

BIMBINGAN INDIVIDU MELALUI *SELF REGULATION LEARNING* DALAM MENGEMBANGKAN HASIL BELAJAR SISWA

Eva Vauziah, Ira Novita Fitriany, Maya Masyita Suherman.

evatea510@gmail.com, iranovitafitriany243@gmail.com, mayasuherman57@gmail.com.

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstrak

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui cara pembimbing mengajarkan *self regulation learning* kepada siswa MAN Rengasdengklok, apa yang dilakukan siswa MAN Rengasdengklok dalam menerapkan *self regulation learning*, bagaimanakah hasil dari bimbingan individu melalui *self regulation learning* dalam mengembangkan hasil belajar siswa kelas XI di MAN Rengasdengklok. Jenis penelitian yang dipergunakan adalah penelitian kualitatif, yang memiliki karakteristik alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung. Adapun metodenya menggunakan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara perorang atau bimbingan individu terhadap siswa/siswi guna dapat mengembangkan apa yang ada pada diri siswa untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa/siswi maksudnya proses antara guru BK terhadap siswa/ siswi di MAN Rengasdengklok dalam upaya mengatasi segala permasalahan serta sebagai upaya dalam membimbing siswa menuju perkembangan yang lebih baik.

Kata kunci : bimbingan individu, *self regulation learning*, penelitian deskriptif kualitatif.

PENDAHULUAN

Bimbingan individu merupakan bentuk layanan yang paling utama dalam fungsi pengentasan masalah individu. Bimbingan pada umumnya selalu berhubungan dengan pendidikan. Tujuan bimbingan agar individu menjadi kreatif, produktif, dan mandiri. Dalam hal ini kegiatan membimbing sangat menentukan arah pengaturan diri (*Self Regulation*) remaja dalam berupaya untuk mengembangkan individu seseorang. Segala aspek diri individu harus dikembangkan seperti mengontrol atau meregulasi kognisi, mengontrol atau meregulasi metakognisi, dan memotivasi diri sendiri. Bimbingan konseling adalah upaya untuk membentuk perkembangan aspek-aspek tersebut secara optimal, harmonis dan wajar.

Dengan layanan bimbingan dan konseling bantuan dapat diberikan oleh guru pembimbing sebagai guru konselor disekolah. Bimbingan ini dapat dilaksanakan secara individu (*face to face*) agar dapat membantu siswa berkembang sehingga mencapai keefektifan dalam hidup disekolah, maupun dimasyarakat. Hal ini dilaksanakan dengan bentuk layanan. Menurut Tohirin: 2013, menyatakan pemberian bantuan dalam bentuk layanan, dijelaskan sebagai berikut:

Kegiatan layanan bimbingan individu terdiri dari: (1) layanan informasi; (2) pengumpulan data; (3) layanan orientasi. Selain itu kegiatan-kegiatan pendukung layanan bimbingan individu adalah aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus. Dengan demikian pembimbing dapat memberikan layanan bimbingan individu secara teratur atau terencana dalam kegiatan layanan-layanan bimbingan individu diatas (Tohirin, 2013: 121).

Selain itu, mengembangkan *self regulation learning* remaja banyak mengalami hambatan. Hambatan yang datang dari dirinya sendiri seperti mengatur dirinya sendiri meliputi proses berfikir, belajar yang kurang aktif, dan lemahnya tujuannya dalam belajar (akademik), malas dan cara belajar yang kurang tepat. Diluar dari dirinya seperti kuarangnya perhatian dari orangtua terhadap pendidikan anak, tidak terpenuhinya kebutuhan anak dalam belajar, lingkungan tempat tinggal siswa yang tidak mendukung akan pengaturan dalam dirinya untuk mencapai ujian akademiknya.

