

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN  
PENGATURAN DIRI SISWA KELAS VII MTS DARUL ULUM  
KARANG GADING T.A 2024/2025**

**SKRIPSI**

*Diajukan guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**SRI REZEKI**  
**NPM. 2102080010**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2025**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**BERITA ACARA**

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Senin, Tanggal 07 Juli 2025, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

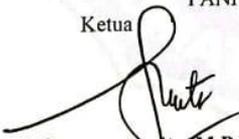
Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
NPM : 2102080010  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan diri Siswa Kelas VII MTS Darul Ulum Karang Gading

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

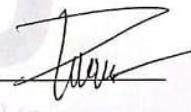
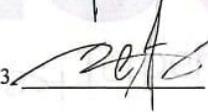
  
**Dra. Hj. Svamsuvurita, M.Pd.**

Sekretaris

  
**Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.**

**ANGGOTA PENGUJI:**

1. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
2. Drs. Zaharuddin Nur, M.M.
3. Tetty Muharni, S.Pd., M.Pd.

1.   
2.   
3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
NPM : 2102080010  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025.

sudah layak disidangkan.

Medan, Juni 2025

Disetujui oleh:  
Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasyim, S.Pd, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
 NPM : 2102080010  
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025.

| Tanggal    | Materi Bimbingan Skripsi   | Paraf | Keterangan |
|------------|--|-------|------------|
| 28-04-2025 | Bab. VI<br>Hasil Pembacaan dan Rumusan<br>dan Metodologi yang digunakan.   |       |            |
| 0-05-2025  | Hasil dan Pembacaan hasil dan rumusan<br>yang akan dan sampel yang digunakan   |       |            |
| 19-05-2025 | Hasil Pembacaan berminat bagi<br>pembinaan proses Bimbingan dan<br>Konseling dan dapat di lanjutkan pada<br>pembacaan lainnya. |       |            |
| 26-05-2025 | Hasil Pembacaan Proposal   |       |            |
| 05-06-2025 | Tela Uraik Tesis   |       |            |
| 14-06-2025 | Acc. Gaby Hary Hary  |       |            |
|            |  |       |            |
|            |  |       |            |
|            |  |       |            |
|            |  |       |            |

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Juni 2025  
Dosen Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
NPM : 2102080010  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh "Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025". adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Juni 2025  
Hormat Saya  
Yang membuat pernyataan,

SRI REZEKI

## **ABSTRAK**

**Sri Rezeki 2102080010 Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025 Sumatera Utara, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Dalam Penelitian ini peneliti bertujuan untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengaturan diri pada siswa kelas VII MTS Darul Ulum Karang Gading. Dengan menggunakan metode eksperimen dimana dengan desain pre-tes dan pos-test, dan yang menjadi sample siswa kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading. Dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan anatara skor pre-test dan post-test, nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  table dan nilai signifikansi ( Sig. 2-tailed )  $< 0.05$ , yang mana berarti bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan pengaturan diri siswa. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan pengaturan diri siswa kelas VII di MTS Darul Ulum Karang Gading

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa guru bimbingan dan konseling dapat berperan aktif dalam meningkatkan pengaturan diri siswa, dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok yang terbukti efektif untuk meningkatkan pengaturan diri siswa.

**Kata Kunci:** Efektivitas Bimbingan Kelompok, Pengaturan Diri.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji dan syukur terhadap kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading ”.

Penulis juga menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP.**, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu **Dr. Hj. Dewi Kesuma Nasution, M.Hum.** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum.**, selaku Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak **M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
6. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**, selaku Sekretaris Program

Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

7. Ibu **Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.**, yang juga selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan telah memberikan banyak bimbingan serta arahan dalam proses penulisan skripsi ini.
8. Bapak **Sahruni**, selaku kepala sekolah MTS Darul Ulum Karang Gading.
9. Ungkapan ribuan terima kasih yang sebesar-besarnya saya ungkapkan kepada Orang Tua saya tercinta yaitu ayahanda **Alm. Sudarno S.Pd.I** dan ibunda tercinta **Kamariah S.Pd** yang telah bersusah payah membesarkan, Terima kasih saya ucapkan kepada Ayahanda yang telah mendampingi saya selama 2 tahun perjalanan kuliah saya ini dan terimakasih kepada ibunda saya yang sudah melanjutkan tanggung jawab ayahanda dengan susah payah sehingga sampai pada titik ini, Terimakasih telah menjadi ibu dan ayah terbaik. Terimakasih atas perjuangan dan pengorbanan yang tulus dalam mengusahakan perjalanan dan pencapaian hidup saya selama ini. Dan Terimakasih juga sudah melangitkan banyak doa doa terbaik untuk saya dalam menyelesaikan perkuliahan ini hingga berada pada titik ini.
10. Kakak-Kakak dan Abang-Abang saya yaitu **Ahmad Tarmizi** dan **Khairul Bariyah**, saya ucapkan terimakasih sudah memberikan doa yang terbaik dan sudah mendukung apa yang saya lakukan selama ini.
11. Rekan – rekan se-angkatan saya terutama kepada teman-teman dekat saya yaitu **Widya Anggraini Putri, Annisa, Saskia Tiara Ulfa, Indis Mushlika** serta teman kelas Bimbingan dan Konseling pagi yang selalu memberikan

dukungan dan supportnya kepada penulis.

