

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok tersebut menjadi besar, kuat, dan mandiri.⁶ Layanan bimbingan kelompok dimaksudnya untuk mencegah suatu timbulnya masalah yang terjadi pada diri konseli (siswa).⁷ Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial. Mereka memperoleh berbagai acuan dari konselor atau pembimbing yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta dapat digunakan sebagai tindakan untuk melangkah menuju keputusan.

Dalam layanan bimbingan kelompok, siswi diajak untuk bersama-sama mengemukakan pendapat tentang sesuatu dan berdiskusi tentang topik-topik yang penting, mengembangkan nilai-nilai tentang hal tersebut

⁶ Prayitno, , *Layanan Bimbingan Konseling dan Kelompok (Dasar dan Profil)* (Ghalia, Indonesia: Jakarta, 1995), hal. 61

⁷ Ahmad Juntika, Nurihsan, *Strategi & Layanan Bimbingan & Konseling* (Bandung : PT. Refika Aditama: 2015), hal. 17

dan mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok.⁸

Adapun tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Hellen yaitu untuk mengembangkan langkah-langkah bersama untuk menangani permasalahan yang dibahas di dalam kelompok dengan demikian dapat menumbuhkan hubungan yang baik antar anggota kelompok, kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai situasi dan kondisi lingkungan, dapat mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang diinginkan dan sesuai di dalam kelompok.⁹

Sedangkan menurut Bennet tujuan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan kesempatan-kesempatan pada siswa belajar hal-hal yang berkaitan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial.
- b. Memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok
- c. Bimbingan secara kelompok lebih ekonomis daripada melalui kegiatan bimbingan individual.

Jadi beberapa tujuan layanan bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan bimbingan konseling yang bertujuan untuk membentuk pribadi

⁸ Dewa Ketut Suhardi, *Manajemen Pendidikan*, (Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2000). Hal 48

⁹ A, Hellen, *Bimbingan dan Konseling. Edisi Revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hal. 73

individual yang dapat hidup secara harmonis, dinamis, produktif, kreatif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara optimal.

1) Unsur-unsur Pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam wujud kelompok dengan menekankan unsur-unsur terpenting yang berada dalam bimbingan kelompok di antaranya adalah dinamika kelompok, pemimpin kelompok, dan anggota kelompok serta tahapan-tahapan bimbingan kelompok yang harus ada agar tercapai tujuan dari bimbingan kelompok.

a. Dinamika Kelompok

Shertzer dan Stone mengemukakan definisi dinamika kelompok yaitu kuatnya interaksi antar anggota kelompok yang terjadi untuk mencapai tujuannya. Dikemukakan juga bahwa produktivitas kelompok akan tercapai apabila ada interaksi yang harmonis antar anggotanya.¹⁰

b. Komunikasi dalam kelompok

Dalam komunikasi akan terjadi perpindahan ide atau gagasan yang diubah menjadi simbol oleh komunikator kepada komunikan melalui media

¹⁰ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), hal. 32

c. Kekuatan di dalam kelompok

Dalam interaksi antar anggota kelompok terdapat kekuatan atau pengaruh yang dapat membentuk kekompakan dalam kelompok yang akan dilaksanakan.

d. Kohesi Kelompok

Merupakan sejumlah faktor yang mempengaruhi anggota kelompok untuk tetap menjadi anggota kelompok tersebut.

2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok

Pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan berjalan dengan baik atau tidaknya bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. Menurut Tatiek peranan pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Memberikan dorongan emosional (*emotional stimulation*), memberikan motivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi.
- b. Mempedulikan (*caring*), memberikan dorongan, mengasihi, menghargai, hangat, menerima, tulus, dan penuh perhatian.
- c. Memberikan pengertian (*meaning attribution*), menjelaskan, mengklarifikasi, menafsirkan, memberikan kerangka berpikir untuk berubah, menerjemahkan perasaan-perasaan, dan pengalaman ke dalam ide-ide.
- d. Fungsi eksekutif (*executive function*), menentukan batas waktu, aturan-aturan norma-norma tujuan-tujuan, mengelola waktu,

menentukan kecepatan kerja kelompok, waktu berhenti, istirahat, dan memberikan saran.¹¹

