

Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar

Ulviatul Khairat^[1] ^[1]Universitas Islam Negeri Ar-raniry e-mail: ^[1]ulviatulkhairat@ar-raniry.ac.id	ABSTRAK Rendahnya kemampuan self regulated learning merupakan hambatan mendasar yang menghalangi siswa untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri dan bertanggung jawab. Rendahnya kemampuan ini terlihat dari kebiasaan siswa yang sering menunda tugas, kurangnya motivasi belajar, serta ketergantungan yang tinggi pada arahan guru dalam proses pembelajaran sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dalam menerapkan bimbingan kelompok untuk meningkatkan self regulated learning siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode Pre-Eksperimen dengan desain One Group Pre-test Post-test. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VIII-1, dari hasil pre-test didapatkan sampel berjumlah 7 orang yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert dalam bentuk rating scale. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam self regulated learning siswa sebelum dan sesudah menerapkan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Perubahan dapat dilihat melalui skor rata-rata pre-test yaitu 44,57 menjadi 77,86 pada rata-rata skor post-test dan selisih di antara skor pre-test dan post-test adalah 33,29. Hal ini menunjukkan peningkatan self regulated learning siswa setelah diberikan treatment berupa bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan self regulated learning siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Self Regulated Learning, Siswa SMP
	ABSTRACT Low levels of self-regulated learning constitute a fundamental barrier that prevents students from managing their learning processes independently and responsibly. This condition is reflected in students' habitual procrastination, lack of learning motivation, and heavy dependence on teachers' guidance during daily learning activities. This study aimed to determine the difference in students' self-regulated learning before and after the implementation of group guidance among Grade VIII-1 students at SMP Negeri 1 Baitussalam, Aceh Besar. This research employed a quantitative approach using a pre-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 30 students in Grade VIII-1. Based on the pretest results, seven students were selected as the research sample using purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire in the form of a rating scale. The findings revealed a significant difference in students' self-regulated learning before and after the implementation of group guidance at SMP Negeri 1 Baitussalam, Aceh Besar. The improvement was

	<i>indicated by the increase in the mean pretest score from 44.57 to a mean posttest score of 77.86, with a mean difference of 33.29 points. These results demonstrate that students' self-regulated learning improved after receiving group guidance treatment. Therefore, the alternative hypothesis (H_a) was accepted, while the null hypothesis (H_0) was rejected. In conclusion, the implementation of group guidance effectively improved students' self-regulated learning at SMP Negeri 1 Baitussalam, Aceh Besar. Keywords: Group Guidance, Self-Regulated Learning, Junior High School Students.</i>
--	--

PENDAHULUAN

Pendidikan memainkan peran kunci dalam mengembangkan sumber daya manusia berkualitas tinggi yang mampu bersaing. Dalam sistem pendidikan Indonesia, sekolah menengah pertama (SMP) memegang posisi strategis dalam membangun dasar keterampilan akademik dan karakter siswa. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri, yang dikenal sebagai self regulated learning. Self regulated learning merujuk pada kemampuan siswa untuk mengelola proses belajar mereka sendiri melalui penetapan tujuan, pemilihan strategi, pemantauan kemajuan, dan evaluasi diri. Kemampuan ini semakin penting di era modern, di mana siswa tidak hanya dituntut untuk menerima informasi, tetapi juga untuk secara aktif dan proaktif mengelola proses belajar. Meskipun self regulated learning memainkan peran penting, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa SMP di Indonesia masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan ini. Hal ini tercermin dari rendahnya motivasi belajar, kebiasaan menunda-nunda, dan ketergantungan yang tinggi pada bimbingan eksternal, baik dari guru maupun orang tua. Kemampuan belajar dengan regulasi diri yang rendah (self regulated learning) pada siswa SMP tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik mereka, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan sosial mereka. Siswa dengan kemampuan self regulated learning rendah umumnya memiliki keyakinan diri yang rendah, mudah menyerah saat dihadapkan pada tantangan, dan kesulitan mengelola tekanan akademik. Penelitian Asri (2017) di SMPN 1 Jiwan, Madiun, menunjukkan bahwa penundaan akademik merupakan salah satu hambatan utama dalam pengembangan self regulated learning, dengan sekitar 60% siswa mengakui bahwa mereka sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sebagai hambatan terbesar dalam proses belajar mereka.

Hasil Program for International Student Assessment (PISA) 2022 menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% siswa SMP di Indonesia yang mampu menunjukkan keterampilan pembelajaran berbasis pengaturan diri (SRL) yang memadai, angka ini jauh lebih rendah dibandingkan rata-rata global sebesar 45%. Ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam kemampuan siswa Indonesia untuk mengelola proses

belajar secara mandiri, yang berpotensi mempengaruhi tingkat literasi dan prestasi akademik mereka yang rendah.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa SMP dalam mengelola proses belajar mereka secara mandiri adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok dipahami sebagai pendekatan konseling yang melibatkan beberapa siswa dalam aktivitas diskusi terstruktur dengan tujuan mengembangkan motivasi, disiplin, dan keterampilan belajar. Metode ini dianggap efektif karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dari satu sama lain melalui pengalaman bersama, membangun antusiasme melalui interaksi sosial, dan merumuskan strategi belajar yang lebih sistematis.

Penelitian Rahma dkk. (2022) menunjukkan bahwa siswa SMP yang menerima bimbingan terstruktur memiliki tingkat keyakinan diri dan self regulated learning yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak menerima bimbingan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Juniar (2024) menunjukkan bahwa self regulated learning memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi belajar, dengan koefisien korelasi sebesar 0.68, artinya siswa dengan keterampilan self regulated learning yang tinggi cenderung memperoleh hasil akademik yang lebih baik. Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan self regulated learning tidak hanya krusial untuk kesuksesan akademik, tetapi juga penting dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di tingkat pendidikan yang lebih tinggi. SMP Negeri 1 Baitussalam merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di wilayah Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang cukup banyak dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Secara umum, siswa SMP Negeri 1 Baitussalam menunjukkan semangat belajar yang tinggi dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, masih ditemukan sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur diri dalam belajar (self regulated learning), seperti kurang mampu mengatur waktu belajar, menunda tugas, serta belum konsisten dalam menetapkan dan mencapai tujuan belajar secara mandiri.

Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan kecenderungan belajar yang bergantung pada arahan guru, kurang percaya diri dalam mengambil keputusan belajar, dan mudah kehilangan motivasi ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan diri dalam belajar perlu dikembangkan secara optimal agar siswa dapat menjadi individu yang mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap proses belajar mereka sendiri.

Pelaksanaan pembelajaran di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memerlukan pemahaman mendalam dari guru dan tenaga layanan bimbingan konseling terhadap karakteristik gaya belajar siswa agar intervensi pendidikan dapat dirancang secara tepat dan efektif. Studi-studi lapangan di Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMP umumnya memiliki kecenderungan gaya belajar visual, auditorial, dan kinestetik, dengan variasi antar sekolah. Pola umum yang ditemukan

menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki preferensi visual atau auditorial, sementara kelompok kinestetik proporsinya lebih kecil. Pemahaman terhadap variasi gaya belajar tersebut penting karena berpengaruh pada cara siswa menerima, memproses, dan mengorganisasi informasi selama proses pembelajaran.

Selain gaya belajar, motivasi belajar juga menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pembelajaran mandiri serta pengembangan kemampuan mengatur diri (self regulated learning). Motivasi internal (intrinsik) pada peserta didik SMP mencakup rasa ingin tahu, keinginan untuk menguasai materi, kepuasan atas pencapaian pribadi, serta perasaan kompetensi atau keyakinan diri. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar dan penerapan strategi pengaturan diri, sehingga memperkuat terbentuknya self regulated learning yang efektif. Samping itu, motivasi eksternal (ekstrinsik) juga memainkan peran penting dalam konteks pembelajaran di SMP. Bentuk motivasi ekstrinsik yang sering ditemui antara lain berupa penghargaan atau pujian dari guru, penguatan positif dari orang tua, nilai atau rapor sebagai umpan balik, serta tekanan sosial atau ekspektasi keluarga. Meskipun motivasi ekstrinsik dapat memicu partisipasi awal dan keterlibatan siswa, penelitian menunjukkan bahwa jika motivasi ini mendominasi tanpa didukung internalisasi nilai belajar, maka pengaruhnya terhadap pembentukan SRL jangka panjang cenderung terbatas. Oleh karena itu, desain intervensi pendidikan perlu memadukan pemberdayaan motivasi intrinsik dengan pemanfaatan penguatan eksternal secara seimbang dan strategis.

Lebih lanjut, masa transisi dari Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode krusial yang menuntut penyesuaian kognitif, akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini, siswa menghadapi peningkatan tuntutan akademik, materi pelajaran yang lebih kompleks, serta perubahan struktur pembelajaran dengan banyak guru mata pelajaran. Kondisi tersebut menuntut kemampuan siswa untuk mengembangkan kemandirian, manajemen waktu, dan keterampilan organisasi belajar yang baik. Apabila proses penyesuaian ini tidak dikelola dengan optimal, siswa berisiko mengalami penurunan motivasi, stres akademik, atau bahkan prestasi belajar yang menurun.

Berdasarkan tinjauan terhadap studi-studi sebelumnya, terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan. Pertama, sebagian besar studi sebelumnya lebih fokus pada hubungan antara self regulated learning dan motivasi belajar atau prestasi akademik, namun belum secara mendalam mengeksplorasi bagaimana bimbingan kelompok dapat secara spesifik meningkatkan aspek-aspek self regulated learning, seperti perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri. Kedua, studi-studi sebelumnya tidak mengadopsi pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus siswa di sekolah tertentu, seperti SMP Negeri 1 Baitussalam, yang memiliki karakteristik demografis dan akademik yang berbeda.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model bimbingan kelompok yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan SRL

siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam, dengan mempertimbangkan konteks lokal dan kebutuhan siswa. Fokus utama penelitian ini adalah pada **pengembangan komponen-komponen self regulated learning, seperti kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan belajar, dan mengevaluasi strategi belajar yang mereka gunakan.**

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*, yang akan mengkaji tentang penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* sebelum diberikan *self regulated learning* dalam bimbingan kelompok dengan saat setelah diberikan *self regulated learning* dalam bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu "penerapan bimbingan kelompok" sebagai variabel bebas (X) atau independen, dan "*self regulated learning*" sebagai variabel terikat (Y) atau dependen.

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu dan menjadi sumber data yang relevan dengan permasalahan yang sedang dikaji. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII-1 di SMPN 1 Baitussalam. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diperoleh informasi bahwa siswa kelas VIII-1 menunjukkan kecenderungan rendah dalam kemampuan *self regulated learning*. Kondisi tersebut terlihat dari beberapa gejala, seperti kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu belajar, mudah kehilangan konsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran, serta rendahnya motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan metode nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti menetapkan kriteria tertentu dalam menentukan subjek penelitian. Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* pada siswa SMPN 1 Baitussalam adalah sebagai berikut: 1) Siswa yang menunjukkan tingkat *self regulated learning* yang rendah sesuai hasil pre-test sebelum bimbingan kelompok. 2) Siswa yang direkomendasikan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai peserta yang memerlukan peningkatan kemampuan pengaturan diri dalam belajar. 3) Siswa yang mendapat rekomendasi dari guru mata pelajaran berdasarkan pengamatan terhadap perilaku belajar dan partisipasi di kelas. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Baitussalam, yang berlokasi di Jalan Laksamana Malahayati, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan bahwa di sekolah tersebut terdapat sejumlah siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* rendah serta tersedianya layanan bimbingan dan konseling yang mendukung pelaksanaan penelitian.

Instrumen pengumpulan data merupakan sarana yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap ini sangat

penting karena bertujuan untuk menghasilkan data yang akurat, objektif, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan mengenai *self regulated learning* siswa. Instrumen ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman, yang menjelaskan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri melalui aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa metode yang saling melengkapi untuk memperoleh informasi yang akurat dan relevan mengenai penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* (SRL) pada siswa SMPN 1 Baitussalam. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah 1) angket yaitu instrument angket yang digunakan untuk memperoleh data mengenai *self regulated learning*. 2) Dokumentasi Metode dokumentasi dimanfaatkan untuk memperoleh data langsung dari lokasi penelitian, yang dapat berupa buku-buku terkait, peraturan, laporan kegiatan, foto, maupun berbagai dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian.

Tahap analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian karena memberikan makna terhadap keseluruhan proses yang dilakukan. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh diolah untuk memberikan penjelasan yang dapat dipahami, sehingga memungkinkan peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang ada. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t (paired pre-test dan post-test) dengan tujuan membandingkan serta menghitung perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan bimbingan kelompok.

