

**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TERKAIT REGULASI DIRI
PESERTA DIDIK DI MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Oleh

NUR HASANAH

NPM. 1811080149



Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

RADEN INTAN LAMPUNG

1445 H /2023 M

**PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK TERKAIT REGULASI DIRI
PESERTA DIDIK DI MA MUHAMMADIYAH SUKARAME**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas-tugas dan Memenuhi
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.

Oleh

Nur Hasanah

NPM. 1811080149



**BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1445 H /2023 M**

ABSTRAK

Selain orang dewasa, anak-anak juga kerap mengalami situasi yang membuat frustrasi. Tetapi mereka belum mampu mengendalikan emosi, atau secara efisien mengatasi reaksi. Itulah sebabnya regulasi diri dinilai penting untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam mengendalikan emosi dan tindakan, dalam proses pendidikan. Regulasi diri adalah permasalahan internal yang membantu anak-anak dan orang dewasa untuk terlibat dalam perilaku yang penuh perhatian dan disengaja. Dengan kata lain, diperlukan kemampuan untuk mengendalikan impuls supaya bisa fokus dan berhenti berperilaku negatif. Rendahnya regulasi diri pada peserta didik akan memunculkan berbagai masalah dan berdampak pada pelanggaran contohnya pelanggaran terhadap tata tertib sekolah belakangan ini semakin mengkhawatirkan. Mulai dari peserta didik terlambat datang ke sekolah, tidak mengerjakan PR, berpakaian tidak sepatutnya, sampai pelanggaran yang serius misalnya, membuat keonaran di lingkungan sekolah, meninggalkan sekolah pada jam efektif tanpa seizin sekolah, merokok di lingkungan sekolah, tawuran antar sekolah, bahkan sampai pada perbuatan asusila. Untuk mengatasi hal tersebut perlu diterapkan konseling kelompok.

Penelitian ini bersifat deskriptif dan termasuk jenis penelitian kualitatif. Prosedur yang digunakan dalam penelitian berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kondisi serta hasil dari pelaksanaan konseling kelompok terkait regulasi diri peserta didik tinjauan studi kasus di MA Muhammadiyah Sukarame. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah guru BK dan 7 peserta didik dari kelas XII di MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. Teknik penentuan responden pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa seperangkat tindakan mengenai sikap terhadap regulasi diri negatif dan catatan buku kasus. Adapun pertimbangan dalam pengambilan responden yaitu memiliki regulasi diri yang rendah kelas XII serta sering melakukan perilaku negatif di sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa evaluasi dan hasil proses layanan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam layanan konseling kelompok, diketahui bahwa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok oleh guru BK, peserta didik mengalami peningkatan dan perubahan sikap atau respon yang mereka (peserta didik) lakukan disetiap proses layanan yang telah diberikan dan sudah diterapkan dalam kebiasaan sehari-harinya terutama dalam menaati tata tertib yang ada disekolah. Contohnya ketika melaksanakan sholat mereka dengan sadar segera menuju ke masjid untuk menunaikan kewajiban mereka sebagai umat muslim serta mulai berdampak positif juga terhadap tindakan menaati tata tertib yang ada disekolah. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan regulasi diri peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.

Kata kunci : Regulasi Diri, Konseling Kelompok

ABSTRACT

Apart from adults, children also often experience frustrating situations. But they are not yet able to control their emotions, or efficiently deal with reactions. That is why self-regulation is considered important for developing their skills in controlling emotions and actions, in the educational process. Self-regulation is an internal issue that helps children and adults to engage in mindful and intentional behavior. In other words, it takes the ability to control impulses in order to focus and stop negative behavior. Low self-regulation in students will raise various problems and have an impact on violations, for example, violations of school rules have recently become increasingly worrying. Starting from students arriving late to school, not doing homework, dressing inappropriately, to serious violations, for example, causing trouble in the school environment, leaving school during effective hours without school permission, smoking in the school environment, brawls between schools, even to immoral acts. To overcome this need to apply group counseling.

This research is descriptive in nature and includes a type of qualitative research. The procedures used in this research are observation, interviews, and documentation. The purpose of this study was to determine the conditions and results of the implementation of group counseling related to student self-regulation in case study reviews at MA Muhammadiyah Sukarame. The subjects of this study were the counseling teacher and 7 students from class XII students at MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung. The technique of determining the respondents in this study used research instruments in the form of a set of measures concerning attitudes towards negative self-regulation and case book notes. The considerations in taking respondents are having low self-regulation in class XII and often carrying out negative behavior at school

The results of the study show that the evaluation and results of the service process are in accordance with the objectives to be achieved in group counseling services. It is known that after the implementation of group counseling services by the counseling teacher, students experience improvements and changes in attitudes or responses that they (students) do in each process. services that have been provided and have been implemented in their daily habits, especially in obeying the rules that exist in schools. For example, when they perform their prayers, they consciously immediately go to the mosque to fulfill their obligations as Muslims and begin to have a positive impact on the act of obeying the school rules. Based on the explanation above, it can be concluded that the implementation of group counseling services can improve the self-regulation of students at MA Muhammadiyah Sukarame.

Keywords: Self Regulation, Group Counseling

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nur Hasanah

Npm : 1811080149

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwasanya skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame”**. Itu sepenuhnya adalah benar merupakan hasil karya penyusunan sendiri, tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain, kecuali bagian-bagian yang dirujuk pada literatur, footnote, dan juga daftar rujukan, apabila terbukti terdapat sebuah penyimpangan dalam skripsi ini maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Demikian surat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Bandar lampung, 25 Juli 2022

Penulis



NUR HASANAH

NPM.1811080149



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Leikol H. Endro Suratmni Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260


PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri
Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame.
Nama : Nur Hasanah
NPM : 1811080149
Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

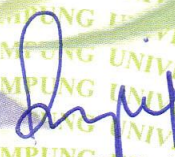
MENYETUJUI

Untuk dimunaqsyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah Fakultas
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I



Dr. Baharudin, M.Pd
NIP.198108162009121002

Pembimbing II


Busmayaril, S.Ag., M.Ed
NIP. 197508102009011013

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam


Dr. Ali Murtadho, M.S.I
NIP.197907012002011014



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : **Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame**. Disusun oleh: **Nur Hasanah**, NPM : 1811080149, Jurusan: **Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah pada hari/tanggal: **Selasa, 27 Juni 2023, pukul 13:01- 15:00 WIB**

TIM MUNAQOSYAH

Ketua : **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....)