Anggota kelompok merupakan salah satu unsur pokok dalam layanan bimbingan kelompok. Tanpa anggota kelompok tidaklah mungkin ada kelompok dan sebagian besar kegiatan bimbingan kelompok didasarkan atas peranan dari anggota kelompok. Menurut Sukardi, peranan anggota kelompok yang harus dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok yaitu:

- (1) Membantu terbinanya suasana keakraban antar anggota kelompok,
- (2) Mencerahkan segenap perasaan dalam mengikuti kegiatan kelompok,
- (3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama,
- (4) Membantu tersusunya aturan kelompok dan melaksanakannya dengan baik,
- (5) Aktif ikut serta dalam kegiatan kelompok,
- (6) Mampu berkomunikasi secara terbuka,
- (7) Berusaha membantu anggota lain.

Berdasarkan unsur-unsur tersebut dapat disimpulkan adanya tiga unsur terpenting dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu pertama, dinamika kelompok yang berfungsi sebagai ruh dalam

¹¹ Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), hal. 52

sebuah kelompok, kedua, pemimpin kelompok merupakan unsur yang menentukan jalannya sebuah layanan bimbingan kelompok dan yang terakhir adalah anggota kelompok unsur yang penting dalam sebuah layanan bimbingan kelompok.

3) Penyelenggaraan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan dalam tiga kelompok, di antaranya yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang). Terselenggaranya layanan bimbingan kelompok, terlebih dahulu perlu dibentuk kelompok-kelompok siswa. Ada dua jenis kelompok yaitu kelompok tetap (anggotanya tetap untuk jangka waktu tertentu) dan kelompok insidental (anggotanya bisa berubah dibentuk untuk keperluan khusus tertentu). Kelompok tetap melakukan kegiatannya secara berkala, sesuai dengan penjadwalan yang sudah diatur oleh konselor, sedangkan kelompok tidak tetap melakukan kegiatannya atas dasar kesempatan yang diberikan oleh konselor atau atas dasar permintaan siswa-siswa sendiri yang menginginkan untuk membahas permasalahan tertentu melalui dinamika kelompok. Pada kelompok tetap konselor menyusun jadwal kegiatan kelompok secara teratur dan berkesinambungan dari satu kali kegiatan ke kegiatan lainnya. Sedangkan untuk kelompok tidak tetap, waktu kegiatannya dapat ditentukan atau melalui kesepakatan bersama, dengan topik bahasan yang ditawarkan juga oleh konselor. Konselor perlu memberikan

kesempatan pada siswa untuk membentuk kelompok sendiri dan melakukan kegiatan kelompok dengan topik bahasan yang mereka pilih sendiri.

4) Asas bimbingan kelompok

a. Asas kerahasiaan

Anggota kelompok harus menyimpan dan merahasiakan informasi apa yang dibahas dalam kelompok, terutama hal-hal yang tidak layak diketahui orang lain.

b. Asas keterbukaan

Anggota kelompok bebas dan terbuka dalam hal mengemukakan pendapat, ide, saran tentang apa saja yang dirasakan dan dipikirkannya tanpa adanya rasa malu dan ragu-ragu.

c. Asas kesukarelaan

Anggota kelompok diskusi dapat menampilkan diri secara spontan tanpa malu, sungkan atau merasa dipaksa oleh teman atau pemimpin kelompok.

d. Asas kenormatifan

Semua yang dibicarakan dalam kelompok tidak boleh bertentangan dengan norma-norma dan kebiasaan yang berlaku.¹²

¹² Sulisty, Rini & Mohammad, Jauhar, *Dasar- Dasar Konseling*, (Jakarta: Prestasi Pustaka Raya), hal. 33

