penelitian menggunakan strategi bimbingan kelompok dengan teknik modeling sebagai salah satu layanan yang dapat dipertimbangkan untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri sesuai deskripsi kebutuhan yang ada. Layanan bimbingan melalui strategi bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri dilakukan untuk menguji perubahan dan perkembangan regulasi diri sesudah dan sebelum diberikan program layanan penelitian.

### **3.6.3. Tujuan**

Tujuan umum layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling adalah untuk pengembangan regulasi diri remaja. Pemberian bimbingan bertujuan agar remaja mampu mengembangkan regulasi diri yang sudah dimiliki dalam setiap aspek kehidupan tanpa dipengaruhi oleh berbagai aspek lainnya yang dapat menghambat pada pencapaian tujuan dan keberhasilan adaptasi dengan tuntutan tugas perkembangan dan lingkungan sekitar. Perilaku target yang menjadi tujuan khusus pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui teknik modeling adalah sebagai berikut.

1. Siswa mampu menetapkan tujuan yang diinginkan (jangka pendek) dan menyusun perencanaan untuk mencapai tujuan yang dimaksud.
2. Siswa mampu meningkatkan motivasi dan efikasi diri.
3. Siswa mampu berkonsentrasi pada aktivitas positif sehari-harinya.

4. Siswa mampu mengendalikan diri dari segala emosi negatif, pengaruh negatif dan mengontrolnya ketika berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan sekitar.
5. Siswa mampu menjadi pribadi disiplin dan bertanggung jawab.
6. Siswa memiliki kemampuan menyelesaikan masalah yang dihadapi.

#### **3.6.4. Asumsi Dasar**

1. Regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengontrol dan mengarahkan aspek pikiran, perasaan (emosi), motivasi dan perilaku diri (Taylor, 2009).
2. Pengembangan regulasi diri tidak datang dengan sendirinya, melainkan dapat dipelajari dan membutuhkan upaya dalam mengembangkan regulasi diri (McCullough & Willoughby, 2009). Upaya pengembangan regulasi diri dapat difasilitasi dengan pelayanan bimbingan dan konseling sehingga pengembangan pribadi sosial siswa mengarah kepada hal positif dengan dapat mengembangkan potensi diri, dan mencapai tugas tugas perkembangan yang optimal (Bancin et al., 2017).
3. Pengembangan regulasi diri dapat diperoleh melalui pembelajaran sosial, yaitu dengan pemodelan (modeling) (Ford & Blaustein, 2013) karena teknik modeling dapat menghasilkan pola perilaku yang baru dari hasil pengamatan, dapat memperkuat atau melemahkan hambatan atas perilaku yang dipelajari, dan dapat dijadikan sebagai isyarat sosial sebagai isyarat untuk melakukan respons tertentu (Bandura dalam Erford, 2015).
4. Teknik modeling melibatkan proses-proses kognitif, jadi tidak hanya meniru, lebih dari sekedar menyesuaikan diri dengan tindakan orang lain karena sudah melibatkan representasi informasi secara simbolis dan menyimpannya untuk digunakan di masa depan (Bandura dalam Feist, 2008).
5. Teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Alwisol, 2009).



### 3.6.5. Action Plan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri

**Tabel 3.14**  
*Action Plan Layanan*

Tahapan Layanan	Bidang Layanan	Tujuan	Indikator Keberhasilan	Strategi Layanan	Waktu	Materi	Metode dan Teknik	Media	Evaluasi
Tahap 1	Pribadi	Peserta didik mampu menetapkan tujuan dan perencanaan hidup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengidentifikasi tujuan jangka pendek dan jangka Panjang yang dimilikinya</li> <li>2. Siswa dapat menyusun proses dan tahapan perencanaan yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan yang dimiliki</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Tujuan dan Perencanaan Hidup (Apa tujuan hidupmu?)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Symbolic Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video</li> <li>2. <i>Power point</i></li> <li>3. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses
Tahap 2	Pribadi	Peserta didik memiliki berpikir dan bersikap positif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa memiliki keyakinan positif pada setiap yang dilakukan</li> <li>2. Siswa bersemangat untuk meraih suatu keinginan (tujuan yang bisa dicapai)</li> <li>3. Siswa memiliki komitmen dan kesiapan untuk</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Berpikir dan bersikap positif (Jika mereka bisa, tentu kita lebih bisa!)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Symbolic Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses

