

LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGEMBANGKAN REGULASI DIRI SISWA KELAS VIII

Ahmad Habibi

Sma Negeri 3 Semarang

Email: Ahmadhabibi14110102@gmail.com.

Abstract: This study aims to determine the effect of group guidance services with self management techniques to develop self-regulation in students. This type of research is quantitative research through true experimental design research method with a pre-test post-test control group design model. The population in this study were 178 students. The sample in the study were 20 eighth grade students of Muhammadiyah 3 Junior High School Semarang who were taken using simple random sampling technique. The data collection tool used is the scale of self regulation. Based on the results of the hypothesis test analysis obtained the results of t count $t_{count} = 4.28$. Then consulted with t_{table} with a significance level of 5% (0.05) which is 2,100. This shows that $t_{count} = 4.28 > t_{table} = 2.100$. On the basis of these calculations, the alternative hypothesis (H_a) which reads there is the influence of group guidance services with *self management* techniques to develop self-regulation ability of class VIII students of Muhammadiyah 3 Semarang Middle School in 2017/2018 academic year received the truth at 5% significance level. Thus, it shows that group guidance services with *self management* techniques can develop self-regulation skills of eighth grade students of Muhammadiyah 3 Middle School Semarang

Keywords: Group Guidance, Self Management Techniques, Self Regulation

A. PENDAHULUAN

Manusia dilahirkan memiliki bakat yang ada dalam dirinya. Kemampuan yang ada tersebut merupakan sebuah anugerah yang sepatutnya disyukuri dengan cara mengembangkan potensi yang ada pada dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, dengan kemampuan yang dimilikinya, sudah seharusnya manusia tersebut dapat tumbuh dan berkembang dengan memaksimalkan kelebihan yang ada pada dirinya dan meminimalisir kekurangan kekurangannya. Hal ini sesuai dengan pendapat McClelland (dalam Santrock, 2014 : 277) menyatakan bahwa perkembangan seseorang harus diikuti oleh meningkatnya pengaturan dirinya. Seseorang dapat mengembangkan kemampuannya pengaturan diri dengan cara memiliki tujuan yang akan dituju sehingga individu akan termotivasi untuk melakukan kegiatan dalam mewujudkan tujuan.

Lebih lanjut, pentingnya regulasi diri dapat dilihat dari berita yang diterbitkan oleh Lumbatobing (dalam Liputan6, 2016) yang memberitakan bahwa “berdasarkan hasil survei nasional AS oleh lembaga Harris Poll pada 4 November 2015 hingga 1 Desember 2015 yang diikuti oleh 2.5000 orang ketika ditanya seberapa sering seseorang datang terlambat, sekitar 25% mengakui melakukannya setidaknya 1 kali dalam sebulan dan

13% mengatakan keterlambatan merupakan kejadian mingguan buat individu. Padahal lebih dari setengah 51 % mengharapkan pegawai datang tepat waktu dan sekitar 41 % pernah memecat seseorang karena terlambat.” Artinya regulasi diri merupakan bagian penting bagi seseorang karena jika regulasi diri tidak dilakukan dengan baik maka akan berdampak buruk pada orang tersebut.

Regulasi diri tidak hanya diperlukan dilingkungan masyarakat tetapi juga pada lingkungan sekolah. Hal ini sesuai dengan pendapat Bandura (dalam Chairani dan Subandi , 2010 : 14) untuk mewujudkan pengembangan potensi, maka perlu adanya pengaturan diri atau regulasi diri yang tepat sehingga siswa dapat mencapai tujuan atau prestasi yang optimal. Hal ini didukung dengan pendapat Anderman (dalam, Santrock, 2014 : 277) yang menyatakan regulasi diri yang digunakan oleh siswa yaitu penetapan tujuan spesifik sehingga dapat memperoleh prestasi, menetapkan strategi, memantau, mengarahkan, mengevaluasi kemajuan baik dalam pikiran perasaan maupun tingkah lakunya. Artinya dengan kemampuan regulasi diri ini siswa akan lebih terarah dalam mencapai tujuan yang diinginkan dan ketika siswa tidak memiliki kemampuan regulasi diri maka siswa akan mengalami

hambatan-hambatan dalam mencapai tujuan.