5) Proses layanan bimbingan kelompok

Menurut Hartinah di dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok terdapat empat tahapan yaitu:

a. Tahap pembentukan

Pada tahap ini umumnya para anggota saling memperkenalkan diri, penjelasan pengertian, dan tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap peralihan

Pada tahap peralihan pemimpin kelompok harus berperan aktif membawa suasana keseriusan dan keyakinan anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

c. Tahap inti

Tahap inti merupakan tahap pembahasan masalah-masalah yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.

d. Tahap pengakhiran

Tahap pengakhiran merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan serta evaluasi akhir terhadap kegiatan bimbingan kelompok.

2. Teknik Diskusi

Diskusi adalah percakapan yang telah direncanakan antara tiga orang atau lebih dengan tujuan untuk memecahkan masalah atau memperjelas suatu persoalan, di bawah pimpinan seorang pemimpin. Dalam pelaksanaan diskusi ada tiga langkah yaitu perencanaan, fasilitator melaksanakan lima macam hal yaitu merumuskan tujuan diskusi, menentukan jenis diskusi, melihat pengalaman dan perkembangan siswa. Mengemukakan hasil yang diharapkan dari diskusi, misalnya kesimpulan atau pemecahan masalah pada tahap pelaksanaan, fasilitator memberikan tugas yang harus didiskusikan, dan memberitahu cara melaporkan tugas, serta menunjukkan pengamat diskusi jika diperlukan. Pada tahap penilaian fasilitator meminta pengamat melaporkan, memberi komentar mengenai proses diskusi dan membicarakan pada kelompok.

Diskusi merupakan salah satu bentuk kegiatan kelompok sebab kegiatan kelompok sangat beraneka macam ragamnya, kegiatan bersama, bekerja bersama, dan banyak manfaat dipetik oleh para siswa maupun bimbingan melalui diskusi oleh sebab itu konselor perlu memperhatikan dan membina intensif kegiatan ini diskusi adalah suatu pertemuan dua orang atau lebih yang diajukan untuk saling tukar pengalaman dan pendapat, biasanya menghasilkan keputusan bersama.

Diskusi kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan konseling yang penting, diskusi kelompok dikatakan sebagai jantungnya bimbingan

kelompok¹³ hampir semua teknik bimbingan kelompok menggunakan diskusi sebagai cara kerjanya, misalnya permainan peran, karya wisata, permainan simulasi, pemecahan masalah, *homeroom* dan pemahaman diri melalui proses kelompok.

Bimo Walgito mengemukakan pelaksanaan diskusi harus mendapatkan pengawasan dari guru pembimbing bagaimana kelompok itu berdiskusi untuk memecahkan suatu masalah, di dalam diskusi setiap anggota harus turut serta berbicara secara aktif sehingga ada sesuatu pertanggung jawaban sebagai suatu kelompok yang hidup.¹⁴

Jadi pengertian diskusi dapat disimpulkan sebagai suatu kegiatan kelompok untuk memecahkan masalah, dapat pula dikatakan musyawarah untuk mencapai mufakat, sebab terjadinya dialog atau diskusi sudah tentu ada hal-hal yang ingin dicapai seperti yang dikemukakan dalam QS. Ali ‘Imran ayat 159:

فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ ۗ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ ۗ فَاعْفُ عَنْهُمْ
وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ ۗ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ۗ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Artinya: Maka berkat Rahmat Allah Engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya Engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekitarmu. Karena itu maafkanlah mereka dan mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan

¹³Tatiek, Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang: Universitas Negeri Malang, 2001), hal. 45

¹⁴Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karier)*,(PT Andi Ofset 2010), hal. 128

bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian, apabila Engkau telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh mencintai orang yang bertawal.”¹⁵

a. Tujuan Penggunaan diskusi

Tujuan yang ingin dicapai melalui diskusi kelompok antara lain :