Sekretaris : **Mega Aria Monica, M.Pd** (.....)

Penguji Utama : **Dr. Laila Maharani, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. Baharudin, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II : **Busmayaril, S.Ag., M.Ed** (.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**



Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIPK 196408281988032002

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

MOTTO

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-Nya dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu dan bersabarlah.

Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”¹²

(Q.S. Al-Anfaal (8) : 46)



² Kementerian Agama, *Al-Qur'an Q.S. Al-Anfal/8:46*, n.d.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya, dengan segala rasa syukur dan rasa bangga saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Bapak Midun dan Ibu Darmiati, yang telah senantiasa membimbing, mendidik dan tentunya memberikan kasih sayang yang tiada tara, pada dasarnya semua yang Bapak dan Ibu berikan selama ini tidak mungkin dapat terbalaskan oleh saya. Terima kasih atas segala do'a yang telah Bapak Ibu berikan, semoga keberhasilan kecil ini dapat membuat rasa bangga dan senyum bahagia untukmu Bapak Ibuku tercinta.
2. Adik saya tercinta Natasya Pusvuta Sari. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, ketenteraman hati dan restu disetiap langkah-langkah yang kita ambil untuk membahagiakan kedua orang tua kita.
3. Untuk seluruh keluarga besar mbah Lasiman dan mbah Saeri yang namanya tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih telah menjadi bagian dari semangat hidupku, membantu disaat susah serta yang selalu memberikan do'a dan harapan terbaiknya untuk keberhasilan saya.
4. Almamater tercinta, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang telah memberikan ilmu maupun pengalaman yang akan selalu saya ingat dan saya terapkan sampai kapanpun.



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan pada tanggal 26 Juli 2000, di Desa Gunung Mas Kecamatan Belitang Kabupaten Oku Timur, Sumatra Selatan. Penulis adalah anak Pertama dari dua bersaudara. Dilahirkan oleh pasangan Bapak Midun dan Ibu Darmiati, serta kakak kandung dari Natasya Pusvuta Sari yang diberi nama Nur Hasanah.

Pendidikan yang sudah penulis tempuh yaitu Sekolah Dasar Negeri 02 Karang Kemiri selesai pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke Mts Nurul Qomar Tawang Rejo selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melakukan pendidikannya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 01 Oku Timur selesai pada tahun 2018. Puji syukur Alhamdulillah pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan ke program Strata 1 (Perguruan Tinggi Negeri) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas G. Penulis juga telah melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di Desa Gunung Mas, Kecamatan Belitang Kabupaten Oku Timur, dari tanggal 24 Juli sampai dengan 28 Agustus 2018. Setelah selesai melaksanakan KKN, penulis kemudian melaksanakan program Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMKN 02 Bandar Lampung, dari tanggal 22 September sampai dengan 08 November 2021.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang selalu dinantikan syafa'atnya di yaumul akhir nanti. Aamiin.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak dan Ibu serta semua pihak yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberikan semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis mengerjakan skripsi ini. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai pihak, karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ali Murtadho, M.S.I, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog. Selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
4. Dr. Baharudin, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaannya dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan kritik dan saran yang sangat membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Busmayaril, S.Ag., M.Ed. Selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih telah menyediakan waktunya dalam memberikan bimbingan serta pengarahan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan sebaik-baiknya.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan terkhususnya prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis dan teman-teman sehingga menambah wawasan pengetahuan kami selama menuntut Ilmu di UIN Raden Intan Lampung ini.
7. Hadi Sururudin, S.Pd.I., M.Pd. selaku kepala sekolah Madrasah Aliyah Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung yang telah memberikan izin melaksanakan penelitian kepada penulis di sekolah untuk melakukan penelitian. Serta para guru khususnya ibu Nia Kurnia Fadila, S.Pd selaku guru BK yang telah membantu penulis sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

8. Untuk teman sekaligus keluarga Rita Yuliana, Dian Pertiwi, Vivi Porwati, Siti Nur Hasanah, Annisa Febrianti Putri terimakasih telah memberi pelajaran selama tinggal bersama.
9. Teruntuk teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam kelas G Bkpi 2018
10. Untuk sahabat tersayang Riska Septian dan Ristina Rahayu yang telah membantu serta memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah membersamai penulis dari awal sampai ke tahap ini.
11. Keluarga besar KKN kelompok 139 dan keluarga besar PPL SMKN 02 Bandar Lampung, terima kasih telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
12. Almamaterku tercinta. Semoga Allah SWT membalas amal kebaikan semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat, Aamiin.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bandar Lampung, 25 Juli 2022
Penulis,




NUR HASANAH
NPM.1811080149

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
SURAT PESETUJUAN	v
SURAT PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah	1
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	8
H. Metode Penelitian	10
1. Jenis dan Sifat Penelitian	10
2. Partisipan dan Tempat Penelitian	11
3. Subjek dan Objek Penelitian.....	11
4. Teknik Pengumpulan Data	11
5. Pengujian Kredibilitas Data.....	12
I. Sistematika Pembahasan.....	13
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan konseling kelompok	14
1. Pengertian Konseling Kelompok	14
2. Tujuan Konseling Kelompok	15
3. Asas Konseling Kelompok.....	16
4. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok.....	18

B. Regulasi Diri	21
1. Pengertian Regulasi Diri	21
2. Teori-Teori Regulasi Diri	24
3. Tahapan Regulasi Diri	25
4. Aspek-Aspek Regulasi Diri	27
5. Faktor-faktor Regulasi Diri	29
6. Dampak Positif Regulasi Diri Yang Baik	32
7. Cara Melatih Regulasi Diri	34
C. Kerangka Berfikir	35