Hal ini didukung dengan survey yang dilakukan oleh Hendriyani (dalam Sakti dan Jati, 2014 : 92) terhadap 306 orang siswa pada tahun 1997 menunjukkan rata-rata siswa menonton televisi sekitar 26 jam/minggu yang kemudian meningkat menjadi 35 jam/minggu pada tahun 2001. Sebanyak 50% responden menyadari bahwa dirinya terlalu lama di depan televisi sehingga cenderung lupa untuk belajar. Selain itu dari data yang didapatkan dari sepuluh kota besar di Indonesia menunjukkan bahwa siswa usia 10-14 tahun menghabiskan waktu menonton televisi selama 4,2 jam (2000), meningkat menjadi 4,6 jam (2005) dan menjadi 4,4 jam pada tahun 2010. Hal ini didukung oleh berita yang diterbitkan Nithy (dalam theAsianparent, 2018) yang memberitakan bahwa terlalu sering menonton TV dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi siswa di sekolah yang disebabkan waktu istirahat siswa menjadi berkurang dan siswa cenderung mengantuk dikelas. Hal ini menunjukkan kemampuan regulasi diri siswa dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mencapai tujuan yang diinginkan, walaupun kemampuan regulasi diri siswa di pengaruhi oleh berbagai faktor.

Kemampuan regulasi diri siswa disebabkan oleh berbagai faktor. Hal

ini sesuai pendapat Feist & Gregory (2016 : 219) regulasi diri dipengaruhi oleh berbagai faktor mulai dari faktor internal maupun faktor eksternal dalam dirinya. Faktor eksternal berasal dari berbagai sumber mulai dari pola asuh orang tua, tempat tinggal atau lingkungan tempat tinggal dari siswa. Sedangkan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dalam mengelola dirinya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkannya. Dengan kata lain faktor internal dan eksternal yang menentukan regulasi diri siswa yang nantinya dapat digunakan untuk mengetahui penyebab rendahnya regulasi diri siswa.

Permasalahan regulasi diri siswa dilihat hasil penelitian Sakti dan Jati (2014 : 94) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki banyak tugas sekolah sangat membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik agar mendapatkan prestasi akademik yang baik pula. Siswa yang memiliki regulasi yang rendah juga akan sering melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga pencapaian akademiknya menjadi tidak optimal, selain itu ketidakmampuan anak dalam mengatur jadwal belajar dengan bermain, membuat proses pelajaran menjadi terabaikan, pencapaian akademik yang tidak maksimal dikarenakan proses belajar yang kurang optimal menyebabkan siswa

memandang rendah dirinya dan mempengaruhi efikasi secara umum.

Hal ini diperkuat oleh Adam dan Nursalim (2014 : 694) menyatakan bahwa siswa dengan regulasi diri rendah akan sering datang terlambat, hal ini yang berdampak pada prestasi belajarnya yang menurun. Artinya bahwa ketidakmampuan siswa dalam melakukan regulasi diri akan berdampak besar pada siswa dalam belajar. Ketika regulasi diri rendah maka siswa akan mengalami berbagai permasalahan yang menyebabkan tidak tercapainya tujuan yang diinginkan siswa.

Beberapa fakta di atas, menunjukkan bahwa masih banyak siswa di beberapa sekolah yang mengalami kesulitan dalam melakukan regulasi diri. Kesulitan dalam regulasi diri ternyata juga dialami oleh siswa SMP Muhammadiyah 3 Semarang. Berdasarkan wawancara dengan guru BK yang telah dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Semarang pada tanggal 17 Januari 2018 memiliki masalah terkait dengan regulasi diri. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa siswa kurangnya kemampuan untuk menyusun jadwal belajar di rumah dan di sekolah, yang mempengaruhi kurangnya pengaturan diri (regulasi diri) dalam membagi waktu untuk bermain dan belajar, kurangnya kemampuan membuat laporan/tugas pelajaran, merasa takut menjawab

dan bertanya di kelas dan kurangnya keyakinan diri dalam mengerjakan tugas sehingga membuat siswa enggan mengerjakan tugas tersebut. Selanjutnya didukung hasil Analisis Kebutuhan Peserta Didik (AKPD) kelas VIII SMP 3 Muhammadiyah, dari hasil AKPD permasalahan mendapatkan kategori A (Tinggi) disemua siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang, kategori tersebut meliputi belajar ketika ada ulangan, malas dalam belajar, kesulitan dalam memahami pelajaran dan kebiasaan mencontek.