Sebelum mengklasifikasikan tingkat *self regulated learning* siswa, terlebih dahulu perlu ditetapkan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2016, diperoleh mean hipotetik senilai 65 dan standar deviasi hipotetik senilai 15. Untuk menetapkan standar kategori *self regulated learning*, peneliti membaginya ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan mengacu pada rumus kategorisasi yang diadaptasi dari Saifudin Azwar, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Rumus Standarisasi Kategori

Batas Nilai	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1S$	Sedang
$X > M + 1S$	Tinggi

Keterangan:

M = Mean (nilai rata-rata skor)

SD = Standar Deviasi

X= Skor tiap responden

Setelah nilai mean dan standar deviasi diperoleh melalui rumus pada Microsoft Excel 2016, tingkat *self regulated learning* siswa dapat dikelompokkan ke dalam kategori-kategori sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategori *Self Regulated Learning*

Batas Nilai	Kategori
< 50	Rendah
50-80	Sedang
>80	Tinggi

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 3.11, siswa yang memperoleh nilai di bawah 50 (<50) dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang rendah, siswa dengan nilai antara 50 hingga 80 (50-80) termasuk dalam kategori sedang, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai di atas 80 dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang tinggi.

a. Presentase *Self Regulated Learning*

Untuk menganalisis dan mengetahui persentase pada setiap kategori *self regulated learning*, langkah yang dilakukan adalah dengan menerapkan rumus yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 3. 3 Rumus Mencari Persentase

$P = \frac{f}{N} \times 100\%$

Keterangan:

P= Persentase

F = Frekuensi

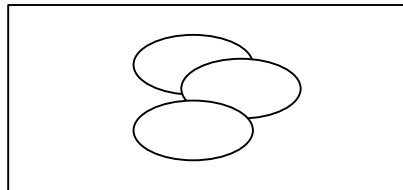
N = Jumlah total responden

Dengan menggunakan rumus tersebut, data mengenai perilaku *self regulated learning* akan diolah dan dihitung guna memperoleh nilai persentase pada masing-masing kategori, yakni kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Hasil dan pembahasan Artikel dapat memuat tabel dan/atau gambar. Tabel atau gambar tidak boleh terlalu panjang, terlalu besar dan terlalu banyak. Penulis sebaiknya menggunakan variasi penyajian tabel dan gambar. Tabel dan gambar yang disajikan harus dirujuk dalam teks. Tabel dan gambar juga harus terletak di tengah (*centered*). Judul tabel ditulis di bagian atas tabel, dengan huruf times new roman, regular, italic, ukuran 9, kapital hanya untuk setiap kata. Sedangkan judul gambar ditulis di bagian bawah gambar, dengan huruf times new roman, regular, italic ukuran 9, kapital hanya untuk setiap kata. Tabel dan gambar sebaiknya diletakkan pada halaman yang sama dengan teks yang menjelaskannya. Jika tidak memungkinkan, maka dapat diletakkan di halaman berikutnya.

Tabel 1. Contoh Judul Tabel Di Atas Tabel

Relevancy (%)	Score (%)
88.5	87.3
82.6	85.4
83.1	82.6

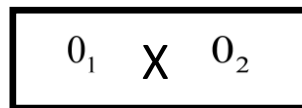


A. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, dengan pola sebagai berikut:

Tabel 3.4 Design One Group Pre-test Post-test



Keterangan:

O_1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : Treatment atau perlakuan (penerapan bimbingan kelompok)

O_2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*posttest*)

Dalam rangka menggambarkan *self regulated learning* siswa, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan indikator teori dari variabel penelitian. Rincian kisi-kisi instrumen ini disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran yang lebih jelas.

Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen *Self Regulated Learning*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Total
		Teori <i>Self Regulated Learning</i> Zimmerman	(+)	(-)	
	Metakognitif	1. Merencanakan strategi belajar	1,2	3,4	4

Self regulated learning	Motivasi	2.	Mengorganisasi materi pelajaran	5,6	7,8	4
		3.	Memantau pemahaman diri	9,10	11,12	4
		4.	Mengevaluasi hasil belajar	13,14	15,16	4
		5.	Menyesuaikan strategi belajar	17,18	19,20	4
		6.	Keyakinan diri	21,22	23,24	4
	Perilaku	7.	Minat terhadap pelajaran	25,26	27,28	4
		8.	Usaha dan ketekunan	29,30	31,32	4
		9.	Atribusi positif terhadap hasil belajar	33,34	35,36	4
		10.	Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	37,38	39,40	4
		11.	Memanfaatkan dukungan sosial	41,42	43,44	4
		12.	Mencari bantuan saat kesulitan	45,46	47,48	4
		13.	Instruksi diri	49,50	51,52	4
		Total Jumlah		26	26	52

Berdasarkan tabel tersebut, instrumen penelitian terdiri atas 52 butir pernyataan yang mencakup 26 pernyataan positif (favorable) dan 26 pernyataan negatif (unfavorable). Pada pernyataan positif (favorable), pemberian skor dilakukan dengan ketentuan skor 4 untuk jawaban "selalu" (SL), skor 3 untuk jawaban "sering" (SR), skor 2 untuk jawaban "kadang-kadang" (KD), dan skor 1 untuk jawaban "tidak pernah" (TP). Sebaliknya, pada pernyataan negatif (unfavorable), skor diberikan secara terbalik, yaitu skor 1 untuk jawaban "selalu" (SL), skor 2 untuk jawaban "sering" (SR), skor 3 untuk jawaban "kadang-kadang" (KD), dan skor 4 untuk jawaban "tidak pernah" (TP). Dengan demikian, semakin tinggi nilai yang didapatkan siswa, maka semakin bagus pula tingkat *self regulated learning* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *self regulated learning* siswa. Tabel 3.3 mendeskripsikan kategori nilai yang di berikan, sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-Kadang (KD)	2	3
Tidak Pernah	1	4

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas konstruk oleh dua dosen ahli yang berkompeten di bidangnya. Para ahli tersebut memberikan penilaian serta masukan terhadap instrumen yang telah disusun, guna memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Masukan dan saran yang diperoleh dari para ahli selanjutnya dijadikan dasar dalam melakukan perbaikan dan penyempurnaan instrumen. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar valid dan relevan sehingga mampu mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan fokus penelitian. Hasil pertimbangan dari dosen ahli dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Pertimbangan Angket *Self Regulated Learning*

Hasil Pertimbangan	Butir Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	52 Butir Item

Sumber: Hasil judgment oleh dua dosen ahli

Dari 52 pernyataan yang ada, semua pernyataan dianggap memadai berdasarkan penilaian dari dua dosen ahli.