- 1) siswa memperoleh informasi yang berharga dari teman diskusi dan pembimbing diskusi. Pengalaman yang baik maupun buruk dan pendapat dari teman, banyak membantu perkembangan pribadi siswa berupa informasi mungkin bersifat kompleks dan manfaatnya tidak langsung diketahui, misalnya cara menghafal sajak-sajak Chairul Anwar. Namun, ada juga informasi yang bersifat kompleks dan manfaatnya tidak langsung diketahui, misalnya tentang keberhasilan membiasakan diri menepati belajar.
- 2) Mengembangkan motivasi dan semangat siswa untuk melakukan sesuatu tugas. Bila siswa mula-mula enggan mengerjakan sesuatu tugas, misalnya membuat ringkasan tentang bacaan setelah diskusi tentang manfaat membuat ringkasan. Maka timbul minat dan kemauan untuk membuat ringkasan. Begitu juga terhadap hal-hal yang semula ditolak, kurang diminati, kurang dipahami, bahkan semula dibenci dapat berubah untuk dicintai dan dikerjakan.

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al – Qur’an dan Terjemahnya* (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al – Qur’an), Hal 71

- 3) Mengembangkan kemauan siswa berpikir kritis, mampu melakukan analisis dan sintesis atas data atau informasi yang diterimanya. Dalam diskusi siswa memperoleh berbagai informasi yang mungkin saling bertentangan, berhubungan atau saling menunjang. siswa secara bertahap akan mampu menanggapi secara kritis dan lambat laun mampu membuat analisis serta mengeksistensikan informasi yang diterimanya.
- 4) Mengembangkan keterampilan dan keberanian siswa untuk mengemukakan pendapat secara jelas dan terarah. Tanpa latihan akan sulit mengemukakan pendapat dengan jelas, terarah, dan berisi, apalagi para siswa. Dalam diskusi, siswa dibimbing untuk berani dan terampil menyampaikan pengalaman dan gagasan secara teratur, sehingga mudah dipahami orang lain.
- 5) Membiasakan kerja sama di antara siswa. Diskusi pada hakikatnya kerja sama dalam mengumpulkan dan tukar menukar pengalaman serta gagasan. Melalui diskusi siswa dibina memperhatikan kepentingan orang lain, menghargai pendapat orang lain dan menerima keputusan bersama.

Menurut Sukardi tujuan penggunaan diskusi kelompok antara lain:

- (a) menanamkan atau mengembangkan keterampilan dan keberanian untuk mengemukakan pendapat sendiri secara jelas dan terarah, (b) mencari kebenaran secara jujur melalui pertimbangan-pertimbangan pendapat yang mungkin saja berbeda yang satu dengan yang lainnya,

(c) belajar menemukan kesepakatan pendapat melalui musyawarah karena masalahnya telah dimengerti dan bukan karena paksaan atau terpaksa menerima kalah dalam pemungutan suara, (d) para siswa mendapatkan informasi yang berharga dari teman-temannya dalam diskusi kelompok dan pembimbing diskusi. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan diskusi kelompok adalah menanamkan atau mengembangkan keterampilan dan keberanian supaya siswa dapat mengemukakan pendapatnya, mendapat informasi yang berharga, memberikan suatu kesadaran bahwa setiap orang mempunyai masalah sendiri-sendiri mengubah sikap dan tingkah laku tertentu serta menerima kritikan atau saran dari teman anggota kelompok.¹⁶

b. Langkah-langkah Dalam Diskusi

Adapun langkah- langkah pelaksanaan diskusi, yaitu¹⁷:

1) Menyampaikan tujuan dan mengatur setting

Menyampaikan tujuan dari diskusi yang akan dilakukan.

Tujuan dari diskusi mengenai minat belajar yaitu supaya siswa dapat mengetahui manfaat dari minat belajar.

2) Mengarahkan diskusi

Konselor menunjukkan hubungan antara pengetahuan yang telah diperoleh oleh siswa sebelumnya dengan topik yang akan

¹⁶ Lailatul Mufidah, *Penggunaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik DiskusiKelompok Untuk Meningkatkan Minat Belajar Siswa*, hal. 3.