Hasil wawancara dan AKPD di atas, tidak sesuai dengan ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri yang baik, seperti yang dijelaskan Zimmerman (dalam Sakti dan Jati, 2014 : 93) menyatakan bahwa ciri siswa memiliki regulasi diri yang baik adalah : (1) dapat menggunakan strategi belajar metakognitif dan meningkatkan kemampuan dalam belajar (2) memilih, mengatur, mengelola waktu dan menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan (3) siswa dapat mengatur bentuk dan banyak pelajaran, (4) siswa mengetahui cara merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental (5) siswa memiliki keyakinan motivasi, tujuan dan emosi adaptif terhadap tugas, dan (6) siswa menggunakan strategi, menghindari gangguan eksternal dan internal dalam mengerjakan tugas.

Berdasarkan hasil penelitian, wawancara dan AKPD di atas, menunjukkan bahwa terdapat siswa SMP yang mengalami masalah regulasi diri yang kurang baik. Apabila hal tersebut terjadi terus menerus dan tanpa adanya upaya pencegahan ataupun penanganan yang dilakukan, dikhawatirkan akan berdampak negatif terhadap siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat Rahman (2013 : 69) masalah personal maupun sosial, bisa muncul karena ketidakmampuan didalam melakukan regulasi diri. Artinya ketika seorang individu tidak dapat melakukan regulasi diri maka akan dapat timbul berbagai permasalahan dalam diri individu. Susanto (2006 : 70) mengungkapkan bahwa regulasi diri yang rendah akan memberikan beberapa dampak negatif yaitu: kesulitan dalam belajar, tidak dapat membagi waktu antara belajar dan bermain, Siswa tidak mampu menghadapi ulangan. Dampak negatif dari regulasi diri siswa yang rendah maka prestasi belajar siswa akan rendah. Hal ini terbukti dari berita yang diterbitkan oleh Latief (dalam Kompas, 2011) yang diungkapkan oleh "Kepala Dinas Pendidikan Jateng Kunto Nugraha HP yang menyatakan 5 SMP di Jawa Tengah yang tingkat kelulusannya nol persen disebabkan siswa tidak dapat membagi waktunya dalam belajar dengan baik, Hal ini berdasarkan oleh ciri-ciri di atas siswa yang tidak dapat mengatur dan

mengelola waktu belajarnya dengan baik."

Dampak negatif rendahnya regulasi diri sangat merugikan bagi siswa dimasa depannya. Oleh karena itu dibutuhkan pencegahan dan penanganan yang tepat agar siswa tidak mengalami masalah regulasi diri yang rendah. Menurut Ormrod (2008 : 37) untuk membuat seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka ada beberapa cara yang dapat dilakukan, yaitu : latihan ketrampilan regulasi diri serta dapat melakukan bimbingan. Selain beberapa cara tersebut, Najmah (2015 : 100) mengungkapkan bahwa cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Regulasi diri menurut Inayah (2013 : 643) memiliki beberapa aspek yaitu : (a) metakognisi yang didalamnya terdapat indikator yaitu mengorganisir, merencanakan, memonitor dan mengevaluasi hasil belajar akademiknya (b) motivational yang memiliki keyakinan terhadap diri dan menetapkan tujuan dan (c) behavioral atau perilaku yang indikatornya terdiri dari mengatur diri, menyeleksi, menyusun dan memanfaatkan lingkungan sosial dan fisik dalam mendukung aktivitasnya. Berdasarkan aspek-aspek tersebut dapat digunakan untuk memilih strategi penanganan