Situasi dan kondisi seperti ini guru konselor di sekolah memberikan bantuan bimbingan individu. Melalui bimbingan individu, guru konseling secara langsung berada dalam siswa tersebut dan bertindak sebagai fasilitator dalam dinamikan bimbingan individu secara *face to face*, dengan menerapkan strategi kognitif dan strategi metakognitif dan teknik-teknik bimbingan individu melalui *self regulation learning*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian yang dipergunakan adalah penelitian kualitatif, yang memiliki karakteristik alami (*natural setting*) sebagai sumber data langsung. Adapun metodenya menggunakan metode deskriptif. Menurut Sulisty Basuki, penelitian deskriptif yaitu penelitian yang mencoba mencari penjelasan yang tepat dan cukup dari semua aktifitas, obyek, proses dan manusia. Penelitian deskriptif berkaitan dengan pengumpulan fakta, identifikasi dan meramalkan hubungan dalam dan antara variabel.

Tempat Penelitian

Penelitian ini berlokasi di MAN Rengasdengklok, Kabupaten Karawang. Karena didasarkan pada beberapa alasan yaitu adanya program bimbingan individu dalam MAN tersebut, dan adanya remaja yang kurang dalam *self regulation learning* (kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif seperti motivasi diri, perilaku, dan metokognisi dalam proses belajarnya).

Subjek dan Objek Penelitian

Subjek penelitian adalah 20 siswa kelas XI tahun ajaran tahun 2018/2019. Objek penelitian di MAN Rengasdengklok Karawang.

Data dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data merupakan macam-macam informasi yang akan dikumpulkan dalam penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis data kualitatif.

Adapun jenis data kualitatif disini adalah data tentang gambar umum mengenai:

- a. Data tentang program bimbingan dan konseling MAN Rengasdengklok.
- b. Data tentang proses belajar pada siswa di MAN Rengasdengklok.
- c. Data mengenai hasil bimbingan individu melalui *self-regulation learning* terhadap perkembangan hasil belajar siswa di MAN Rengasdengklok.

Metode yang tepat juga diperlukan kemampuan memilih metode pengumpulan data yang relevan. Data merupakan faktor penting dalam penelitian. Jenis data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh secara langsung dengan penelitian melalui wawancara mendalam, pengamatan langsung serta peneliti terlibat. Penelitian ini pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan meneliti 20 siswa tiap kelasnya mengambil 5 orang dengan memenuhi syarat-syarat tertentu.

Purposive sampling yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan tertentu dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi (Arikunto, 2010: 183). Syarat-syarat yang harus dipenuhi diantaranya memenuhi komponen self regulation learning yaitu perencanaan, motivasi diri, kontrol diri, dan evaluasi diri. Dalam hal ini sumber data primer terdiri dari kepala Sekolah MAN Rengasdengklok, guru bimbingan dan konseling, siswa berkategori umur remaja.

b. Data sekunder

Sumber sekunder adalah sumber data yang diperoleh dengan cara mempelajari, dan memahami melalui media lain. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah tambahan, seperti dokumen dan lainnya. Dengan demikian sumber data dalam penelitian ini adalah kata-kata dan tindakan sebagai sumber utama, sedangkan sumber data tertulis, foto dan catatan tertulis adalah sumber data tambahan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Sebab bagi peneliti kualitatif fenomena dapat dimengerti maknanya secara baik, apabila dilakukan interaksi dengan subyek melalui wawancara mendalam dan observasi pada latar, dimana fenomena tersebut berlangsung dan di samping itu untuk melengkapi data diperlukan dokumentasi (tentang bahan-bahan yang ditulis oleh atau tentang subyek) diantaranya:

a. Wawancara

Dalam penelitian ini teknik wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara mendalam artinya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara mendalam yang berhubungan dengan fokus permasalahan. Sehingga data-data yang dibutuhkan dalam penelitian dapat terkumpul secara maksimal sedangkan subjek peneliti dengan teknik Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel bertujuan, sehingga memenuhi kepentingan peneliti. Sedangkan jumlah informasi yang diambil terdiri dari kepala Sekolah MAN Rengasdengklok, guru bimbingan dan konseling, dan siswa berkategori umur remaja.