Uji validitas merupakan langkah penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian dan relevansi setiap butir pernyataan dalam instrumen terhadap variabel yang hendak diukur secara tepat dan akurat. Tujuan utama pelaksanaan uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kebenaran instrumen angket yang dipakai peneliti, sehingga instrumen tersebut mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan memperoleh data yang sesuai dengan kondisi sebenarnya dari responden. Uji validitas ini memakai aplikasi Microsoft Excel 2016 dengan metode *Pearson Correlation*. Adapun kriteria penetapan keputusan uji validitas ini adalah suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $>$ r tabel), atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. $<$ 0,05). Sebanyak 52 butir item pernyataan digunakan dalam menguji validitas dengan angket *self regulated learning* terhadap 30 siswa sebagai responden. Setelahnya ditemukan 44 butir item masuk dalam kategori valid, sementara 8 item masuk dalam kategori tidak valid. Rincian hasil ini dapat dilihat dalam tabel di bawah.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Angket *Self Regulated Learning*

Kategori	Butir Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	44 Butir Item
Tidak Valid	5, 12, 21, 29, 30, 34, 38, 41	8 Butir Item

Dibawah ini, disajikan tabel yang memberikan informasi lebih rinci mengenai hasil perhitungan validitas dengan menggunakan uji validitas *pearson correlation*

Tabel 3. 9 Skor R hitung dan R tabel hasil uji validitas

No Item	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0.604047	0.361	Valid
2	0.753824	0.361	Valid
3	0.630946	0.361	Valid
4	0.419265	0.361	Valid
5	0.246370913	0.361	Tidak Valid
6	0.56512	0.361	Valid
7	0.78627	0.361	Valid
8	0.723651	0.361	Valid
9	0.414508	0.361	Valid
10	0.612604	0.361	Valid
11	0.643878	0.361	Valid
12	0.291082544	0.361	Tidak Valid
13	0.640988	0.361	Valid
14	0.374792	0.361	Valid
15	0.473302	0.361	Valid
16	0.695233	0.361	Valid
17	0.469798	0.361	Valid
18	0.725248	0.361	Valid
19	0.496464	0.361	Valid
20	0.535641	0.361	Valid

21	0.182622075	0.361	Tidak Valid
22	0.473467	0.361	Valid
23	0.572122	0.361	Valid
24	0.810936	0.361	Valid
25	0.437075	0.361	Valid
26	0.391302	0.361	Valid
27	0.673963	0.361	Valid
28	0.698856	0.361	Valid
29	0.163647522	0.361	Tidak Valid
30	0.323727958	0.361	Tidak Valid
31	0.507328	0.361	Valid
32	0.790696	0.361	Valid
33	0.545778	0.361	Valid
34	0.254094456	0.361	Tidak Valid
35	0.625075	0.361	Valid
36	0.684742	0.361	Valid
37	0.41785	0.361	Valid
38	0.283932686	0.361	Tidak Valid
39	0.73451	0.361	Valid
40	0.502597	0.361	Valid
41	0.09276623	0.361	Tidak Valid
42	0.563834	0.361	Valid
43	0.68971	0.361	Valid
44	0.715891	0.361	Valid
45	0.367664	0.361	Valid
46	0.415008	0.361	Valid
47	0.704618	0.361	Valid
48	0.770187	0.361	Valid

49	0.436489	0.361	Valid
50	0.678248	0.361	Valid
51	0.747217	0.361	Valid
52	0.803513	0.361	Valid

Sumber: Microsoft Excel 2016

1) Uji Realibilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana konsistensi suatu angket yang digunakan dalam penelitian, sehingga instrumen tersebut dapat dipercaya meskipun digunakan secara berulang pada waktu yang berbeda. Suatu data dikategorikan reliabel apabila nilai cronbach's alpha yang diperoleh berada di atas 0,70 (cronbach's alpha > 0,70). Sebuah kuesioner penelitian dapat dikatakan baik dan berkualitas apabila telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang memadai. Untuk memperoleh nilai reliabilitas angket melalui metode cronbach's alpha, peneliti menerapkan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Rumus Cronbach's Alpha

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Koefisien realibilitas *Alpha Cronbach*

n : Jumlah butir item pernyataan

$\sum \sigma_i^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap item

σ_t^2 : Varial total

Dalam menetapkan tingkat reliabilitas suatu instrumen, dapat merujuk pada kriteria yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 11 Interval Koefisien Derajat Realibilitas

Interval Koefisien	Derajat Realibilitas
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Hasil pengujian reliabilitas yang dilakukan melalui SPSS versi 25 dengan metode *cronbach's alpha*, menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,96. Merujuk pada Tabel 3.8 di atas, nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sangat kuat.

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.960	44

Berdasarkan Tabel 3.9 di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* yang diperoleh adalah sebesar 0,960. Mengacu pada tabel tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat reliabilitas butir-butir pernyataan tersebut berada dalam kategori sangat kuat. Dengan demikian, setelah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas, butir-butir pernyataan yang terdapat dalam angket tersebut dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Baitussalam dengan menggunakan metode eksperimen. Tahap awal penelitian dimulai dengan penyebaran angket kepada siswa kelas VIII-1 untuk memperoleh data awal mengenai tingkat *self regulated learning* siswa. Pre-test ialah kegiatan pengukuran awal dari penelitian.