			mencapai tujuan yang diinginkan						
Tahap 3	Pribadi	Peserta didik mampu meningkatkan konsentrasi berpikir dalam melakukan aktivitas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menemukan penyebab kesulitan konsentrasi</li> <li>2. Siswa mendapat cara yang tepat untuk fokus dan meningkatkan konsentrasi</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Berpikir dan Observasi Pikiran	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Multiple Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses
Tahap 4	Pribadi	Peserta didik mampu merasakan emosi yang dirasakan secara tepat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengenal dan mengidentifikasi emosi yang dirasakan secara tepat</li> <li>2. Siswa menyadari pentingnya mengendalikan emosi negatif (agresif) pada dirinya</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Apa itu emosi?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Symbolic Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video</li> <li>2. <i>Power point</i></li> <li>3. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses
Tahap 5	Pribadi-Sosial	Peserta didik memiliki keterampilan dalam mengendalikan diri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa memahami pentingnya pengendalian diri</li> <li>2. Siswa mampu memadukan keragaman ekspresi perasaan diri dan perasaan orang lain</li> <li>3. Siswa mampu mengontrol</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Pengendalian diri	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Multiple Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Power point</li> <li>2. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses

			perasaan nya ketika berinteraksi dengan orang lain						
Tahap 6	Pribadi-Sosial	Peserta didik dapat berperilaku dengan penuh tanggung jawab terhadap peran diri dan sosial serta mampu mengasah kemampuan menyelesaikan masalah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu memahami dan menjadi pribadi yang bertanggung jawab dalam tindakan dan aktivitas sehari-hari</li> <li>2. Siswa memiliki keterampilan untuk mengendalikan perilaku secara tepat dari pengaruh negatif lingkungan sekitar</li> <li>3. menentukan Langkah-langkah penyelesaian masalah</li> </ol>	Bimbingan Kelompok	1x45 menit	Perilaku yang bertanggung jawab	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diskusi</li> <li>2. Symbolic Modeling</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Video</li> <li>2. <i>Power point</i></li> <li>3. Lembar kerja peserta didik</li> </ol>	Hasil dan proses

### 3.6.5. Langkah-Langkah Layanan Bimbingan kelompok dengan teknik modeling

#### a. Tahap Pembentukan

Konselor pada tahap pembentukan menyampaikan tujuan bimbingan yang akan dilakukan serta menjelaskan langkah, aturan, dan pengarahan kegiatan.

#### b. Tahap Peralihan

Konselor pada tahap peralihan menyampaikan topik pembahasan yang akan dibahas selama sesi bimbingan kelompok dilaksanakan.

#### c. Tahap Kegiatan

Konselor pada tahap kegiatan melakukan tahapan berikut

- 1) Eksperientasi : Konselor meminta siswa menyimak pemodelan yang telah disiapkan
- 2) Identifikasi (Fase Akuisisi)
  - a) *Attentional process* (proses individu memperhatikan tingkah laku yang disaksikan). Pada penelitian, proses atensional berlangsung ketika peserta menyaksikan tayangan video/film serta menyimak kisah yang dibacakan/diceritakan oleh peneliti atau menentukan tokoh tertentu.
  - b) *Retentional process* (proses penyimpanan informasi mengenai tingkah laku model yang telah diamati). Tahap retensi pada penelitian berlangsung melalui kegiatan diskusi. Kemampuan peserta mengomentari tokoh menggambarkan sejauh mana keberhasilan peserta dalam menyimpan informasi mengenai tingkah laku model.
- 3) Analisis (Fase Performan)
  - a) *Production process* (penyalinan tingkah laku yang telah diamati dan disimpan dalam ingatan ke dalam tingkah laku aktual). Pada penelitian, proses reproduksi terjadi selama kegiatan berlangsung. Sebelum mencapai tahap reproduksi akhir, di setiap sesi (pada tahap analisis) peserta didorong untuk mengidentifikasi beberapa hal yang berhubungan dengan upaya-upaya pengembangan regulasi diri siswa. Dengan demikian, peserta akan lebih