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	38
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	43

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Paparan Data dan Hasil Penelitian	46
B. Temuan Penelitian	55
C. Pembahasan	65

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	69
B. Rekomendasi	70

DAFTAR RUJUKAN	71
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Teori dan Indikator Regulasi Diri	5
Tabel 3.1	Data Nama Guru Madrasah Aliyah Muhammadiyah.....	40
Tabel 3.2	Data Jumlah Peserta Didik Antar Tahun.....	42
Tabel 3.3	Data Jumlah Peserta Didik Tahun Ajaran 2022/2023.....	42
Tabel 3.4	Data Sarana Prasarana.....	42
Tabel 4.1	Data Hasil Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Terhadap Tahapan Regulasi Diri.....	63



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pemberian Surat Balasan Oleh Guru MA Muhammadiyah	78
Gambar 1.2 Wawancara Dengan Guru BK.....	78
Gambar 1.3 Wawancara Dengan Peserta Didik	78
Gambar 1.4 Catatan Buku Kasus	79
Gambar 1.5 Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Oleh Guru BK.....	79



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Pedoman Observasi Penelitian	74
Lampiran 2 : Penilaian Layanan Konseling	75
Lampiran 3 : Lembar Observasi	76
Lampiran 4 : Kisi-Kisi Pedoman Wawancara Penelitian	77
Lampiran 6 : Surat Balasan Penelitian	80
Lampiran 7 : Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)	81
Lampiran 8 : Laporan Pelaksanaan Layanan	87
Lampiran 9 : Kepuasan Konseli	88
Lampiran 10 : Hasil Turnitin.....	89



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Peneliti ini berjudul “**Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame**“. Untuk menghindari kemungkinan terjadinya pemahaman atau penafsiran yang tidak sesuai dalam memahami judul skripsi ini, maka peneliti memberikan batasan-batasan terhadap judul ini, yaitu sebagai berikut:

1. **Konseling Kelompok.**

Prayitno menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan, untuk menuntaskan masalah yang terjadi. Konseling kelompok merupakan layanan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).³

2. **Regulasi Diri**

Regulasi diri (*Self regulation*) merupakan kemampuan diri untuk mengatur perilaku dan tindakan, serta sebagai daya penggerak utama kepribadian manusia. Seseorang harus mampu mengatur perilaku sendiri guna mencapai tujuan yang diinginkan. Memanagemen waktu dan mengontrol perilaku sehingga tujuan yang hendak dicapai dapat dioptimalkan dengan baik.⁴

B. Latar Belakang Masalah.

Sekolah adalah lembaga formal tempat siswa menimba ilmu dalam mengembangkan bakat, minat, serta kemampuannya. Untuk mencapai keberhasilan di masa depan. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting. Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 1 menyebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepirtual

³ Prayitno, *Seri Panduan Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling* (Padang: BK FIP UNP, 2013).hal.307

⁴ Istriyanti, Ni Luh Arick, and Nicholas Simarmata, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali.” *Jurnal Psikologi Udaya*, no. 2 (2014): 301.

keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan agama.

Pendidikan bagi kehidupan umat manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat, tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi (cita-cita). Pendidikan sebagai salah satu sektor yang paling penting dalam pembangunan nasional, di mana Iman dan Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa menjadi sumber motivasi kehidupan segala bidang.⁵

Salah satu masalah yang dihadapi oleh dunia pendidikan saat ini adalah masalah lemahnya minat, dan kurangnya semangat dari peserta didik ketika melaksanakan kebijakan kegiatan keagamaan yang diterapkan oleh lembaga pendidikan.⁶ Melihat dari permasalahan yang ada, sehingga bisa diambil pemahaman bahwa peserta didik yang masih belum memiliki rasa antusias dalam melaksanakan kegiatan yang ada sehingga menjadikan dirinya kurang bersemangat dalam melaksanakannya baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sekitarnya. Sebaiknya menurut penulis sebaiknya diberikan bimbingan yang intensif dan diberikan masukan-masukan berkaitan dengan pentingnya kegiatan-kegiatan yang di terapkan oleh lembaga.

Ada berbagai macam tenaga pendidik salah satunya yaitu guru pembimbing (konselor) adalah guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan Bimbingan dan Konseling terhadap sejumlah peserta didik.⁷ Guru BK bertujuan untuk membantu siswa dalam mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan serta potensi yang dimilikinya seperti kemampuan dasar, minat serta bakatnya, dengan berbagai latar belakang yang ada seperti keluarga, status ekonomi, teman, pendidikan, dan lingkungan tempat ia tinggal.

Layanan BK bukan semata-mata terletak pada ada atau tidaknya landasan hukum (perundang-undangan), namun yang lebih penting adalah menyangkut upaya memfasilitasi peserta didik (konseli). Peserta didik mampu mengembangkan potensi dirinya atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial, dan moral).⁸ Hal ini peneliti maksudkan untuk mengembangkan atau meningkatkan regulasi diri peserta didik kearah yang positif untuk mencapai tujuan pendidikan.

⁵ Fuad Ihsan, *Dasar-Dasar Kependidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2011).hal.5

⁶ Binti Maulana, *Landasan Pendidikan* (Yogyakarta: TERAS, 2009).hal.9

⁷ Lahmudin, *Landasan Formal Bimbingan Konseling Di Indonesia* (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011).hal.5

⁸ Fenti Hikmawati, *Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010).hal.17

Regulasi diri adalah keterampilan penting manusia dalam pengaturan diri. Termasuk dalam mengendalikan emosi dan bertindak atau mengambil keputusan. Regulasi diri merupakan pondasi dasar dalam hubungan manusia di lingkungan sosial. Regulasi diri mencerminkan bagaimana aspek perkembangan kognitif, fisik, sosial, dan emosional berkembang dengan baik. Gillion et al menjelaskan bahwa regulasi diri memainkan peran penting dalam pengontrolan diri, semakin baik regulasi diri seseorang, maka akan semakin baik individu dalam mengontrol dirinya dan sebaliknya. Efektifitas regulasi diri dapat meningkatkan kualitas hidup dalam mencapai kesuksesan dan menjauhkan diri dari perbuatan yang merugikan diri.⁹ Dengan demikian, regulasi diri yang efektif dan positif mampu meminimalisir individu dari tindakan menyimpang kearah negatif atau yang dapat merugikan mereka.