yang digunakan. Strategi penanganan yang digunakan adalah bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Menurut pendapat Romlah (2006 : 13) bimbingan kelompok sendiri memiliki tujuan untuk dapat membantu individu-individu agar dapat mengembangkan diri secara optimal yang dapat digunakan untuk mengembangkan aspek metakognisi siswa karena nantinya siswa akan bersama-sama merencanakan, mengevaluasi hasil belajarnya, selain itu bimbingan kelompok juga dapat membantu individu menemukan dirinya sendiri, mengarahkan diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang dapat digunakan untuk meningkatkan aspek behavioral atau tingkah laku siswa karena dengan suasana kelompok bisa dijadikan media penyampaian informasi sekaligus juga bisa membantu siswa menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan berdampak positif bagi siswa yang nantinya dapat mengubah perilaku yang menyimpang. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat dikembangkan dengan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Hal ini diperkuat pendapat Prayitno dan Anti (2008: 309) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan

bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Apabila dinamika kelompok dapat terwujud dengan baik, maka anggota kelompok saling berbagi informasi, menerima dan berempati dengan tulus guna mencapai suatu tujuan tertentu yang nantinya dapat meningkatkan aspek motivational dengan suasana penerimaan dalam kelompok.

Penggunaan bimbingan kelompok juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Najmah (2015 :100) yang menunjukkan bahwa regulasi diri siswa dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok dapat dilaksanakan dengan beberapa orang siswa yang tergabung dalam kelompok sehingga dapat lebih mengefisienkan waktu. Selain itu, layanan ini juga mengandung aspek sosial untuk dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan bisa saling belajar bersama. Dengan interaksi yang terjadi ketika pelaksanaan bimbingan kelompok antar anggota kelompok, diharapkan siswa dapat lebih mengetahui dirinya, menerima dan menilai diri sendiri, serta memiliki harapan-harapan untuk dirinya yang merupakan aspek dari metakognisi pada siswa dalam

regulasi diri siswa dapat berkembang. Dalam rangka meningkatkan regulasi diri, siswa dapat saling berbagi ide, pengalaman, serta saling memotivasi untuk berkembang menjadi manusia seutuhnya didalam layanan bimbingan kelompok tersebut yang merupakan aspek dari motivasi dalam regulasi diri siswa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok juga dapat disertakan dengan teknik. Hal sesuai dengan pendapat Romlah (2006 : 86) menjelaskan bahwa teknik bukan merupakan tujuan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Penggunaan teknik dalam pelaksanaan bimbingan kelompok merupakan suatu cara dalam menumbuhkan gairah dalam pelaksanaannya agar tidak cepat membuat siswa menjadi jenuh selain itu juga memiliki fungsi memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok supaya dapat memperoleh hasil atau tujuan yang diinginkan. Pemilihan dan penggunaan masing-masing teknik tidak dapat lepas dari kepribadian konselor atau pemimpin kelompok. Teknik yang dapat diberikan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok adalah *self management*. Teknik *self management* menurut Ratna (2013 : 59) memiliki tujuan untuk memberdayakan siswa untuk dapat menguasai dan mengelola perilakunya sendiri. Dengan adanya pengelolaan pikiran, perasaan dan perbuatannya akan mendorong pada

pengurangan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.

Penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menurut penelitian Alamri (2015 : 4) akan terjadi proses hubungan antar siswa dan dijadikan wahana pemahaman nilai-nilai menjadi positif bagi siswa, khususnya perilaku yang negatif menjadi perilaku yang positif dibentuk yang tidak hanya dengan teknik *self management* namun dengan pendekatan bimbingan kelompok yang akan lebih optimal, karena terkadang siswa dapat mengungkapkan dalam kegiatan kelompok dan para siswa tidak merasa terhakimi oleh keadaan sendiri, siswa juga merasa mendapat pembinaan dan informasi menjadi yang positif untuk mengubah perilaku yang kurang baik merupakan masalah yang banyak dialami oleh siswa. Selain itu bimbingan kelompok dengan teknik *self management* merupakan layanan yang diberikan dalam kelompok agar membentuk lingkungan yang kondusif yang memberikan kepada anggota kelompok terhadap penerimaan diri dan orang lain memberikan ide, gagasan, dukungan alternatif dalam memecahkan masalah yang dihadapi serta dapat mengambil keputusan yang tepat, selain itu juga dapat berlatih tanggung jawab baru dan

bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah dibuat. Suasana dalam bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat menumbuhkan suasana berarti bagi anggota sehingga dapat mengubah perilaku yang kurang baik dan mampu berfikir secara jernih.