Selesai pelaksanaan pre-test, peneliti melakukan perlakuan terhadap sampel penelitian sejumlah empat kali pertemuan. *Treatment* yang dilakukan berupa layanan bimbingan kelompok yang ditujukan kepada siswa dengan tingkat *self regulated learning* berkategori rendah.

a. *Pre-test*

Pada tanggal 23 April 2026, peneliti melaksanakan *pre-test* kepada semua siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam yang berjumlah 30 siswa sebagai populasi. Angket mengenai *self regulated learning* dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pembagian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Hasil *Pre-Test*

No	Responden	Skor	Kategori
1	AJSE	86	Tinggi
2	AAAW	99	Tinggi
3	AL	74	Sedang
4	SJL	74	Sedang
5	IM	72	Sedang
6	MF	73	Sedang
7	NZF	39	Rendah
8	FH	70	Sedang
9	SKH	43	Rendah
10	FA	85	Tinggi
11	MFA	90	Tinggi
12	H	45	Rendah
13	NT	78	Sedang

14	RM	63	Sedang
15	TQ	49	Rendah
16	IAF	77	Sedang
17	SK	78	Sedang
18	MA	48	Rendah
19	AAP	58	Sedang
20	AS	61	Sedang
21	AF	60	Sedang
22	AZ	63	Sedang
23	AAPS	59	Sedang
24	CNH	59	Sedang
25	MKN	45	Rendah
26	MA	57	Sedang
27	SDS	81	Tinggi
28	FK	43	Rendah
29	SA	59	Sedang
30	TR	61	Sedang

Sumber: Microsoft Excel 2016

Setiap siswa mendapatkan skor akhir yang beragam, sehingga setiap siswa masuk ke dalam kategori yang berbeda sesuai dengan alternatif jawaban yang diberikan saat mengisi angket *self regulated learning*. Alternatif jawaban di pilih berdasarkan hal yang dirasakan, dialami dan dilakukan oleh masing-masing siswa. Sementara itu, siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Hasil *Pre-Test* Siswa Kategori Rendah

No	Responden	Skor	Kategori
1.	NZF	39	Rendah
2.	SKH	43	Rendah
3.	H	45	Rendah
4.	TQ	49	Rendah
5.	MKN	45	Rendah
6	FK	43	Rendah
7.	MA	48	Rendah

Sumber: Microsoft Excel 2016

Sesuai dengan kategori yang terdapat pada tabel di atas, 7 siswa dijadikan sebagai sampel untuk menerima *treatment* berupa bimbingan kelompok.

b. Pemberian Traetment I

Pada tanggal 24 April 2026, peneliti memberikan *treatment* I berupa layanan bimbingan kelompok kepada 7 orang siswa kelas VIII-1 yang menjadi subjek penelitian dengan topik mengenal *self regulated learning* dan cara merencanakan belajar dengan durasi 45 menit. Tujuannya adalah memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai konsep *self regulated learning*, membantu siswa mengenali cara belajar

mereka, serta melatih kemampuan merencanakan strategi belajar sebelum memulai proses pembelajaran.

Dalam pelaksanaannya, peneliti memberikan penjelasan mengenai pentingnya kemandirian belajar kepada siswa. Siswa diajak berdiskusi secara aktif mengenai kebiasaan belajar mereka sehari-hari melalui pertanyaan pemandu, serta dibimbing untuk menyusun rencana belajar mingguan yang sederhana secara konkret untuk mengorganisasi materi belajar. Berdasarkan hasil observasi, dinamika kelompok masih tergolong kaku dan beberapa siswa tampak canggung, namun seluruh siswa (7 orang) tetap menyimak dan mengikuti bimbingan dengan kooperatif hingga selesai.

c. Pemberian Treatment II

Pada tanggal 30 April 2026, peneliti memberikan *treatment* II berupa layanan bimbingan kelompok kepada subjek penelitian. Adapun topik yang dibahas dalam pertemuan kedua ini adalah membangun semangat dan keyakinan diri dalam belajar yang dilaksanakan dalam waktu 45 menit. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keyakinan diri siswa, menumbuhkan minat belajar, meningkatkan ketekunan, serta membantu siswa membentuk atribusi positif terhadap kemampuan akademik mereka.

Pelaksanaan bimbingan diisi dengan diskusi kelompok mengenai faktor-faktor yang sering menurunkan motivasi belajar siswa, seperti rasa malas, kebiasaan menunda tugas, atau perasaan tidak mampu. Peneliti memberikan penguatan bahwa setiap siswa memiliki potensi untuk menguasai materi pelajaran asalkan menggunakan strategi yang tepat, serta mengajak siswa merefleksikan pengalaman keberhasilan yang pernah mereka raih di masa lalu. Dinamika kelompok menunjukkan kemajuan yang signifikan, 7 siswa peserta bimbingan mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk, serta menunjukkan komitmen untuk menjaga ketekunan ketika menghadapi materi pelajaran yang dianggap sulit.

d. Pemberian Treatment III

Pada tanggal 6 Mei 2026, peneliti melaksanakan *treatment* III melalui bimbingan kelompok kepada subjek penelitian. Pertemuan ketiga yang berlangsung selama 45 menit ini memfokuskan pembahasan pada topik mengelola diri dan lingkungan belajar. Tujuan dari sesi ini adalah membimbing siswa agar mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah, melatih kemampuan melakukan instruksi diri, serta memotivasi mereka untuk mencari bantuan sosial yang tepat saat menemui kesulitan belajar.

Dalam sesi ini, peneliti mengajak siswa mengidentifikasi gangguan utama saat mereka belajar di rumah, seperti penggunaan gawai (HP) dan televisi. Melalui diskusi kelompok, ke-7 siswa saling berbagi solusi mengenai cara mendisiplinkan diri, misalnya dengan menitipkan HP kepada orang tua selama jam belajar. Selain itu, ditekankan pula pentingnya mencari bantuan kepada guru, teman sebaya, atau keluarga jika ada materi yang belum dipahami agar tugas tidak terbengkalai. Hasil observasi menunjukkan siswa sangat antusias karena topik yang dibahas sangat dekat

dengan keseharian mereka, serta hubungan antaranggota kelompok terlihat semakin akrab dan terbuka.

e. Pemberian Treatment IV

Pada tanggal 12 Mei 2026, peneliti memberikan *treatment* IV yang merupakan sesi terakhir dari rangkaian layanan bimbingan kelompok dengan topik memantau dan mengevaluasi perkembangan belajar diri sendiri dengan durasi 45 menit. Tujuan utama sesi ini adalah membimbing siswa agar mampu memantau pemahaman diri, mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai, dan melakukan refleksi atau penyesuaian strategi belajar ke depan.

Peneliti mengajak siswa untuk menengok kembali target dan rencana belajar yang telah mereka buat sejak pertemuan pertama. Siswa diajarkan cara mengevaluasi diri secara mandiri, seperti menguji pemahaman lewat latihan soal setelah membaca buku, serta diminta merefleksikan perubahan perilaku belajar yang mereka rasakan selama mengikuti bimbingan kelompok. Peneliti juga memberikan penguatan akhir agar nilai-nilai kemandirian belajar yang telah dipelajari tetap diterapkan secara konsisten dalam jangka panjang. Sesi diakhiri dengan penyampaian kesan dan pesan dari seluruh anggota (7 siswa) yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih terarah dalam belajar.

f. *Post-Test*

Setelah memberikan treatment pada pertemuan sebelumnya, pada tanggal 13 Mei 2026 dilaksanakan pengukuran ulang (*post-test*) dengan mengisi angket *self-regulated learning*. Sebelum angket dibagikan, peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket beserta alternatif jawaban yang tersedia agar responden dapat mengisi instrumen dengan benar.