b. Observasi

Teknik Observasi, dalam penelitian kualitatif observasi diklarifikasikan menurut tiga cara. Pertama, pengamat dapat bertindak sebagai partisipan atau non partisipan. Kedua, observasi dapat dilakukan secara terus terang. Ketiga, observasi yang menyangkut latar penelitian dan dalam penelitian ini digunakan teknik observasi yang pertama di mana pengamat bertindak sebagai partisipan.

c. Dokumentasi

Teknik Dokumentasi, digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber non insani, sumber ini terdiri dari dokumen dan rekaman. "Rekaman" sebagai setiap tulisan atau pernyataan yang dipersiapkan oleh atau untuk individual atau organisasi dengan tujuan membuktikan adanya suatu peristiwa atau memenuhi *accounting*. Sedangkan "Dokumen" digunakan untuk mengacu atau bukan selain rekaman, yaitu tidak dipersiapkan secara khusus untuk tujuan tertentu, seperti: surat-surat, buku harian, catatan khusus, foto-foto. Peneliti dapat memperoleh data yang bersumber dari jurnal, buku cetak, dan hasil penelitian.

Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam menganalisis data. Data yang diperoleh melalui wawancara dalam penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif yaitu dengan cara data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan

informan dideskriptifkan secara menyeluruh. Data wawancara dalam penelitian adalah sumber data utama yang menjadi bahan analisis data untuk menjawab masalah penelitian.

Analisis data dimulai dengan melakukan wawancara mendalam dengan informan. Setelah melakukan wawancara, peneliti membuat transkrip hasil wawancara dengan cara memutar kembali rekaman wawancara kemudian menuliskan kata-kata yang sesuai dengan apa yang ada direkaman tersebut. Setelah peneliti menulis hasil wawancara ke dalam transkrip, selanjutnya peneliti membuat reduksi data dengan cara abstraksi, yaitu mengambil data yang sesuai dengan konteks penelitian dan mengabaikan data yang tidak diperlukan.

Dalam penelitian ini, data yang telah terkumpul akan diolah dan pengolahan data dilakukan dengan triangulasi, reduksi, penyajian data, penarikan kesimpulan.

a. Triangulasi

Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data sebagai pembanding terhadap data tersebut. Terdapat tiga macam triangulasi yaitu triangulasi dengan sumber, triangulasi dengan teknik, dan triangulasi waktu. Pengecekan data sebagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.

b. Reduksi yaitu merangkum, memilih hal-hal pokok, dan memfokuskan pada hal-hal penting. Dengan begitu, data yang direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas.

c. Penyajian Data : Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Data disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif. Data disajikan dengan mengelompokkan sesuai dengan sub bab masing-masing.

d. Penarikan kesimpulan

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Strategi bimbingan individu di Madrasah Aliyah Negeri Rengasdengklok

Dari hasil wawancara dengan ibu Nina selaku guru BK di sekolah tersebut mengatakan bimbingan adalah proses bantuan yang diberikan kepada siswa/siswi yang dilakukan oleh seorang pendidik agar siswa/siswi mampu memahami kurang atau lebihnya dalam dirinya serta akademiknya sehingga dapat mengembangkan atau menyesuaikan diri dalam mencapai suatu tujuan.

Proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara perorang atau bimbingan individu terhadap siswa/siswi guna dapat mengembangkan apa yang ada pada diri siswa untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa/siswi maksudnya proses antara guru BK terhadap

siswa/ siswi di MAN Rengasdengklok dalam upaya mengatasi segala permasalahan serta sebagai upaya dalam membimbing siswa menuju perkembangan yang lebih baik.

Dalam konteks *self regulation learning* ibu Nina selaku guru BK kurang memahami hal tersebut karena yang beliau tahu membimbing siswa agar menjadi siswa/siswi yang aktif, dan berkompentensi baik di sekolah maupun di lingkungan sekitar. Tetapi beliau membaca beberapa atikel tentang keterampilan *self regulation learning* yang dapat terapkan dalam proses bimbingan. Dari hasil wawancara dengan ibu Nina bahwa *self regulation learning* merupakan suatu keterampilan yang dimiliki oleh siswa untuk mengoptimalkan usaha menetapkan tujuan dalam proses belajar dengan cara memonitor, meregulasi dan mengontrol aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Seluruh prosesnya akan diarahkan dan didorong oleh tujuannya.