Menurut (Ratna, 2013 : 63) Penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* menghadapi permasalahan. Permasalahan tersebut ketika siswa memiliki motivasi rendah untuk dapat mengatur dirinya sendiri akan sangat sulit menerapkan teknik *self management*. Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* membutuhkan waktu relatif lama.

Berdasarkan hal tersebut, regulasi diri yang dimiliki oleh siswa merupakan tanggung jawab bersama. Dalam hal ini maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk dapat mengembangkan regulasi diri pada siswa, karena regulasi diri ini sangat diperlukan untuk dapat mengembangkan dirinya sendiri dan hasilnya nanti dapat bermanfaat untuk dirinya, agar dapat memperoleh prestasi yang membanggakan. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self*

management untuk mengembangkan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang tahun pelajaran 2017/2018".

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *true experiment design* dengan model *pretest-posttest control group design*, dengan adanya *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 3 Semarang. alasan peneliti melakukan penelitian di SMP Muhammadiyah 3 Semarang yaitu di SMP Muhammadiyah 3 Semarang ditemukan permasalahan regulasi diri rendah. Pada siswa kelas VIII penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 Januari - 01 Agustus 2018 pada sampel yang diambil secara random pada kelas VIII semester II tahun ajaran 2017/2018 dengan rincian menyusun proposal penelitian, penyusunan instrument penelitian, persiapan penelitian, melaksanakan penelitian eksperimen, menyusun hasil penelitian, dan penyempurnan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP

Muhammadiyah 3 Semarang. dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling *simple random sampling*, yaitu pengambilan dilakukan secara random di dapatkan 20 siswa kelas VIII.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini skala regulasi diri digunakan untuk membandingkan skor sebelum mendapat perlakuan dengan setelah mendapat perlakuan mengalami peningkatan atau tidak.

Instrumen yang digunakan adalah sebuah skala psikologis, hasil uji coba dianalisis untuk mengetahui validitas, reliabilitas. Dari 42 item pernyataan terdapat 31 item pernyataan yang valid.

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari data awal dan data akhir. Analisis data awal dapat dilihat dari *pretest* sebelum diberi perlakuan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self management* sudah dinormalitaskan dengan menggunakan uji *lilifors*. Kemudian untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* digunakan hipotesis *Uji t* dan *Uji-t*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Awal

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *lillifors* dengan taraf signifikan 5%.

Kriteria dalam uji normalitas ini adalah jika $Lo < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal, sedangkan jika $0,1936 < 0,258$ pada kelompok eksperimen dan $0,2334 < 0,258$ maka data berdistribusi normal. Berikut rekapitulasi hasil perhitungan normalitas awal data sampel berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Awal (Pretest) Kemampuan Regulasi diri

Kelas	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Eksperimen	0,1936	0,258	Berdistribusi normal
Kontrol	0,2334	0,258	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa hasil perhitungan yang diperoleh dari nilai *pretest*, maka berdasarkan uji normalitas diperoleh $Lo < L_{tabel}$ yaitu $0,1936 < 0,258$ pada kelompok eksperimen dan $0,2334 < 0,258$ pada kelompok kontrol pada signifikan 5% dengan N 10, maka H_0 diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *pretest* kemampuan regulasi diri berdistribusi normal.