Menurut Zimmerman, regulasi diri (*self-regulation*) diartikan sebagai usaha yang sistematis dalam mengarahkan tindakan, pikiran, dan perasaan guna mencapai suatu tujuan.¹⁰ Regulasi diri juga diartikan sebagai suatu kemampuan individu dalam mengendalikan diri terhadap dorongan-dorongan yang bersifat negatif dari lingkungan ketika diri tidak memiliki kontrol dari manapun. Regulasi diri yang membuat seseorang aktif dalam mengontrol dirinya dan mampu menentukan arah perilaku berdasarkan apa yang akan dicapai.

Pada peserta didik, proses regulasi diri terjadi ketika adanya perasaan jenuh akan kegiatan yang merujuk pada keinginan untuk berubah. Aziz mengungkapkan bahwa perasaan dan dampak negatif yang dirasakan dari kebiasaan, serta adanya keinginan akan pemenuhan kebutuhan, menjadi faktor yang mempengaruhi efektifitas regulasi diri pada peserta didik. Namun dalam pelaksanaannya, individu kerap kali gagal dalam menerapkan regulasi diri yang ditandai dengan adanya kegagalan individu dalam mengubah respon kearah yang lebih baik, adanya penundaan, dan berperilaku tidak bertujuan (*Underregulation*), kemudian usaha-usaha yang dilakukan individu tidak membuahkan hasil yang mengarah pada kemajuan, ini disebabkan kurangnya pemahaman individu (*Misregulation*).¹¹ Dengan demikian regulasi diri begitu penting baik dalam pencegahan maupun proses pemulihan individu menuju perilaku yang lebih baik.

⁹ R.F. Baumeister, &, and K.L. Sommer, "What Do Men Want? Gender Differences and Two Spheres of Belongingness: Comment on Cross and Madson (1997).," *Psychological Bulletin*.122,38-44.

¹⁰ Barry J. Zimmerman, "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective" (2000): 13-39, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>.

¹¹ A. S. Kahfi, &, and D. Rosiana, "Religiousness Islami Dan Self Regulation Para Pengguna Narkoba.," *Jurnal Sosial dan Pembangunan* 29, no. 1 (2013): 77-84.

Allah berfirman dalam Al-Quran surat Al-Hasyr ayat 18 yang menjelaskan tentang regulasi diri, sebagaimana berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya :

”Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.(Q.S. Al-Hasyr ayat 18)

Sesuai firman Allah dalam Q.S. Al-Hasyr ayat 18 tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa-apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain berarti manusia harus memiliki rencana, sehingga manusia hidupnya terarah dan tidak terjerumus ke lubang yang sama. Perencanaan merupakan proses untuk menentukan ke mana harus melangkah dan mengidentifikasi berbagai persyaratan yang dibutuhkan dengan cara efektif dan efisien, sehingga perencanaan sesuai yang diinginkan dalam Surat Al-Hasyr.

Selain orang dewasa, anak-anak juga kerap mengalami situasi yang membuat frustrasi. Tetapi mereka belum mampu mengendalikan emosi, atau secara efisien mengatasi reaksi. Itulah sebabnya regulasi diri dinilai penting untuk mengembangkan keterampilan mereka dalam mengendalikan emosi dan tindakan, dalam proses belajar. Regulasi diri adalah permasalahan internal yang membantu anak-anak dan orang dewasa untuk terlibat dalam perilaku yang penuh perhatian dan disengaja. Dengan kata lain, diperlukan kemampuan untuk mengendalikan impuls supaya bisa fokus dan berhenti berperilaku negatif. Regulasi diri yang baik akan memberikan kesempatan kita untuk memikirkan situasi dan tindakan. Beserta konsekuensi yang mungkin terjadi. Bagi peserta didik di sekolah, regulasi diri ini diperlukan saat mengikuti aturan kelas, bahkan saat mengerjakan tugas.

Berdasarkan kenyataan yang ada dilapangan ketika peneliti melakukan penelitian di MA Muhammadiyah Sukarame. Peneliti mendapatkan informasi peserta didik yang memiliki regulasi diri negatif, karena adanya tindakan yang tidak sesuai dengan norma atau tata tertib yang ada disekolah. Hal ini menunjukkan gejala kurangnya penghayatan terhadap nilai-nilai ketuhanan dan praktik kehidupan yang tidak didasarkan pada kaidah agama. Berikut ini merupakan teori serta indikator regulasi diri serta penyebabnya :

Tabel 1.1 Teori dan Indikator Regulasi Diri

Teori Regulasi Diri	Aspek	Indikator Regulasi Diri	Penyebab Permasalahan.
Regulasi diri adalah kemampuan suatu individu dalam mengontrol, mengatur, merencanakan dan memonitor perilaku dalam melakukan berbagai macam kegiatan untuk mencapai suatu tujuan dengan menggunakan strategi tertentu.	Metakognitif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat merencanakan berbagai kegiatan dengan baik 2. Dapat menginstruksikan diri untuk melakukan berbagai macam kegiatan 3. Dapat mengukur diri sebagai kebutuhan untuk melakukan berbagai macam kegiatan 4. Dapat memperbaiki diri ketika mengetahui kesalahan dalam melakukan kegiatan 	Kurangnya pemahaman mengenai regulasi diri pada diri peserta didik sehingga mereka tidak menaati aturan tata tertib sekolah saat pelaksanaan kegiatan sholat berjama'ah di sekolah.
	Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya keinginan untuk melakukan kegiatan – kegiatan dengan baik 2. Mengerti kebutuhan dasarnya dalam mencapai suatu tujuan 3. Adanya keyakinan dan kepercayaan diri dalam merealisasikan tujuannya 	Kurangnya konsistensi mengenai tujuan peserta didik dengan tujuan dan visi misi sekolah, sehingga terkadang peserta didik sering melakukan pelanggaran.
	Behavior	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mengobservasi diri untuk menyediakan informasi tentang bagaimana progres untuk mencapai tujuan. 2. Mampu menyusun dan membandingkan rencana – rencana dengan kegiatannya 3. Mampu menciptakan lingkungan sosial dalam mendukung aktivitasnya 	Peserta didik kurang memilah antara kegiatan positif ataupun negatif yang dilakukan temannya, sehingga tanpa sadar biasanya mereka hanya mengikuti atau diajak temannya dalam melakukan sebuah tindakan.