dimudahkan untuk melakukan penyalinan tingkah laku secara aktual setelah memahami upaya pengembangan regulasi diri yang dapat dilakukan. Di akhir sesi layanan, peserta didorong untuk membuat perencanaan baik dalam jangka waktu pendek atau panjang yang ingin diraih nya sebagai bentuk tingkah laku aktual yang hendak diwujudkan setelah layanan berakhir.

b) *Motivation-reinforcement process* (proses pemberian penguatan agar individu lebih termotivasi untuk mencontoh tingkah laku model yang baik dan meninggalkan tingkah laku model yang tidak patut dicontoh. Proses motivasional dilakukan oleh peneliti di setiap sesi layanan agar peserta lebih terdorong untuk mengembangkan regulasi diri.

4) Generalisasi yaitu pada saat konselor melaksanakan refleksi tahap akhir dengan cara mengajak anggota kelompok membuat rencana perubahan perilaku.

d. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, konselor dan anggota menyimpulkan hasil diskusi dan refleksi terhadap materi dan video yang telah diamati bersama, berikut konselor dan siswa membuat kesepakatan terkait pertemuan sesi bimbingan kelompok lanjutan

### 3.6.6. Evaluasi

Evaluasi program layanan penelitian bimbingan kelompok melalui teknik modeling adalah suatu upaya untuk mengetahui keberhasilan layanan bimbingan dan sebagai proses penilaian yang bertujuan untuk mengetahui hambatan-hambatan yang melekat pada proses layanan penelitian. Evaluasi keberhasilan layanan penelitian pada regulasi diri siswa dilakukan setelah kegiatan layanan dilaksanakan dengan pemberian *posttest* kepada siswa. Layanan dapat dikatakan berhasil apabila hasil *posttest* regulasi diri menunjukkan peningkatan dibandingkan hasil *pretest*.

Evaluasi layanan melalui teknik modeling bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi kesesuaian dan keberlangsungan tujuan layanan, kegunaan materi layanan dan untuk mengetahui tingkat efisiensi dan pengaruh teknik modeling yang digunakan untuk mengembangkan regulasi diri siswa. Aspek-aspek yang dievaluasi

dalam intervensi yang dilaksanakan, yaitu perubahan tingkah laku, pengendalian diri dan pola pikir siswa pada saat sebelum dan sesudah mengikuti sesi layanan.

Tolak ukur keberhasilan pelaksanaan kegiatan maka perlu dilakukan evaluasi terhadap proses dan hasil dari layanan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri remaja. Penilaian proses difokuskan pada pelaksanaan setiap tahapan dari layanan yang dilakukan, dengan mengamati dan menganalisis secara seksama pada seluruh tahapan layanan dari tahap awal sampai tahap akhir. Mengamati dan menganalisis keterlibatan, interaksi, partisipasi dan tanggung jawab siswa selama mengikuti kegiatan layanan. Adapun format evaluasi dapat dilihat dengan format penilaian: 1= kurang; 2= cukup, 3= baik; dan 4= sangat baik.