¹⁷Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang UNM,2001), hal. 87

dibahas. Pembahasan mengenai minat belajar yang berkaitannya dengan materi yang akan disampaikan.

c. Menyelenggarakan diskusi

Diskusi dipimpin oleh konselor. Guru bimbingan konseling bertugas memonitor jalannya diskusi, mendengarkan gagasan siswa, menyampaikan gagasan sendiri dan meluruskan pendapat siswa jika terjadi kekeliruan. Waktu diskusi ditentukan oleh guru yaitu selama 20-30 menit. Guru berhak memotong jalannya diskusi apabila ada siswa yang saling beradu argumen, dan meluruskan pendapat dari masing-masing siswa.

d. Mengakhiri diskusi

Konselor menutup diskusi dengan merangkum atau mengungkapkan makna mengenai diskusi yang telah diselenggarakan kepada siswa. Konselor merangkum mengenai kelebihan, kelemahan, dan peranan pemerintah terhadap macam-macam minat belajar berdasarkan buku acuan atau sumber data.

e. Kelebihan dan Kelemahan Diskusi

Kelebihan teknik diskusi adalah:

- a) Merangsang kreativitas siswa dalam bentuk ide, gagasan prakarsa, dan terobosan baru dalam pemecahan suatu masalah.
- b) Mengembangkan sikap menghargai pendapat orang lain, memperluas wawasan

- c) Membina untuk terbiasa musyawarah untuk memperkuat dalam memecahkan masalah.

Kekurangan teknik diskusi adalah:

- a) Tidak dapat dipakai pada kelompok yang besar.
- b) Pembicaraan terkadang menyimpang, sehingga memerlukan waktu yang panjang.
- c) Mungkin dikuasai oleh orang-orang yang suka berbicara atau ingin menonjolkan diri.

Untuk mengatasi kelemahan-kelemahan tersebut dalam melaksanakan teknik diskusi, pemimpin kelompok dan anggota kelompok perlu memperhatikan peranan-peranan tertentu. Sebagai berikut:¹⁸

- 1) Peran pemimpin kelompok
 - a. Menyediakan kondisi akan membantu komunikasi secara penuh dan bebas dari para anggota. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatur lalu lintas pembicaraan, dan menegur anggota yang memonopoli pembicaraan, serta mendorong anggota yang kurang berbicara dengan cara yang tidak menyinggung perasaan atau mengganggu anggota yang bersangkutan.
 - b. Membantu kelompok merumuskan tujuan-tujuan, menjajagi masalah yang akan di diskusikan, bertindak sebagai orang

¹⁸Tatiek Romlah, *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*, (Malang UNM,2001), hal. 90

sumber, dan bila perlu mencari orang sumber lain yang dapat membantu kelompok dalam memecahkan masalah yang dihadapi.

- c. Mengenalkan teknik-teknik yang dapat membantu agar diskusi berlangsung lancar, misalnya teknik *brainstorming* digunakan untuk eksplorasi masalah sebelum membahas masalah yang khusus. Membagi kelompok-kelompok kecil untuk membahas masalah-masala khusus, kemudian melaporkan hasilnya.
- d. Menjaga agar perbincangan tidak menyimpang dari tema atau masalah pokok, dan merangkum hasil diskusi, serta membantu kelompok mengadakan penilaian terhadap hasil yang diperoleh.
- e. Memperhatikan masalah-masalah khusus yang timbul selama diskusi berlangsung, misalnya bila ada anggota yang mengganggu kelompok dengan mengemukakan komentar-komentar yang tidak enak didengarkan, menyimpang dari topik pembicaraan dan sebagainya. Usaha-usaha yang dilakukan pemimpin kelompok dalam mengatasi masalah-masalah tersebut harus dilakukan untuk menumbuhkan rasa memiliki dan dimiliki, serta rasa dihargai pada anggota yang bersangkutan.