Usaha yang dilakukan guru BK di MAN Rengasdengklok dalam membantu siswa menjadi *self regulation learning* dengan cara:

- a. Menciptakan suasana belajar yang kondusif dan mnghindarkan sesuatu yang akan mengganggu belajar siswa/siswi.
- b. Memberi tahu siswa/ siswi bagaimana cara mengikuti suatu petunjuk.
- c. Mendorong siswa/siswi agar memahami metode dan prosedur yang benar dalam menyelesaikan suatu tugas.
- d. Membantu siswa mengatur waktu .
- e. Menumbuhkan rasa percaya diri pada siswa/siswi bahwa mereka mampu mengerjakan tugas yang diberikan.

Salah satu cara menerapkan pengendalian diri dalam belajar di MAN Rengasdengklok untuk mengajarkan siswa memberikan instruksi bagi diri mereka sendiri terdiri dari 5 langkah diantaranya:

- a. Guru menjadi model intruksi diri dengan mengulangi berbagai intruksi dengan suara keras sementara pada saat bersamaan melakukan aktivitas itu.
- b. Guru mengulangi instruksi dengan suara keras sementara pada saat bersamaan siswa melakukan aktivitas itu.
- c. Siswa mengulangi instuksi dengan suara keras sembari melalkukan aktivitas itu.
- d. Siswa membisikan instruksi itu sembari melakuka aktivitas itu.
- e. Siswa berpikir dengan tenang mengenai instruksi itu sembari melakukan aktivitas itu.

Table 3.1

Pelaksanaan kegiatan guru dalam *self regulation learning*

No.	Performa Tugas	Instruksi Tugas
1	Guru menunjukkan perilaku yang diinginkan.	Guru memberikan instruksi dengan kata-kata.
2	Siswa menampilkan perilaku yang diinginkan.	Guru memberikan instruksi dengan kata-kata.
3	Siswa menampilkan perilaku yang diinginkan.	Siswa mengulangi instruksi dengan keras.
4	Siswa menampilkan perilaku yang diinginkan	Siswa membisikkan instruksi.
5	Siswa menampilkan perilaku yang diinginkan	Siswa berpikir dengan tentang mengenai intruksi.

Tabel di atas dapat dijelaskan bahwa guru BK awalnya berperan sebagai model bukan hanya begi perilaku itu sendiri, melainkan juga bagi instruksi diri. Tanggung jawab menjalankan dan mengarahkan perilaku itu perlahan-lahan diserahkan kepada siswa.

Melengkapi yang telah di jelaskan diatas untuk melaksanakan siklus *self regulation learning* secara fleksibel dan adaptif dan membantu siswa menjadi *expert learners* antara lain melalui:

- a. Penggunaan stategi yang jelas dalam pembelajaran, misalnya mengulang atau pemahaman, pemantauan dalam belajarnya.
- b. Pengembangan keterampilan berfikir reflektif misalnya cara bertanya pada diri sendiri.
- c. Latihan menerapkan *self regulation learning* secara ekstensif dalam waktu lama dan diikuti dengan pemberian umpan balik yang informatif dan korektif.

Cara latihan dalam menerapkan *self regulation learning* yang di laksanakan pada siswa/ siswi MAN Rengasdengklok yaitu membantu siswa mengkonstruksi pengetahuan metakognisinya tentang tugas-tugas akademiknya, menganalisis tugas yang telah dikerjakan, selanjutnya mendorong siswa menumbuhkan berfikir metakognitif dalam menentukauan tugas tujuan akademik, mendorong persepsi diri yang positif terhadap kemampuan diri dan motif pandangan diri. Persepsi keunggulan diri siswa akan mempengaruhi tujuan yang disusun siswa, komitmen siswa terhadap keunggulan diri siswa akan mempengaruhi tujuan yang disusun oleh siswa, komitmen siswa terhadap tujuan, dan stategi belajar yang ditempuhnya.