Berdasarkan hasil pengukuran *post-test*, nilai yang didapatkan responden memperlihatkan adanya perubahan pada tingkat *self regulated learning*. Hasil skor *post-test* tersebut terlihat pada tabel ini.

Tabel 4. 3 Hasil *Post-Test* Siswa

Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
NZF	39	76
SKH	43	77
H	45	78
TQ	49	80
MKN	45	78
FK	43	77
MA	48	79

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 4.3, terjadi peningkatan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Setiap siswa mengalami kenaikan skor dan terdapat pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat *self regulated learning* siswa.

Maka dari itu, didapatkan temuan bahwa tingkat *self regulated learning* para murid menunjukkan kemajuan setelah pemberian bimbingan kelompok.

1. Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu mengelompokkan data didasarkan pada variabel dari keseluruhan responden, mentabulasi data sesuai dengan variabel yang dikaji, serta membuat kalkulasi guna memberikan jawaban rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang akan digunakan.

Salah satu pengujian prasyarat yang digunakan ialah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Untuk membuktikan normalitas data, pengujian dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Setelah proses pengujian normalitas selesai dilakukan, hasilnya disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	0.177	7	.200*	0.952	7	0.747
POST TEST	0.172	7	.200*	0.967	7	0.873

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.4 menyajikan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap data *self regulated learning*. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,747 dan 0,873. Data penelitian dinyatakan berdistribusi normal karena telah memenuhi kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas, yakni jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian memperlihatkan skor signifikansi sebesar 0,747 dan 0,873. Keduanya lebih besar dari 0,05 (0,747 > 0,05 dan 0,873 > 0,05), maka dapat ditarik simpulan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan layak untuk dilaksanakan telaah lanjutan.

a. Mean Hipotetik

Setelah diberikan perlakuan (treatment) sebanyak empat kali pertemuan, yaitu treatment I hingga treatment IV, terjadi perubahan kategori pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat *self regulated learning* siswa dan dapat diamati melalui tabel berikut.

Tabel 4. 5 Kategori *Pre-Test* dan *Post-Test*

Responden	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
NZF	39	Rendah	76	Sedang
SKH	43	Rendah	77	Sedang
H	45	Rendah	78	Sedang
TQ	49	Rendah	80	Sedang
MKN	45	Rendah	78	Sedang
FK	43	Rendah	77	Sedang
MA	48	Rendah	79	Sedang

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 4.5, data pre-test memperlihatkan bahwa murid yang menjadi sampel penelitian tergolong dalam kategori *self regulated learning* yang rendah. Namun, setelah pemberian *treatment* yaitu layanan bimbingan kelompok terlihat adanya perubahan skor yang diikuti dengan perubahan kategori dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Siswa berinisial NZF, SKH, H, TQ, MKN, FK, dan MA masuk ke dalam kategori sedang. Tabel 4.5 ini menampilkan adanya perubahan tingkat *self regulated learning* pada siswa.

b. Persentase *Self Regulated Learning*

Persentase *self regulated learning* siswa dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4. 6 Persentase *Self Regulated Learning* Siswa Populasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	23.33%
Sedang	18	60%
Tinggi	5	16.67%
Jumlah	30	100%

Sumber: Microsoft Excel 2016

Dari 30 siswa yang menjadi populasi penelitian, sebanyak 7 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 23,3%. Siswa yang masuk dalam kategori

sedang berjumlah 18 orang (60%), sedangkan siswa dengan kategori tinggi berjumlah 5 orang (16,7%).

Siswa yang masuk dalam kategori rendah memiliki ciri-ciri seperti sering menghindari tugas atau menunda pekerjaan rumah, tampak bingung saat diminta mengerjakan tugas karena tidak memiliki rencana kerja, tidak terbiasa memantau pemahamannya sendiri selama proses belajar berlangsung, serta tidak melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Selain itu, siswa juga mudah menyerah dan berhenti belajar ketika menghadapi tugas-tugas sekolah yang sulit, kurang percaya diri dalam pengambilan keputusan belajar, kurang memiliki inisiatif untuk bertanya saat tidak paham, serta sangat mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar saat sedang belajar. Dapat dilihat perbedaan persentase siswa sebelum dan sesudah pre-test-post-test pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Persentase *Self Regulated Learning* Siswa Sampel

No	Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	7	100%	-	-
2	Sedang	-	-	7	100%
3	Tinggi	-	-	-	-
Jumlah		7	100%	7	100%

Berdasarkan Tabel 4.7, pada pelaksanaan pre-test seluruh siswa yang menjadi sampel penelitian, yaitu sebanyak 7 orang, tergolong rendah dengan persentase sebesar 100%. Namun, setelah pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan pada tingkat *self regulated learning* siswa. Seluruh siswa yang semula tergolong rendah mengalami peningkatan dan berpindah ke kategori sedang dengan persentase sebesar 100%.

c. Uji-T

Uji-t digunakan untuk mengevaluasi ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel. Dalam penelitian ini, kedua sampel bersumber dari kelompok yang sama, tetapi diukur pada dua kondisi yang berbeda, yakni tingkat *self regulated learning* peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Oleh karena itu, uji-t digunakan untuk menganalisis apakah didapatkan variasi yang berarti terkait tingkat *self regulated learning* murid setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Dalam menelaah perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, diterapkan uji-t berpasangan, dan hasil analisisnya disajikan pada tabel 4.8.

Tabel 4. 8 Hasil Uji-T untuk Melihat Mean (Rata-Rata)

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	44.5714	7	3.35942	1.26974
	POST TEST	77.8571	7	1.34519	0.50843

Sumber: SPSS Versi

Berdasarkan Tabel 4.8, diperoleh nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 44,57, sedangkan nilai rata-rata (mean) *post-test* sebesar 77,85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan *self regulated learning* pada siswa kelas VIII-1 setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Tabel 4. 9 Hasil Uji-T Berpasangan *Pre-Test* dan *Post-Test*

Paired Samples Test

Paired Differences									
Mean			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE	-	2.05866	0.77810	-	-	-	6	0.000
	TEST - POST TEST	33.28571			35.18966	31.38177	42.778		

Sumber: SPSS Versi 25

Tabel 4.9 menampilkan nilai t_{hitung} sebesar 42,778 dengan derajat kebebasan (df) sebesar $(n-1 = 7-1 = 6)$. Sementara itu, nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi yang digunakan adalah sebesar 2,447. Hasil uji *paired samples t-test* memperlihatkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} ($42,778 > 2,447$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok.