2) Peran anggota kelompok

- a. Masing-masing anggota memiliki tanggung jawab untuk berpartisipasi secara aktif dalam diskusi. Partisipan ini tidak hanya berupa sumbangan pikiran atau pendapat, tetapi juga kesediaan mendengarkan apa yang dikatakan anggota lain dan kemampuan menghubungkan apa yang dikatakan.
- b. Datang pada waktu diskusi, menyiapkan bahan atau topik yang akan dibicarakan, dan memahami ruang lingkup diskusi.
- c. Berusaha untuk tidak menyimpang dari topik diskusi, dan harus bersedia membagi waktu berbicara dengan anggota lain.
- d. Berperilaku sesuai dengan aturan-aturan diskusi yang sudah disepakati bersama.
- e. Memahami bahwa diskusi kelompok adalah alat untuk memenuhi kebutuhan semua anggota.

3. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Menurut Bandura, regulasi diri merupakan kemampuan mengatur tingkah laku dan menjelaskan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh

terhadap performansi seorang mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti peningkatan.¹⁹

Pendapat Adler mengenai regulasi juga sangat berkaitan bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana dia bertingkah laku. Manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupan dirinya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menemukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang pengembangan minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan terarah.²⁰

Dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku dalam melakukan kegiatan untuk dapat mencapai tujuan dengan menggunakan strategi tertentu meliputi metakognitif, motivasi dan perilaku agar apa yang dilakukan sesuai dengan tujuannya.

b. Aspek-aspek regulasi Diri

Menurut Zimmerman sebagaimana dikutip M. Nur Ghufron dan Rini, regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

1) Metakognisi

¹⁹ Lisy Chairan dan Subandi, *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 14

²⁰ Alwishol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2014) Hal. 65

Matlin mengatakan metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir, ia mengatakan bahwa metakognisi merupakan suatu proses penting.

Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Flavell mengatakan bahwa metakognisi mengacu pada pengetahuan seseorang terhadap kognisi yang dimilikinya dan pengaturan dalam kognisi tersebut.

Schank menambahkan bahwa pengetahuan tentang kognisi meliputi perencanaan, pemantauan (pemantauan), dan perbaikan dari performansi atau perilakunya. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa poin metakognitif bagi individu yang melakukan regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan mengintruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya, misalnya dalam hal belajar.²¹

2) Motivasi

Devi dan Ryan sebagaimana dikutip Ghufon mengemukakan bahwa motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada

²¹ M. Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 60

setiap diri individu. Ditambahkan pula oleh Zimmerman dan Pons bahwa keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

3) Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schank merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Pada perilaku ini Zimmerman dan Pons mengatakan bahwa individu memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan. Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang sukses dan optimal.²²

Bandura menyebutkan tiga kebutuhan internal dalam proses melakukan regulasi diri yang terus menerus sebagai berikut :

a) Observasi diri

Individu harus dapat memonitor performanya sendiri walaupun perhatian yang diberikan belum tentu tuntas ataupun akurat. Individu harus memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek dan perilaku dan melupakan yang

²² M. Nur Ghufroon & Rin i Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hal. 61

lainnya dengan sepenuhnya. Apa yang kita observasi bergantung pada minat dan konsepsi diri lainnya yang sudah ada sebelumnya.²³

b) Proses penilaian

Observasi diri sendiri tidak memberikan dasar yang cukup untuk dapat meregulasi perilaku. Proses kedua, proses penilaian, membantu individu meregulasi perilaku individu melalui proses mediasi kognitif. Individu tidak hanya mampu untuk menyadari diri kita secara reflektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakan berdasarkan tujuan yang telah kita perbuat untuk diri kita. Lebih spesifiknya lagi, proses penilaian bergantung pada standar pribadi. Performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan dan atribut performa (apabila individu percaya bahwa keberhasilan yang dicapai karena usaha sendiri, maka individu akan menjadi bangga dengan pencapaian yang diperoleh dan cenderung akan bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya apabila individu percaya dan bertanggung jawab atas kegagalan atau performa yang tidak maksimal, maka individu akan lebih siap bekerja ke arah regulasi diri daripada meyakini bahwa kegagalan dan ketakutan diakibatkan oleh faktor-faktor di luar kendali individu.)