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa perlunya ditingkatkan regulasi diri peserta didik di MA Muhammdiyah Sukarame. Terkhusus bagi ke 7 peserta didik yaitu AN, AS, FI, IT, MRI, MA, dan PA. Jika peserta didik regulasi diri yang baik atau positif, maka peserta didik akan menerapkan sikap-sikap positif dalam kehidupan sehari-hari karena sangat penting ditanamkan kepada peserta didik sejak dini. Upaya guru

bimbingan konseling sangat penting untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik didalam dirinya. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan, untuk membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi diri yang positif didalam layanan bimbingan dan konseling salah satunya adalah dengan adanya pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Kenyataan yang kita jumpai, berdasarkan dokumen catatan pelanggaran peserta didik yang ada di BK, hampir semua pelanggaran peserta didik disebabkan karena kurangnya kemampuan peserta didik dalam mengatur diri sendiri, sehingga mempengaruhi tingkah lakunya, contoh : banyaknya peserta didik yang masih suka lalai dalam menjalankan sholat lima waktu,¹² meninggalkan sekolah pada jam efektif tanpa seizin sekolah, tidak mengikuti kegiatan sekolah dan datang terlambat. Berdasarkan data yang ada pada guru BK serta pengamatan di lapangan menunjukkan bahwa beberapa kejadian bersifat negatif yang terjadi pada peserta didik disebabkan karena kurangnya regulasi diri positif yang dimiliki peserta didik.

Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok. Konselor memberikan layanan yang berguna untuk mengentaskan permasalahan yang ada pada diri peserta didik guna menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan atau tindakan tertentu.¹³ Peserta didik yang menjadi anggota kelompok aktif dalam mengemukakan pendapatnya, sehingga terjadi dinamika kelompok yang baik. Peserta didik yang mendapatkan bahan materi dari konselor akan menyadari pentingnya meningkatkan regulasi diri positif peserta didik dalam diri sendiri untuk kehidupannya. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka penulis sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame”**.

C. Fokus Dan Sub Fokus Penelitian.

Penelitian ini berfokus pada beberapa peserta didik yang sering melakukan perilaku tidak disiplin karena kurangnya regulasi diri positif didalam dirinya.

¹² Dokumen Catatan Buku Kasus Peserta Didik.2021-2022.BK MA Muhammadiyah Sukarame.

¹³ Dewa Ketut Sukardi, *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Jakarta: Rineka Cipta, 2008).hal.78

Adapun sub fokus diantaranya :

1. Kondisi Atau Gambaran Perilaku Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame.
2. Hasil Dari Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Tinjauan Studi Kasus Di MA Muhammadiyah Sukarame.

D. Rumusan Masalah

Dari pokok permasalahan dapat dirumuskan beberapa sub masalah sebagai suatu acuan dalam pembahasan selanjutnya yaitu :

1. Bagaimana Kondisi Atau Gambaran Perilaku Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame?
2. Bagaimana Hasil Dari Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Tinjauan Studi Kasus Di MA Muhammadiyah Sukarame?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bermaksud mencapai tujuan diantaranya :

1. Untuk Mengetahui Kondisi Atau Gambaran Perilaku Regulasi Diri Peserta Didik Di MA Muhammadiyah Sukarame.
2. Untuk Mengetahui Hasil Dari Pelaksanaan Konseling Kelompok Terkait Regulasi Diri Peserta Didik Tinjauan Studi Kasus Di MA Muhammadiyah Sukarame.

F. Manfaat Penelitian.

Adapun manfaat penelitian serta hal yang menjadi factor utama peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Secara Teori.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan dalam bidang ilmu pengetahuan bimbingan dan konseling. Khususnya dalam mengetahui upaya guru BK dalam melaksanakan konseling kelompok terkait regulasi diri positif peserta didik. Serta dapat dijadikan sebagai bahan penelitian selanjutnya.

- b. Secara Praktis.

Penelitian ini diharapkan menjadi pelajaran sekaligus pengetahuan dalam memberikan punishment. Dan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan studi di jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

G. Kajian Penelitian Terdahulu

1. Afifah Hasna dan Hardi Prasetiawan, penelitiannya yang berjudul Upaya Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Melalui Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta. Jurnal ini bertujuan untuk menggambarkan komparasi *self-regulated learning* peserta didik melalui pemberian tindakan konseling kelompok realitas. Sampel penelitian berjumlah 6 peserta didik di SMA Negeri 7 Yogyakarta. Hasil angket pre test dan post test menunjukkan bahwa sebelum siswa diberi tindakan rata-rata berada pada kategori kurang baik, yaitu dengan 60,26%, namun setelah diberi tindakan rata-rata berada pada kategori baik dengan 75,43%, dan rata-rata peningkatan 15,17%. Proses pemberian layanan konseling kelompok realita dalam upaya meningkatkan *self-regulated learning* peserta didik kelas X IPS 1 SMA Negeri 7 Yogyakarta tahun ajaran 2021/2022 terdapat adanya peningkatan *self-regulated learning* dengan mencapai indikator keberhasilan yang dituju yaitu menetapkan dan merencanakan tujuan, menemukan motivasi dalam diri, menggunakan strategi pembelajaran, mampu *memonitoring* serta mengevaluasi dari proses belajarnya.¹⁴

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu membahas tentang permasalahan meningkatkan regulasi diri menggunakan layanan konseling kelompok pada peserta didik. Sedangkan untuk perbedaannya yaitu jumlah sampel dan metode penelitian yang digunakan pada penelitian terdahulu itu metode kuantitatif dan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

2. Luthfi Nur Aida dan Bakhrudin All Habsy, penelitiannya yang berjudul Keefektifan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa SMP. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *cognitive behavior* dapat meningkatkan regulasi diri siswa SMP. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa, hasil uji *wilcoxon* menunjukkan *Sig.Asymp(2-tailed)* sebesar 0,080 > 0,05 artinya tanpa adanya pemberian konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok kontrol tidak efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa, sedangkan untuk hasil uji *paired samples t test* menunjukkan *Sig. Asymp(2-tailed)* sebesar 0,003 < 0,05 artinya pemberian layanan konseling kelompok *cognitive behavior* pada kelompok eksperimen efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa.