Dari hasil wawancara, pengamatan, dan dokumentasi yang dilakukan, penyusun menemukan siswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar serta diberi bimbingan oleh

guru BK MAN Rengasdengklok. Contoh bimbingan individu melalui peraturan diri dalam belajar pada siswa/siswi MAN Rengasdengklok.

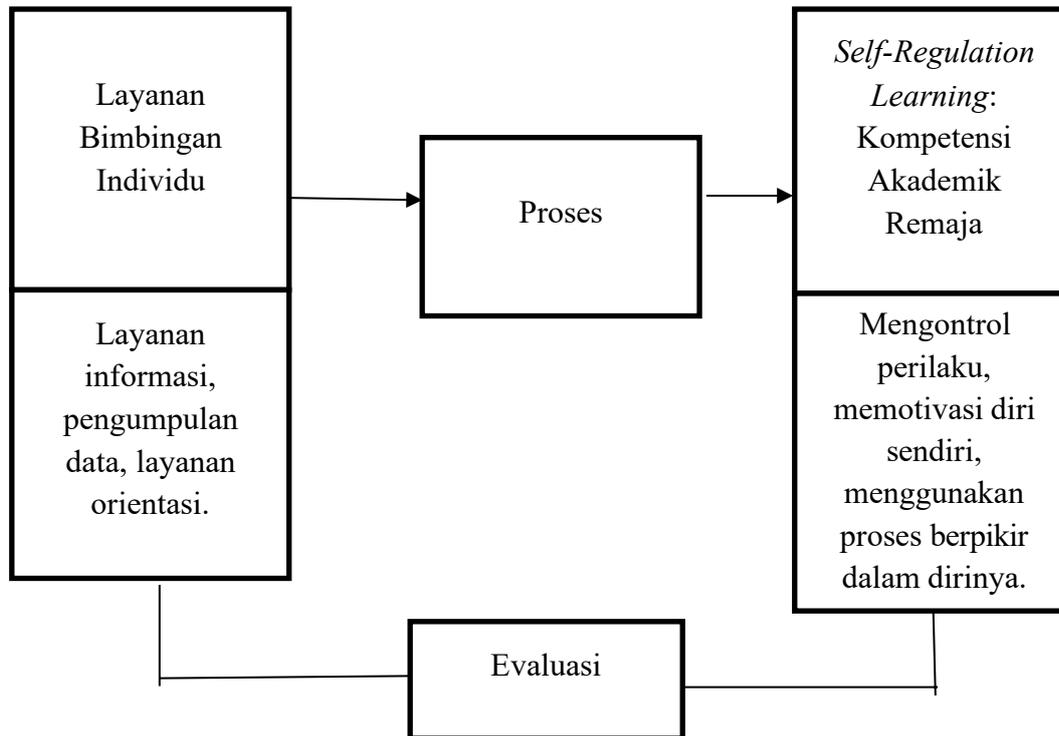
Untuk mengevaluasi, ibu Nina hanya menunggu siswa di ruang BK dan siswa/siswi memperlihatkan hasil nilai ulangan, baik hasil nilai ulangan harian, ujian tengah semester ataupun ujian akhir sekolah lalu mengevaluasinya. Dalam proses evaluasinya seperti bimbingan, memberikan arahan serta mengingatkan kembali apa yang ditulis oleh siswa/siswi belajar di MAN Rengasdengklok ini.

Selain itu, ibu Nina sering sekali mengingatkan kepada siswanya untuk sering-sering mengevaluasi setiap pelajaran yang diterima dari guru. Pada proses pembelajaran, siswa melakukan suatu kegiatan untuk dirinya sendiri sehingga mereka bisa memahami dirinya sendiri.

Cara bimbingan dapat membentuk pengaturan diri siswa terhadap belajar dengan menerapkan tujuan untuk suatu aktivitas belajar, menjaga agar perhatian siswa/siswi tetap fokus pada tugas belajar, dan sebagainya. Untuk selanjutnya, bagaimanapun siswa akan meningkatkan tanggung jawabnya sendiri terhadap proses-proses tadi. Meski demikian, seiring waktu anak-anak semakin mengambil-alih tanggung jawab terhadap proses ini, yaitu mereka mulai menerapkan tujuan-tujuan mereka sendiri, tetap focus pada tugas hampir tanpa dorongan dari orang lain, mengidentifikasi strategi-strategi yang efektif, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri.