²³ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang : UMM Press, 2009), hal 286

c) Reaksi Diri

Berdasarkan pengamatan dan judgement itu, individu mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadiahi atau menghukum diri sendiri. Bisa terjadi tidak reaksi afektif, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.²⁴

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons sebagaimana dikutip Ghufron, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

1) Individu (diri)

Faktor individu meliputi hal-hal di bawah ini:

- a. Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam meregulasi diri.
- b. Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c. Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

2) Perilaku

²⁴ Freis, J dan Feiss, George J, *Teori kepribadian*, (Jakarta, Salemba Humanika, 2014), hal. 220

Perilaku mengacu kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan atau regulation pada diri individu. Bandura menyatakan dalam perilaku ini, ada tiga tahap yang berkaitan dengan pengelolaan diri atau regulasi diri, diantaranya:

a. *Self observation*

Berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performansinya).

b. *Self Judgment*

Merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performansi dengan standar tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan, individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

c. *Self reaction*

Merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif mencurahkan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung. Sedang menurut Cobb, menyatakan bahwa *self regulated learning* diengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah *selfefficacy*, motivasi dan tujuan.

a. *Self efficacy*

Secara umum, *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu. siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan penggunaan kognitif dan strategi *self regulated learning*. Individu yang merasa mampu menguasai suatu keahlian atau melaksanakan suatu tugas akan lebih siap untuk berpartisipasi, bekerja keras. Lebih ulet dalam menghadapi kesulitan, dan mencapai level yang lebih tinggi.

b. Motivasi

Motivasi adalah sesuatu yang menghidupkan (*energize*), mengarahkan dan mempertahankan perilaku; motivasi membuat individu bergerak, menempatkan mereka dalam suatu arah tertentu, dan menjaga mereka agar terus bergerak. Individu cenderung akan lebih efisien mengatur waktunya dan efisien dalam belajar apabila memiliki motivasi belajar. Motivasi yang

berasal dari dalam diri seseorang (intrinsik) cenderung akan lebih memberikan hasil positif dalam proses belajar dan meraih prestasi yang baik. Motivasi ini akan lebih stabil bila dibandingkan dengan motivasi yang berasal dari luar diri (ekstrinsik). Walaupun demikian bukan berarti motivasi dari luar diri (ekstrinsik) tidak penting. Kedua jenis motivasi ini sangat berperan dalam proses belajar.

c. Tujuan (*goal*)

Merupakan penetapan tujuan apa yang hendak dicapai seseorang. *Goal* merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan mereka dalam belajar. *Goal* memiliki dua fungsi dalam *self regulated learning* yaitu menuntun individu untuk memonitor dan mengatur usahanya dalam arah yang spesifik. Selain itu *goal* juga merupakan kriteria bagi individu untuk mengevaluasi performansi mereka.²⁵

²⁵ Jeanne Ellis Ormrod, Amitya Kumara, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jiid 2*(, Jakarta: Erlangga, 2002), hal.108

B. Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

Nama	Judul	Hasil temuan
Lisa Sasmita	Peningkatan Regulasi Diri dalam belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah pada siswa kelas vii SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung Tahun Pelajaran 201/2018	Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas VII SMP IT Nurul Ilmi Aini Bandar Lampung tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini ditunjukkan dari sikap dan hasil <i>pretest</i> yang sebelum diberikan perlakuan memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah, dan setelah diberi perlakuan konseling kelompok, regulasi diri dalam belajar dapat meningkat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan sikap dan perilaku serta nilai <i>posttest</i> konseli. Jadi konseling kelompok teknik pekerjaan rumah dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar.
Perbedaan: Dalam Penelitian yang dilakukan Lisa membedakan adalah layanan yang diberikan untuk meningkatkan regulasi diri yaitu layanan konseling kelompok, sedangkan menurut peneliti untuk meningkatkan regulasi diri siswi lebih mudah menggunakan bimbingan kelompok yang tidak menggunakan terapi untuk mengatasinya.		
Nitya Apranadyanti	Hubungan antara Regulasi Diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK IBU KARTINI SEMARANG	Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungannya positif dan sangat signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh para siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang mempengaruhi motivasi berprestasi. Berdasarkan respon jawaban yang diberikan pada skala regulasi diri, dapat diketahui bahwa 58,11% siswa yang menjadi subjek penelitian memiliki