¹⁴ Afifah Hasna and Hardi Prasetiawan, "Upaya Meningkatkan Self-Regulated Learning Melalui Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta" 6, no. 2 (2022): 297–305.

Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan April 2018 sampai dengan Januari 2019, yang bertempat di SMP Islam Mbah Bolong Jombang.¹⁵

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang cara meningkatkan regulasi diri peserta didik melalui konseling kelompok behavior. Sedangkan untuk perbedaanya penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan hasil uji *wilcoxon* dan hasil uji *paired samples t tes*, sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan penelitian studi kasus.

3. M. Yasdar dan Mulyadi dengan penelitian yang berjudul Penerapan Teknik Regulasi Diri (*Self Regulation*) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Stkip Muhammadiyah Enrekang. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat kemandirian dalam belajar siswa sebelum (pretest) dan setelah (post test) diberi perlakuan teknik regulasi diri, dan analisis kuantitatif untuk menguji hipotesis pada penelitian tentang adanya perbedaan tingkat kemandirian dalam belajar siswa sebelum dan setelah diberi perlakuan berupa latihan regulasi diri. Hasil pengujian hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik *Self-Regulation* dapat untuk meningkatkan kemandirian belajar.¹⁶

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang regulasi diri. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan pretest dan post test sedangkan penelitian ini menggunakan kajian studi kasus.

4. Ayu Noviatu Sa'adah, Retna ningdyastuti MA dan Primaningrum Dian M, penelitiannya yang berjudul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Kelas Xi Ips-1 Sma Kartika Iii-1 Banyubiru. Jurnal ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa dengan menggunakan metode *problem solving* pada siswa kelas XI IPS-1 SMA Kartika III-1 Banyubiru. Adapun hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata regulasi diri dalam belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* meningkat

¹⁵ Luthfi Nur Aida dan Bakhrudin All Habsy, "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp." 33, no. 1 (2019): 15–26.

¹⁶ M. Yasdar and Mulyadi, "Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Stkip Muhammadiyah Enrekang" 2 (2018): 50–60.

dari 60,2143 menjadi 72 kelompok eksperimen. Sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan dari 60,5 menjadi 60.¹⁷

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang regulasi diri. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu pada penelitian terdahulu menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar peserta didik, sedangkan penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok terkait regulasi diri peserta didik.

5. Dinda Dwarawati, penelitiannya yang berjudul Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Pada Penderita Pembelian Kompulsif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *self-regulation* terhadap peningkatan *self-regulation* pada penderita gangguan Compulsive Buying. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah melakukan konseling kelompok 5 sesi, yaitu Konseling 1 (AP) dan konseling 3 (MM) mengalami peningkatan skor *self-regulation* sebelum dan sesudah konseling kelompok, namun kriterianya masih ada di kategori sedang. Konseling 2 (ABF) mengalami peningkatan skor *self-regulation* sebelum dan sesudah konseling kelompok, serta mengalami peningkatan kategori dari kategori sedang ke kategori tinggi.¹⁸

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang regulasi diri. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu pada penelitian terdahulu membahas mengenai pengaruh konseling kelompok terhadap peningkatan regulasi diri sedangkan penelitian ini membahas mengenai pelaksanaan konseling kelompok terhadap regulasi diri peserta didik.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Sifat Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.¹⁹ Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif (*qualitative research*) adalah suatu penelitian yang

¹⁷ Retnaningdyastuti MA dan Primaningrum Dian M Ayu Noviatu Sa'adah, "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Kelas Xi Ips-1 Sma Kartika Iii-1 Banyubiru" (2020): 11–19.

¹⁸ Dinda Dwarawati, "Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Pada Penderita Pembelian Kompulsif" 7, no. 2 (2015): 191–214.

¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2017).hal. 3

ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.²⁰ Auerbach dan Silverstein menyatakan bahwa, penelitian kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks dan hasil interview dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena.²¹

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (*field research*) yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci, dan mendalam dengan cara kualitatif. Metode kualitatif yang berupa pengamatan, wawancara, atau menelaah dokumen. Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²²

2. Partisipan dan Tempat Penelitian

Partisipannya yaitu peserta didik serta guru yang berada di MA Muhammadiyah Sukarame. Tempat Penelitian yaitu di MA Muhammadiyah Sukarame.

3. Subjek dan Objek Penelitian.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi subjek penelitian penulis adalah keseluruhan dari sumber informasi yang dapat memberikan data tentang penelitian baik itu dari peserta didik maupun guru disekolah MA Muhammadiyah Sukarame.

Sedangkan yang menjadi objek penelitian ini adalah yaitu bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilakukan guru BK terkait regulasi diri positif peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame.