Dari hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam.

2. Interpretasi Data

Analisis data melalui uji-t menunjukkan bahwa nilai *mean* (rata-rata) yang diperoleh sebesar 33.28571, nilai t_{hitung} sebesar 42.778, dan nilai t_{tabel} sesuai ketentuan adalah 2.447. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a (hipotesis alternatif) diterima dan H_o (hipotesis nol) ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah diterapkannya bimbingan kelompok pada kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Adapun hasil peningkatan *self regulated learning* dengan hipotesis sebagai berikut:

H_a : Penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

H_o : Penerapan bimbingan kelompok tidak dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

Dengan nilai t_{tabel} sebesar 2.447 dan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($< 0,05$), maka H_o (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pada *self regulated learning* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Dampak yang dihasilkan bersifat positif bagi siswa, sehingga tingkat *self regulated learning* yang semula berada pada kategori rendah mengalami peningkatan menjadi kategori sedang setelah memperoleh perlakuan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Dampak positif dari *treatment* tersebut membuat siswa lebih mampu dalam mengatur, merencanakan, serta mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri.

Pembahasan

Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* (SRL) rendah, peneliti terlebih dahulu menentukan populasi penelitian berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta melakukan *pre-test* menggunakan angket SRL. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, peneliti memilih 7 siswa yang berada pada kategori SRL rendah. Jumlah siswa tersebut mewakili 23,3% dari total populasi siswa di kelas tersebut. Siswa dengan kategori ini di lapangan seringkali terlihat menghindari tugas atau menunda pekerjaan rumah, tampak bingung saat diminta mengerjakan tugas karena tidak memiliki rencana kerja, tidak terbiasa memantau pemahamannya sendiri selama proses belajar berlangsung serta tidak melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Selain itu, siswa mudah menyerah dan berhenti belajar ketika menghadapi tugas-tugas sekolah yang sulit, kurang percaya diri dalam pengambilan keputusan belajar, kurang memiliki inisiatif untuk bertanya saat tidak paham, serta sangat mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar saat sedang belajar.

Sebanyak 18 siswa dengan persentase 60% dari total siswa berada pada kategori sedang. Siswa pada kategori ini sudah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengatur kegiatan belajarnya secara mandiri, seperti menyusun rencana belajar dan memantau perkembangan belajarnya sendiri. Dari sisi motivasi, mereka sudah memiliki dorongan belajar serta kepercayaan diri yang memadai dalam menghadapi proses pembelajaran. Selain itu, mereka juga sudah mampu mengelola waktu belajar secara mandiri dan berinisiatif mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan belajar.

Sementara itu, pada kategori tinggi terdapat 7 siswa dengan persentase 16,7% dari total siswa. Siswa dalam kategori ini memiliki karakteristik sebagai pembelajar mandiri yang terlihat menonjol dalam proses pembelajaran. Mereka telah memiliki target belajar yang jelas, aktif mencari solusi melalui diskusi dengan guru maupun teman ketika menemui kesulitan, serta mampu mengelola lingkungan belajar agar tetap fokus. Setelah selesai mengerjakan tugas atau belajar, mereka juga memiliki kebiasaan untuk mengevaluasi hasil kerjanya sendiri untuk mengetahui letak kesalahan dan berusaha memperbaikinya di kemudian hari, yang menandakan kemampuan refleksi diri yang tinggi dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri.

1. Proses Kegiatan *Treatment* (Bimbingan Kelompok)

Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak empat kali pada hari yang berbeda. Pada proses *treatment* I, siswa masih terlihat cukup kaku dan canggung saat mengikuti bimbingan kelompok dengan topik konsep *self regulated learning*. Peneliti memulai dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya kemandirian belajar, kemudian mengajak siswa berdiskusi aktif mengenai kebiasaan belajar sehari-hari menggunakan pertanyaan pemandu. Untuk membantu siswa mengorganisasi materi, peneliti membimbing mereka menyusun rencana belajar mingguan yang sederhana dan konkret. Meskipun suasana awal masih kaku, ketujuh siswa tetap menyimak dengan kooperatif hingga sesi berakhir.

Pada proses pemberian *treatment* II, dinamika kelompok menunjukkan kemajuan yang signifikan. Siswa sudah lebih memahami alur bimbingan, sehingga diskusi mengenai keyakinan diri dan minat belajar berjalan lebih cair. Dalam sesi ini, peneliti mengajak siswa membedah faktor-faktor yang sering menurunkan motivasi seperti rasa malas dan kebiasaan menunda tugas. Peneliti memberikan penguatan bahwa setiap siswa mampu menguasai materi asal menggunakan strategi yang tepat, serta mengajak mereka merefleksikan pengalaman keberhasilan di masa lalu. Hasilnya, ketujuh siswa mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk oleh peneliti.

Proses pemberian *treatment* III, menjadi sesi yang paling dinamis karena membahas topik yang sangat dekat dengan keseharian siswa, yakni menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peneliti memantik diskusi tentang gangguan saat belajar di rumah seperti gawai dan televisi. Siswa terlihat sangat antusias saling berbagi solusi praktis untuk mendisiplinkan diri, seperti kesepakatan menitipkan ponsel kepada

orang tua saat belajar. Peneliti juga menekankan pentingnya mencari bantuan kepada guru maupun teman jika menemui kesulitan. Hubungan antaranggota kelompok pun terlihat semakin akrab dan terbuka dibandingkan pertemuan-pertemuan sebelumnya.

Pada proses pemberian treatment IV, yang merupakan sesi penutup, peneliti mengajak siswa melakukan evaluasi dan refleksi atas perubahan perilaku belajar mereka. Peneliti menuntun siswa untuk menengok kembali target dan rencana belajar yang telah disusun sejak pertemuan pertama. Siswa diajarkan cara memantau pemahaman diri secara mandiri, misalnya dengan menguji pemahaman melalui latihan soal setelah membaca buku. Sesi ini ditutup dengan pemberian penguatan akhir agar nilai-nilai kemandirian tetap konsisten diterapkan. Seluruh peserta menyatakan merasa lebih terarah dalam belajar, dan rangkaian bimbingan kelompok diakhiri dengan kesan positif dari anggota kelompok.