		regulasi diri yang baik, dengan rata-rata empirik sebesar 105,62%, yang berada pada rentang skor 100-120.
Perbedaan: Terletak pada variabel terikat pada penelitian tersebut meneliti regulasi diri sedangkan peneliti menggunakan variabel terikat bimbingan kelompok teknik diskusi		
Nur Muti'ah	Peran belajar berdasar Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi diri terhadap prokrastinisi akademik	Hasil uji multivariate normality menunjukkan bahwa nilai minimum, maksimum, skewness, kurtosis, critical skewness (kemencengan) sangat rendah untuk semua variabel yaitu dibawah $+2,58$ pada tingkat 0,01(1%), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat distribusi yang menyimpang dan data pada setiap indikator terbukti normal secara multivariate. Hasil uji normalitas data memberikan nilai critical rasio multivariate sebesar 1.670 dan dapat dibandingkan dengan nilai kritis standar yaitu dibawah $+2,58$ pada tingkat 0,01(1%)
Perbedaan: penelitian Nur Muti'ah dilakukan untuk mengetahui peran belajar berdasar regulasi diri, dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap prokrastinisi akademik, sedangkan peneliti hanya fokus pada salah satu yaitu regulasi diri		
Rozana Ika Agustiya	Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Pada siswa SMA 29 Jakarta	Uji hipotesa pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi product moment membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prestasi belajar pada remaja yang ditandai dengan nilai r sebesar 0,351 ($r_{tabel} = 0,159$). Selain itu peneliti juga melakukan perhitungan regresi linier dan didapat hasil R square sebesar 0,123, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi diri terhadap prestasi belajar hanya sebesar 12,3%
Perbedaan: dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesa teknik korelasi product moment, sedangkan peneliti menggunakan uji hipotesa t-test.		
Fiqih Kartika Murti	Penerapan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi kelompok untuk meningkatkan pemahaman etika pergaulan siswa	Penelitian ini dilakukan untuk menguji peningkatan pemahaman etika pergaulan siswa melalui bimbingan kelompok dalam bentuk diskusi kelompok. Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 8 subyek menunjukkan bahwa setiap subyek mengalami peningkatan skor antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan

		diskusi kelompok. Berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon versi 21 dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_A diterima, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa penerapan diskusi kelompok dapat meningkatkan pemahaman etika pergaulan siswa kelas VII SMP Negeri 34 Surabaya.
Perbedaan: penelitian yang digunakan Fiqih adalah untuk meningkatkan pemahaman etika pergaulan siswa melalui bimbingan kelompok dalam bentuk diskusi, sedangkan peneliti untuk meningkatkan regulasi diri siswa dengan teknik diskusi dalam bimbingan kelompok.		
Ita Nurfadillah	Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Diskusi Untuk Meningkatkan Kemampuan Interaksi Sosial Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Dawarlandong Mojokerto	Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kemampuan interaksi sosial siswa yang dikumpulkan dengan angket dan teknik analisis data yaitu statistik parametrik dengan uji T. Setelah diadakan analisis dengan uji T, dapat diketahui $t_{tabel} = 0,016$ lebih kecil dari α sebesar $5\% = 0,05$. Maka diputuskan H_0 ditolak dan H_a diterima. Yang artinya "Bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dapat meningkatkan kemampuan interaksi sosial siswa."