4. Teknik Pengumpulan Data

Merupakan prosedur yang sangat menentukan baik tidaknya suatu penelitian. Metode pengumpulan data adalah teknik atau cara- cara yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data.²³ Adapun metode pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut:

a) Wawancara

Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara kepada informan, dan jawaban-jawaban

²⁰ Syaodih Sukmadinata Nana, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011).hal.60

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Evaluasi* (Bandung: Alfabeta, 2018).hal. 204-205

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Pendekatan Dan Praktik*, bina aksara. (jakarta, 2007).hal.115

²³ Rachmat Kriyantono, *Teknik Praktis Riset Komunikasi*, dengan kata pengantar oleh Burhan Bungin, Edisi Pertama (Cet. IV; Jakarta: Kencana, 2009), hal. 93.

informan dicatat atau direkam dengan alat perekam.²⁴ Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tatap muka dengan mengajukan pertanyaan oleh pewawancara kepada informan secara lisan dan jawabannya diterima secara lisan pula.²⁵

b) **Observasi**

Observasi merupakan alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat secara sistematis gejala-gejala yang diselidiki.²⁶ Soehartono menjelaskan lebih jauh bahwa dalam observasi partisipan pengamat ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subyek yang diteliti atau diamati, seolah-olah merupakan bagian dari mereka, sementara pengamat terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan subyek penelitian, ia tetap waspada untuk mengamati kemunculan tingkah laku tertentu.²⁷ Observasi ini dimaksudkan untuk melihat guru BK dalam mengatasi perilaku menyimpang siswa dalam menjalankan atau memfungsikan keberadaan guru BK itu sendiri.

c) **Dokumentasi**

Menurut Suharsimi Arikunto, dokumentasi adalah mencari data, mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti notulen rapat, lenter, agenda dan sebagainya.²⁸ Yang dapat dijadikan bahan untuk mengecek data, serta melengkapi dan menguatkan data dalam penelitian.

5. **Pengujian Kredibilitas Data**

Untuk menguji keabsahan data, penulis menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi data adalah sebuah teknik pemeriksaan data dimana memanfaatkan sesuatu yang lain untuk tujuan perbandingan atau pengecekan data. Menurut Norman K. Denkin menyatakan bahwa triangulasi sebagai sebuah teknik gabungan atau mengombinasikan berbagai metode yang dipergunakan dalam mengungkapkan sebuah fenomena saling terkait diambil dari sudut pandang atau perspektif yang berbeda, yang ditujukan untuk memperoleh data dengan teknik yang sama namun dengan sumber yang berbeda.²⁹ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode triangulasi data dengan penggabungan antara teknik (observasi,

²⁴ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, hal. 67-68.

²⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, *Pengembangan Kurikulum Teoridan Praktek* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), hal, 222

²⁶ Narbuko, Choliddan Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Cet. VIII; Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2007), hal. 70.

²⁷ Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial* (Bandung: PT. Remaja Posda Karya, 2002), hal. 69-70.

²⁸ Suharsimi Arikunto, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek," in *Revisi VI Edition* (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).156

²⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.hal.270

wawancara, dan dokumentasi) untuk pengumpulan datanya agar memperoleh data yang teruji keabsahannya dan memperoleh data yang kredibel.

I. Sistematika Pembahasan

1. Bab I Pendahuluan

Penulis menjabarkan mengenai penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, kajian penelitian yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

2. Bab II Landasan Teori

Penulis memaparkan landasan teori yang dipakai sebagai acuan penyusunan penelitian.

3. Bab III Deskripsi Objek Penelitian

Membahas definisi umum sumber data penelitian yaitu menggambarkan tentang objek tempat penulis melakukan penelitian dan penyajian fakta dan data lapangan yaitu temuan awal saat penelitian.

4. Bab IV Hasil Penelitian

Memuat tentang analisis data dan temuan riset. Penulis membahas tentang data-data pada saat *interview*, observasi dan dokumentasi saat penelitian dan menguraikan hasil temuan yang didapatkan oleh peneliti.

5. Bab V Penutup.

Memuat kesimpulan yang diperoleh peneliti dari pengolahan data dan temuan yang sudah dipaparkan oleh peneliti dan juga berisi rekomendasi dimana penulis memberikan rekomendasi atau saran kepada pihak terkait yang diharapkan saran tersebut dapat membantu nantinya.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian tentang meningkatkan kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*) melalui layanan bimbingan kelompok di Madrasah Aliyah Muhammadiyah Sukarame secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwasanya keadaan peserta didik terkait regulasi diri sebelum dilaksanakannya layanan konseling kelompok kepada kelas XII MA Muhammadiyah Sukarame Bandar Lampung terdapat 7 peserta didik yang memiliki regulasi diri negatif seperti ditemukannya peserta didik yang masih bermain ketika sudah adzan, tidak mengikuti sholat dzuhur berjamaah di masjid, tidak bersungguh-sungguh dalam membaca Al-Qur'an sebelum memulai pelajaran dan siswa tidak bersungguh-sungguh dalam berdo'a didalam kelas baik do'a saat memulai pelajaran maupun do'a pada saat berakhirnya pelajaran serta adanya pelanggaran tata tertib sekolah yang sering peserta didik lakukan.
2. Pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam meningkatkan regulasi diri peserta didik di MA Muhammadiyah Sukarame telah dilakukan sepenuhnya dengan baik, adapun hal yang dilakukan guru BK dalam meningkatkan regulasi diri positif yaitu dengan menyusun program konseling kelompok. Hasil penelitian meningkatkan regulasi diri sesudah dilaksanakan layanan konseling kelompok kepada 7 peserta didik mengalami perubahan yang cukup memuaskan. Diketahui bahwa setelah diterapkannya layanan konseling kelompok oleh guru BK, peserta didik sudah mulai berfikir untuk merubah perilaku atau kebiasaan mereka dan berusaha menghilangkan kebiasaan atau

perilaku negatif menjadi positif dengan mereka menaati peraturan melalui tahapan regulasi diri yang telah dilakukan setelah layanan konseling kelompok dilakukan perilaku peserta didik mulai terkondisikan dengan baik sehingga akan mengubah regulasi diri negatif menjadi regulasi diri yang positif dalam diri mereka. Upaya yang dilakukan guru BK untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik melalui layanan konseling kelompok yaitu melihat hasil sebelum dan sesudah diadakannya tindakan yang dilakukan melalui layanan konseling kelompok, sehingga mendapatkan hasil peningkatan regulasi diri peserta didik. Berdasarkan data hasil penelitian pada 7 orang peserta didik kelas XII, sudah mulai menaati tata tertib serta melaksanakan kewajiban mereka sebagaimana mestinya karena mulai terbentuknya regulasi diri yang positif dalam diri peserta didik.