2. *Self Regulated Learning* Siswa Sesudah *Treatment* (Bimbingan Kelompok)

Setelah pelaksanaan *treatment* melalui bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan *self regulated learning*, tampak perubahan yang signifikan pada skor maupun sikap siswa. Hal ini ditandai dengan adanya perbedaan yang nyata antara hasil *post-test* dan *pre-test* pada kelompok sampel yang sama. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan membawa pengaruh positif dan mampu mendorong peningkatan *self regulated learning* pada diri siswa.

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini mengikuti sebanyak 4 kali *treatment* yang dilaksanakan pada hari-hari yang berbeda dengan topik pembahasan yang bervariasi di setiap sesinya. Masing-masing *treatment* dirancang dengan tujuan yang spesifik sesuai topik yang diangkat, namun secara keseluruhan tetap mengarah pada satu tujuan utama, yaitu meningkatkan *self regulated learning* siswa. Setelah seluruh sesi *treatment* selesai dilaksanakan, dilakukan *post-test* guna mengukur sejauh mana peningkatan *self regulated learning* yang dialami siswa. *Post-test* ini mencerminkan kondisi siswa setelah menerima perlakuan dan berfungsi sebagai alat evaluasi untuk memperoleh skor terbaru sebagai hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah diberikan.

Berdasarkan hasil observasi pada setiap pertemuan, terjadi perubahan sikap yang ditunjukkan siswa, di mana pada pertemuan pertama mereka masih menunjukkan kekakuan dan kecanggungan saat membahas konsep dasar *self regulated learning*, namun perlahan mulai menunjukkan keterbukaan diri saat peneliti memandu diskusi mengenai kebiasaan belajar. Memasuki pertemuan kedua, suasana kelompok menjadi jauh lebih cair dan akrab, sehingga siswa mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk ketika membahas faktor penghambat belajar seperti rasa malas. Dinamika kelompok kemudian berkembang menjadi sangat dinamis pada pertemuan ketiga, di mana siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam berbagi solusi praktis untuk mengatasi distraksi belajar di rumah serta aktif bertukar pikiran mengenai pentingnya mencari bantuan sosial saat menemui kesulitan. Pada pertemuan keempat, peneliti membimbing siswa untuk memantau pemahaman diri dengan cara meninjau kembali

target belajar yang telah disusun, sehingga melalui bimbingan tersebut, siswa mulai terbiasa melakukan refleksi dan mengevaluasi perubahan perilaku mereka sendiri, yang menandakan bahwa seluruh peserta kini merasa jauh lebih terarah dan berkomitmen untuk mengelola proses belajar dengan lebih sistematis.

Setelah pelaksanaan *treatment*, peneliti melakukan pengukuran melalui *post-test* untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada tingkat *self regulated learning* siswa. Melalui *post-test* tersebut, peneliti dapat mengamati serta mengukur secara langsung dampak nyata dari *treatment* terhadap *self regulated learning* siswa. Hasil pengukuran ini selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self regulated learning* Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam disimpulkan sebagai berikut:

Sebelum *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok diberikan, *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam berada pada kategori rendah. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan pelaksanaan *pre-test* terhadap 30 siswa, di mana sebanyak 7 siswa di antaranya termasuk dalam kategori rendah. Ketujuh siswa tersebut kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian dan mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *self regulated learning* mereka.

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam mengalami peningkatan dan kini berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan melalui hasil *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada diri siswa setelah diberikan *treatment*, sehingga tingkat *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, terbukti secara nyata bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* siswa setelah memperoleh perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian *treatment* tersebut berhasil mendorong peningkatan yang berarti pada *self regulated learning* siswa.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok terbukti secara signifikan meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

REFERENSI

- Abd. Mukhid, 'Strategi Self-Regulated Learning', *Tadris*, 3.2 (2012), pp. 222–390.
- Andhina Septiamalia and Yohana Wuri Satwika, 'Self regulated learning Pada Siswa SMP LABSCHOOL Universitas Negeri Surabaya Self regulated learning In', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.03 (2023), pp. 375–90.

- Anggraeni Swastika Sari and others, 'Hubungan Self-Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Siswa Di SMPN 3 BESUKI', *Proceedings of Symposium*, 4 (2025), pp. 1-16.
- Dewi and others, 'Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas'.
- Febrianawati Yusup and others, 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif', *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7.1 (2018), pp. 17-23.
- Fitria Dewi and others, 'Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas', *Jurnal Basicedu*, 6.4 (2022), pp. 6491-504.
- Miftaql Helmi Nugroho, Dahlia Novarianing Asri, and Asroful Kadafi, 'Faktor Yang Mempengaruhi Self regulated learning Pada Siswa SMP', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2022), pp. 16-21
<<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3141>>.
- Nur Fadilah Amin, 'Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian', *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14 (2023), doi:10.54832/phj.v4i1.283
- Nurhidayanti Juniar, 'Studi Literatur: Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1.1 (2024), pp. 17-24.
- R. Rahma, M., Herdian, S., & Setyawati, 'Self Efficacy Dan Self regulated learning Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Merpsy Journal*, 14.2 (2022), p. 153, doi:10.22441/merpsy.v14i2.17799.
- Raguati Adriani, Endri Musnandar, Zulfa Elymaizar, 'Analisis Gaya Belajar Peserta Didik Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPA Di SMP Negeri 22 Pekanbaru Analysis', *Jurnal Edu-Sains*, 13.2 (2024).
- Rubayt Rifqi and others, 'Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.3 (2024), pp. 46187-95.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), h.49.
- Selviana Deliman Adhiputra Prodi Bimbingan dan Konseling, 'Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X AKL SMK Wira Bhakti Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1 (2024).
- Sherina Ayu Salsabilah, 'Miskonsepsi Siswa SMP Pada Materi Grafik Fungsi Kuadrat', *MATHE Dunesa*, 11.3 (2022), pp. 924-37.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung, Alfabeta, 2018) h.74-75.

Widodo Rio Prabandaru, 'Hubungan Kompetensi Dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B Di SKB Gresik', *J + PLUS : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah Pendahuluan*, 11.2 (2022), pp. 105-15..