Data Akhir

Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *lillifors* dengan taraf signifikan 5%. Kriteria uji normalitas ini adalah jika $Lo < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal. Berikut rekapitulasi hasil perhitungan normalitas awal data sampel berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas Data Akhir (Posttest) Kemampuan Regulasi Diri

Kelas	Lo	Ltabel	Kesimpulan
Eksperimen	0,1566	0,258	Berdistribusi normal
Kontrol	0,1973	0,258	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa hasil perhitungan yang diperoleh dari skor *posttest*, maka berdasarkan uji normalitas diperoleh $Lo < L_{tabel}$ berdasarkan hasil *post-test* yaitu $0,1566 < 0,258$ pada kelompok eksperimen dan $0,1973 < 0,258$ pada kelompok kontrol pada signifikan 5% dengan N 10, maka H_0 diterima, Sehingga dapat disimpulkan bahwa data *post-test* kemampuan regulasi diri berdistribusi normal.

Uji hipotesis peneliti menggunakan yaitu *Uji t* dengan teknik analisis *t tes* untuk menguji nilai *pretest* diperoleh hasil $t_{hitung} 0,70 > t_{tabel} 2,100$. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan kemampuan regulasi diri siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hipotesis kedua yaitu uji-t test yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara rata-rata *pretest* dan rata-rata *posttest*. Dari hasil perhitungan uji t-test diperoleh hasil $t_{hitung} 4,28 > t_{tabel} 2,100$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *self management* untuk mengembangkan kemampuan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang karena memiliki perbedaan yang signifikan dilihat dari hasil perhitungan uji t.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami peningkatan terhadap kemampuan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang. hal ini dapat dilihat pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dengan rata-rata *pretest* mengalami selisih peningkatan sebanyak 16,44 % sedang pada kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* mengalami selisih peningkatan sebanyak 51,18 % sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengembangkan regulasi diri siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang.

E. DAFTAR RUJUKAN

Adam & Mochamad Nursalim. 2014. *Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Latihan Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Waktu Pengurus*

- Osis Dan Pengurus Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Tuban Tahun 2014. *Jurnal BK*. Vol.04, No.03. Surabaya. jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bkunesa/article/view/8806/883. Di akses 16 April 2018.
- Alamri, Nurdjana. 2015. *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Prilaku Terlambat Masuk Sekolah*. *Journal Konseling*. Vol.01, No.01. <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/259>. Di akses 16 April 2018.
- Chairani, Lisy dan Subandi. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Feist & Gregory. 2008. *Theories Of Personality*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Inayah, Eka Rahil. 2013. *Motivasi Berprestasi dan Self Regulated Learning*. *Jurnal Online Psikologi*. Vol.01, No.02. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jop/article/view/1650>. Di akses 16 April 2018.
- Latief. 2011. 5 SMP di Jateng Lulus Nol Persen. <https://lifestyle.kompas.com/read/2011/06/03/10272891/5.smp.terbuka.di.jateng.lulus.nol.persen>. Jawa Tengah : Kompas. Di akses 18 April 2018.
- Lumbatobing, Alexsander. 2016. Alasan Ajaib Karyawan Terlambat Ke Kantor. <https://www.liputan6.com/global/read/2425489/alasan-ajaib-karyawan-terlambat-ke-kantor>. Jawa Tengah : Liputan6. Di akses 18 April 2018.
- Najmah, Shifa. 2015. *Peningkatan Self-Regulation Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII SMPIT Darul' Ilmi Bandar Lampung tahun 2015/2016*. Bandar Lampung : Universitas Lampung.
- Nithy, Theva. 2018. *Mengapa Anak Tidak Boleh Terlalu Lama Menonton TV*. <https://id.theasianparent.com/mengapa-anak-tidak-boleh-nonton-tv-terlalu-lama/>. Jawa Tengah : theAsianparent. Di akses 18 April 2018.
- Ormrod Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. Surabaya : Erlangga.
- Prayitno dan Anti, Erman. 2008. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahman. 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ratna, Lilis. 2013. *Teknik-Teknik Konseling*. Yogyakarta : Deepublish.
- Romlah, Tatiek. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.
- Sakti dan Jati ariati. 2014. *Peningkatan Daya Saing Siswa Menengah Kejuruan Suwasta Melalui Pelatihan Regulasi Diri*. *Journal Psikologi*. Vol.41, No.01.

Universitas Diponegoro.
<https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6960/5421>. Di akses 16 April 2018. Pukul 13.00.

Santrock, John W. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Salemba Humanika.