Setelah penulis menguraikan bimbingan individu dan *self regulation learning* di MAN Rengasdengklok, Berikut skema bimbingan individu melalui *self regulation learning*, untuk mengetahui hasil bimbingan individu dengan menggunakan *self regulation learning* dalam mengembangkan hasil belajar pada siswa MAN Rengasdengklok yang kurang memiliki pengendalian diri terhadap belajar.

Skema pelaksanaan bimbingan individu melalui *self regulation learning* dalam
mengembangkan hasil belajar siswa



Dari hasil wawancara, peneliti serta bimbingan yang diberikan, berikut hasil dari bimbingan inidividu melalui *self-regulation learning* dalam mengembangkan kompetensi akademik remaja di MAN Rengasdengklok.

Pada proses bimbingan yang dilaksanakan 10 siswa menjelaskan bahwa pelaksanaan pada perencanaan, memotivasi, aktifitas kontrol dan evaluasi kurang dilaksanakan dengan maksimal. 7 diantara 10 siswa yang mengikuti program keterampilan pengendalian diri dalam belajar, mereka menjelaskan adanya rasa malas yang selalu muncul, melaksanakan tugas tidak maksimal dan kurangnya kesadaran pada diri. Hal tersebut setelah diberi bimbingan, hasil pelaksanaan bimbingan dan konseling di MAN Rengsdengklok menunjukkan bahwa pengamatan yang berfokus pada diri sendiri dan pencatatan dapat membawa peubahan baik pada perilaku siswa dengan keterampilan pengendalian diri yang terdiri dari perencanaan, mentoring, aktifitas kontrol disekolah dan evaluasi. Dengan cara ini siswa dapat mengatur dirinya dengan baik.

Perilaku terarah pada tujuan-tujuan siswa/siswi dapat menetapkan tujuan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan perilaku mereka sesuai dengan tujuannya, diantaranya ingin

menggapai cita-cita dan menambah ilmu dengan maksimal ketika sekolah di MAN Rengasdengklok. Serta menjadi banyak tujuan-tujuan untuk 5 tahun kedepan diantaranya mendapatkan nilai rata-rata yang tinggi, mendapatkan beasiswa keperguruan tinggi dan lain sebagainya.

Dapat membantu siswa menjadi mengatur diri dengan mengajarkan komponen pengaturan diri dalam belajar. Perilaku menjadi semakin bisa diatur sendiri, 10 siswa yang mendapatkan bimbingan semakin mampu mengontrol dan mengarahkan sendiri hidupnya terutama dalam hal belajar. Tidak hanya membuat keputusan-keputusan mengenai tujuan-tujuan yang mereka kejar tetapi juga mengarahkan dan memonitor perilaku, proses-proses pikiran mereka dalam mencapai tujuan-tujuan mereka. Siswa dapat memperoleh penguatan diri sendiri untuk setiap respon yang benar dengan memberikna kepada diri mereka sendiri waktu bebas.

Siswa yang kurang memiliki pengaturan emosi dalam belajar, dari 10 siswa tersebut masih melupakan amarah ketika mengerjakan soal atau latihan, tidak menjaga perasaan temannya dan usaha yang tidak optimal. Hasil setelah diberi bimbingan kepada 10 siswa bahwa siswa dapat menjaga atau mengelola setiap perasaannya seperti amarah, dendam, dan kebencian dapat dikendalikan. Pembelajaran mengontrol pengungkapan perasaan mereka, dapat dijelaskan beberapa strategi seperti berdiskusi dengan guru BK, yang bisa mereka gunakan untuk membantu mereka tenang kembali ketika mereka terlalu marah. Selain itu, siswa dapat menafsirkan kembali berbagai peristiwa dalam rangka memberikan makna yang positif pada kondisi yang bagi orang lain mungkin membangkitkan amarah dan kesedihannya. Misalnya siswa kelas XI IPA 2 bernama Abu Bakar, siswa ini pernah mendapatkan nilai yang rendah yang diluar dugaan, namun bisa dijadikan peristiwa itu sebagai peringatan agar belajar lebih giat.