B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya dari kesimpulan di atas maka rekomendasi dari peneliti yaitu :

1. Bagi Kepala Sekolah agar dapat mendukung program-program layanan bimbingan dan konseling disekolah yang berkaitan dengan bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar, dan bidang karir siswa.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling agar dapat terus mengembangkan layanan konseling kelompok yang tepat untuk mengatasi masalah siswa dalam meningkatkan regulasi diri positif peserta didik.
3. Bagi Siswa agar dapat terus meningkatkan regulasi diri yang positif didalam kehidupannya dengan lebih baik lagi.
4. Bagi Peneliti selanjutnya agar hasil penelitian ini dapat memberikan referensi yang berhubungan dengan masalah regulasi diri positif melalui pelaksanaan layanan konseling kelompok.

DAFTAR RUJUKAN

- A.B.M, Luddin. *Dasar-Dasar Konseling: Tinjauan Teori Dan Praktik*. Bandung: Ciptapustaka Media Perintis, 2010.
- Al-Qur'an. "Surat Al-Maidah Ayat: 1, Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an, Al_Qur'an Dan Terjemahnya." *Depag RI*.
- Ayu Noviatu Sa'adah, Retnaningdyastuti MA dan Primaningrum Dian M. "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Kelas Xi Ips-1 Sma Kartika Iii-1 Banyubiru" (2020): 11–19.
- Baumeister, R.F., & Sommer, K.L. "What Do Men Want? Gender Differences and Two Spheres of Belongingness: Comment on Cross and Madson (1997)." *Psychological Bulletin*.
- BK, PPPPTK Penjas dan. *Buku Panduan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: PT.Binatama Cipta Pratama, 2014.
- BNN. "PENTINGNYA MEMILIKI REGULASI DIRI." *Badan Narkotika Nasional*. Last modified 2022. Accessed June 27, 2023. <https://kepri.bnn.go.id/pentingnya-memiliki-regulasi-diri/>.
- Chairi, Lisyah, & Subandi, M.A. "Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)." Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Dwarawati, Dinda. "Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Pada Penderita Pembelian Kompulsif" 7, no. 2 (2015): 191–214.
- Feist, Jess, Handriatno, and Gregory J. Feist. "Teori Kepribadian =Theories of Personality." In *Edisi 7*, 220–222. Jakarta: Salemba Humanika, 2010.
- Friedman, Howard & Schustack S, and W. Mariam. "Kepribadian Teori Klasik Dan Riset Modern." In *Edisi 3*, 284. Erlangga, 2006.
- Habsy, Luthfi Nur Aida dan Bakhrudin All. "Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Smp." 33, no. 1 (2019): 15–26.
- Hasna, Afifah, and Hardi Prasetyawan. "Upaya Meningkatkan Self-Regulated Learning Melalui Konseling Kelompok Realitas Pada Siswa SMA Negeri 7 Yogyakarta" 6, no. 2 (2022): 297–305.
- Hikmawati, Fenti. *Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010.
- Husna, Aftina Nurul, Frieda N.R. Hidayati, and Jati Ariati. "Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi." *Psikologi Undip* 13, no. 1 (n.d.): 51.

- Ihsan, Fuad. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Istriyanti, Ni Luh Arick, and Nicholas Simarmata. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali." *Jurnal Psikologi Udaya*, no. 2 (2014): 301.
- Istriyanti, Ni Luh Arick, and Nicholas Simarmata. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Perencanaan Karir Pada Remaja Putri Bali." *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 2 (2014): 301–310.
- Juntik, Achmad. *Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama, 2009.
- Kahfi, A. S., & D. Rosiana. "Religiousness Islami Dan Self Regulation Para Pengguna Narkoba." *Jurnal Sosial dan Pembangunan* 29, no. 1 (2013): 77–84.
- Kementrian Agama. *Al-Qur'an Q.S. Al-Anfal/8:46*, n.d.
- Ketut Sukardi, Dewa. *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Kurnanto, Edi. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Lahmudin. *Landasan Formal Bimbingan Konseling Di Indonesia*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Latipun. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres, 2006.
- Lisy Chairani, M.A. Subandi. "Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an : Peranan Regulasi Diri." Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010.
- Lumongga Lubis Hasnida, Namora. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kharisma Putra Utama, 2016.
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Manab, Abdul. "Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual No. 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY.," 2016.
- Maulana, Binti. *Landasan Pendidikan*. Yogyakarta: TERAS, 2009.
- Musyrifah, Chilmiyatul. "Pengaruh Metode Tutor Sebaya (Peer Tutoring) Dalam Meningkatkan Self Regulation Siswa." *Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan* (n.d.): 20.
- Prayitno. *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017.
- . *Seri Panduan Layanan Dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP, 2013.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Evaluasi*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- . *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*.

- Bandung: Alfabeta, 2017.
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Pendekatan Dan Praktik*. Bina aksar. jakarta, 2007.
- . “Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.” In *Revisi VI Edition*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Syaodih Sukmadinata Nana. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.
- Wangi, Eneng Nurlaili, and Annisa Walastri. “Efektivitas Thinking for a Change Terhadap Peningkatan Regulasi Diri Warga Binaan Pemasarakatan Kasus Penipuan.” 6, no. 2 (n.d.): 251–264.
- Yasdar, M., and Mulyadi. “Penerapan Teknik Regulasi Diri (Self Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Stkip Muhammadiyah Enrekang” 2 (2018): 50–60.
- Zimmerman, Barry J. “Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective” (2000): 13–39. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780121098902500317>.
- “Self Regulated Learning Dalam Tinjauan Islam.” *Jejak Pendidikan*.
- “Surat Hud Ayat 112 Arab, Latin, Terjemah Dan Tafsir - TafsirWeb.” *Tafsirweb*. Last modified 2023. <https://tafsirweb.com/3604-surat-hud-ayat-112.html>.