### 3.7. Teknik Analisis Data

Pertanyaan penelitian adalah pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modeling dengan hipotesis “bimbingan kelompok dengan teknik modeling berpengaruh untuk mengembangkan regulasi diri remaja” dan “terdapat perbedaan pengaruh pada pengembangan setiap aspek regulasi diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik modeling”. Proses pengujian pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri remaja Siswa SMK N 2 Garut dilakukan dengan analisis data inferensial untuk menguji hipotesis statistika mengenai adanya perbedaan di antara kelompok subjek (Azwar, 2018)

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan pada penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS 20. For windows*. Adapun hipotesis dalam uji ini yaitu: (Ghozali, 2018, hlm. 161)

$H_0$  : Data berdistribusi normal

$H_1$  : Data tidak berdistribusi normal

Kriteria penentuan data berdistribusi normal atau tidak adalah jika signifikan *Kolmogrov Smirnov* lebih dari  $\alpha$  ( $sig > 0,05$ ) maka sampel data berdistribusi normal dan analisis yang digunakan yaitu statistik parametrik, sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka sampel berdistribusi tidak normal dan analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik. Dalam mendeteksi hasil normalitas data, dilakukan dengan uji *kolmogrov smirnov* karena jumlah sampel yang diuji  $>50$

(Dahlan, 2010). Berdasarkan sebaran data, maka hasil uji normalitas pada sampel sebagai berikut.

**Tabel 3.15**  
Uji Normalitas  
**Tests of Normality**

Kelas		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Regulasi Diri	Pre Tes Eksperimen	.085	155	.009	.971	155	.002
	Post Tes Eksperimen	.085	155	.009	.971	155	.002
	Pre Tes Kontrol	.065	155	.200*	.993	155	.600
	Post Tes Kontrol	.108	155	<.001	.944	155	<.001

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan *output* data pada tabel 4.1 normalitas skor regulasi kelompok eksperimen dan kontrol diketahui nilai signifikansi (Sig.) komologrov-sminov untuk data pre-tes, post-tes kelompok eksperimen yang berjumlah 155 orang ialah lebih kecil dari nilai taraf signifikansi 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen tidak terdistribusi secara normal. Sedangkan nilai signifikansi (Sig.) data pretes kelompok kontrol > 0.05, meskipun begitu nilai signifikansi (Sig.) data postes kelompok kontrol < 0.05.

Terjadi perbedaan data, maka dapat diartikan data tidak berdistribusi normal, sehingga langkah selanjutnya teknik analisis data menggunakan statistika non-parametrik menggunakan *Wilcoxon Match Test*, *Mann Whitney Test* dan *Friedmen Test*.

Statistik nonparametrik menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara bimbingan kelompok dengan teknik modeling pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Tujuan penelitian yang kedua adalah mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan pengaruh pada pengembangan setiap aspek regulasi diri. Uji *friedman two-way anova* dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pada pengembangan setiap aspek regulasi diri melalui bimbingan kelompok dengan teknik modeling.

Setelah mengetahui signifikansi melalui uji *Mann Whitney* maka dilakukan uji normalitas gain digunakan untuk mengetahui dapat dilakukan atau tidaknya perlakuan

melalui teknik modeling yang diberikan. Adapun rumus yang digunakan untuk menghitung normalitas gain adalah sebagai berikut:

$$\text{Gain} = \frac{\text{pretest score} - \text{posttest score}}{\text{maximum score} - \text{posttest score}}$$

(Meltzer, 2002)

Adapun kriteria *gain* ternormalisasi seperti pada tabel 3.13 berikut (Hake, 1999).

**Tabel 3.16**  
Kriteria *Normalized Gain*

Skor N-Gain	Kategori <i>Normalized Gain</i>
$0,00 < \text{N-Gain} < 0,30$	Rendah
$0,30 \leq \text{N-Gain} \leq 0,70$	Sedang
$\text{N-Gain} > 0,70$	Tinggi

Kategori tafsiran efektivitas dari Gain dalam bentuk persen (%) menurut Arikunto (2015) adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.17**  
Kriteria Pengaruh *Normalized Gain*

Persentase (%)	Tafsiran
< 40	Tidak <i>Feasible</i>
40-55	Kurang <i>Feasible</i>
56-75	Cukup <i>Feasible</i>
> 76	<i>Feasible</i>