Siswa mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri sehingga dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan yang mereka miliki, diantara 10 siswa, mereka berusaha memperbaiki kekurangannya dan ada yang dijadikan sebagai kelebihan yang mereka miliki, misalnya ketika diwawancarai pada 10 siswa mereka menjawab susah menghafal, tidak percaya diri ketika berbicara didepan umum, dan sulit mengerti dalam pelajaran tertentu. Hasil dari bimbingan mereka dapat memperbaikinya dengan usaha-usahanya seperti mencoba berbicara didepan kelas dengan lantang, ketika tidak mengerti pelajaran tertentu berdiskusi bersama teman-teman kelasnya. Bukan hanya sekedar itu siswa dapat menunjukkan performa yang baik dalam belajarnya, baik dalam tugas-tugas di sekolah maupun tugas dirumah (PR).

Aktifitas kontrol siswa terhadap belajar dapat dijaga dengan mencatat apa saja yang mereka belum fahami dan belum dilaksanakan. Siswa dapat belajar sendiri di kelas, karena mengingat tujuan-tujuan mereka untuk mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuannya. Menggunakan waktu dengan baik untuk menyelesaikan suatu tugas belajar, dan menggunakan banyak strategi agar tetap terarah pada tugas dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan.

Siswa diberikan kesempatan berlatih mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru secara mandiri. Contoh yang dilakukan pembimbing yaitu peneliti membagikan beberapa masalah yang berhubungan dengan kejadian-kejadian terbaru di Indonesia ini, memastikan bahwa setiap siswa paham dengan cerita kejadian tersebut, siswa menyiapkan ringkasan satu paragraph untuk di diskusikan dengan teman kelasnya dan memahami mengenai hal tersebut. Hasil dari berdiskusi ini siswa dapat mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik, atau menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu sesuatu tugas selesai dikerjakan. Dan siswa mampu mengatur diri mereka menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi awal mereka atau tidak.

Memberi penguatan kepada diri mereka sendiri untuk perilaku sesuai, yang dilakukan seorang pembimbing yaitu membantu para siswanya mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih teratur dengan mendorong mereka membuat aktivitas favorit, misalnya bermain basket, mengobrol dengan teman tetapi membahas pelajaran yang akan dibahas oleh guru. Dengan hal ini siswa dapat mengizinkan diri mereka sendiri untuk terlibat dalam aktivitas yang mereka senangi, tetapi tidak terlampaui batas sebagai pelajar, dan dapat mengendalikan kebiasaan belajar dan perilaku siswa dikelas yang tidak baik dan sekarang seringkali membaik secara signifikansi.

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan individu melalui *self regulation learning* dalam mengembangkan hasil belajar siswa kelas XI di MAN Rengasdengklok adalah Pertama, cara pembimbing mengajarkan *self regulation learning*, membimbing siswa/ siswi agar mampu mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam dirinya serta hasil belajarnya sehingga dapat mengembangkan atau menyesuaikan diri dalam mencapai suatu tujuan, mengembangkan apa yang ada pada diri siswa untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki siswa/siswi maksudnya proses antara guru BK terhadap siswa/ siswi di MAN Rengasdengklok dalam upaya mengatasi segala permasalahan serta sebagai upaya dalam membimbing siswa menuju perkembangan

yang lebih baik. Kedua tindakan siswa MAN Rengasdengklok dalam menerapkan *self regulation learning*, berlatih dalam menerapkan keterampilan tersebut yang harus dimiliki masing-masing siswa yang terdiri dari perencanaan, motivasi, aktifitas kontrol dan evaluasi, tujuannya agar siswa mampu berpikir reflektif dan melakukan atau mengelola kegiatannya terkontrol sesuai dengan gaya belajar dan regulasi belajar mandiri para siswa. Ketiga, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 siswa kelas XI MAN Rengasdengklok yang mengikuti bimbingan individu dengan menggunakan keterampilan *self regulation learning* dapat memperbaiki performa dalam belajarnya seperti memiliki nilai yang sesuai dengan kriteria akademik, tidak mencotek pada saat ulangan, mengerjakan tugas sekolah di rumah, memanfaatkan fasilitas perpustakaan, mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, mengikuti berdiskusi atau melakukan kegiatan yang berkaitan dengan mata pelajaran.

REFERENSI

- C.E. Weinstein dan J.D Mac Donald. Diunduh 3 Febuari 2016. “*Why does a school psychologist need to knoe about learning strategies?*” dalam *journal of school psychology*.
- Corno dan Mandinach, Diunduh 3 Febuari 2016. “*the role of cognitiue Engagement*” dalam *journal of school psychology*.
- Desy. Aryani. Rabu, 20 Maret 2013. <http://kompetensisiswasmatadesyan.blogspot.co.id/2013/03/kompetensi-siswa-sma-bab-i-dan-bab-ii.html>. Diunduh tanggal 14 April 2016
- Djamarah Syaiful Bahri dan Aswan Zain. 2002. Strategi Belajar Mengajar. Bandung: PT. Refika Aditima.
- Gibson L Robert dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamdani dan afifuddin. 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hendrianti Agustin. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Refika Aditima.
- Hikmawati Feni. 2012. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rajawali Pers.
- [Http:// www. E-jurnal.com/2013/10. Printrich. Fase-fase dan bidang self regulation learnig](http://www.E-jurnal.com/2013/10/Printrich.Fase-fase%20dan%20bidang%20self%20regulation%20learnig%20the%20role%20of%20goal%20orientation) “*the role of goal orientation*”. Diunduh tanggal 2 april 2016.
- L.N, Syamsu Yusuf. 2012. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakaya.

- Latifah, E. 2010. Strategi *self regulation learning* dan prestasi belajar; kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi*. 37(1). 110-128. Tersedia pada <http://isjd.pdii.lipi.go.id>. Diakses pada tanggal 17 Mei 2016.
- Long, T.E. 2012. *Self-regulated learning between low-, average-, and high math achievers among preuniversity international students in Malaysia*. *European journal of social sciences*. 30 (2). 302-312. Tersedia pada <http://www.europeanjournalofsocialsciences.com>. Diakses pada tanggal 17 Mei 2016.
- Lubis Namora Lumongga. 2011. *Memahami dasa-dasar konseling teori dalam teori dan praktek*. Jakarta: Kencana.
- Mukhid, Abd. *Strategi Self Regulation Learning, pdf*. Diunduh tanggal 30 September 2015, 11:39:55 PM. Pdf.
- Nina Agustina. Sabtu 19 desember 2009. <http://biologyeducationresearch.blogspot.co.id/2009/kemampuan-akademik>. Diunduh tanggal 07 Desember 2015, 06:45:12 PM.
- P.R. Pintrich, "The Role of Goal Orientation in Self-regulated learning" dalam M. Boekaerts, et.al. (Ed.), *Handbook of Self-regulation* (San Diego: Academic, 2000).
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- The learning styles and self-regulated learning strategies for computer science students*. Proceeding Ascilite Hobart 2011. 36-46. Tersedia pada <http://www.ascilite.org.au>. Diakses pada tanggal 3 Maret 2016. Benari, M. 1997. *Constructivism in computer science education*. Artikel. Tersedia pada <http://dis.eafit.edu.com>. Diakses pada tanggal 10 Maret 2016.
- Wills S Soyan. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- W.M. Reed dan S.F. Giessler, "Prior Computer-Related Experiences and Hypermedia Metacognition" dalam *Computer in Human Behavior*, 11(3-4, 1995).
- Winarno. 1980. *Interaksi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Y.C. Yang. Diunduh tanggal 5 April 2016. "*the effects of self regulary skills and type of instruction control on learning from computer based instruction*". *International dalam journal of instructional media*, 20 (3, 1993).