Kepada semua pihak yang telah membantu, kami tidak bisa membalas jasa yang telah diberikan kepada kami, hanya kepada Allah kami berserah diri semoga semua apa yang telah diberikan itu mendapat imbalan yang setimbalnya.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan yang terdapat di dalamnya, untuk itu penulis mengharapkan adanya kritikan dan masukan yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga Skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi penulis sendiri dan para pembaca umumnya pada masa-masa yang akan datang, semoga Allah SWT. Memberi petunjuk kepada penulis. Aamiin.

***Wassalamualaikum Wr. Wb.***

Medan, Juli 2025

Penyusun

**Sri Rezeki**

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK.....</b>   | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>  | <b>iii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>v</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>  | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>   | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....   | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....   | 6           |
| 1.3 Batasan Masalah.....  | 6           |
| 1.4 Rumusan Masalah.....  | 6           |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....  | 7           |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....   | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>   | <b>9</b>    |
| 2.1 Kerangka Teoritis.....  | 9           |
| 2.1.1 Bimbingan Kelompok.....   | 9           |
| 2.1.2 Pengaturan Diri.....  | 16          |
| 2.1.3 Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan<br>Diri..... | 27          |
| 2.2 Penelitian Yang Relevan.....  | 29          |
| 2.3 Kerangka Konseptual.....  | 29          |
| 2.4 Hipotesis.....  | 30          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>   | <b>31</b>   |
| 3.1 Pendekatan Penelitian.....  | 31          |
| 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....  | 31          |
| 3.3 Populasi dan Sampel.....  | 32          |
| 3.4 Variabel dan Definisi Operasional.....                                      | 33          |
| 3.4.1 Identifikasi Variabel.....  | 33          |
| 3.5 Instrumen Penelitian.....   | 40          |
| 3.6 Teknik Analisis Data.....   | 41          |

|  |           |
|--|-----------|
| 3.6.1 Uji Deskriptif .....                         | 41        |
| 3.6.2 Uji Hipotesis.....                           | 43        |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b> | <b>44</b> |
| 4.1 Gambaran Umum Profil Sekolah.....              | 44        |
| 4.2 Deskripsi Hasil Penelitian .....               | 49        |
| 4.3 Uji Deskriptif .....                           | 55        |
| 4.4 Uji Hipotesis .....                            | 58        |
| 4.5 Keterbatasan Penelitian .....                  | 60        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>             | <b>61</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                | 61        |
| 5.2 Saran.....                                     | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                         | <b>63</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>                           |           |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Peneliti .....                | 32 |
| Tabel 3.3 Jumlah Table Sample .....                        | 33 |
| Tabel 3.4 Angket .....                                     | 36 |
| Tabel 3.5 Kisi-Kisi Angket .....                           | 37 |
| Tabel 4.1 Data Sekolah .....                               | 45 |
| Tabel 4.2 Data Guru.....                                   | 48 |
| Tabel 4.3 Data Siswa .....                                 | 48 |
| Tabel 4.4 Hasil Angket Pengaturan Diri Pra-Layanan .....   | 50 |
| Tabel 4.5 Hasil Angket Pra-layanan dan Pasca-Layanan ..... | 53 |
| Tabel 4. 6 Diagram .....                                   | 54 |
| Tabel 4. 7 Tabel Validitas .....                           | 56 |
| Tabel 4. 8 Tabel Reliabelitas .....                        | 58 |
| Tabel 4. 9 Total Sebelum Dan Sesudah .....                 | 58 |
| Tabel 4.10 Tabel Uji T .....                               | 59 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual..... | 30 |
|-------------------------------------|----|

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk manusia yang utuh dan berkualitas. Pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana mentransfer ilmu pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga sebagai wahana untuk mengembangkan karakter, kepribadian, serta kemampuan sosial dan emosional individu. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan harus mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik secara seimbang.

Pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki peran strategis dalam mengarahkan perkembangan peserta didik pada fase remaja awal. Masa remaja awal merupakan periode transisi yang penuh tantangan, karena siswa mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Dalam perspektif psikologi perkembangan, Erikson (1968) menyatakan bahwa remaja berada pada tahap perkembangan *identity vs. role confusion*, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan memahami peran sosialnya. Jika tidak mendapatkan pendampingan yang tepat, siswa pada tahap ini rentan mengalami kebingungan peran, perilaku tidak terarah, bahkan munculnya masalah sosial dan

emosional.

Salah satu kompetensi penting yang perlu dikembangkan pada siswa SMP untuk menghadapi dinamika remaja adalah kemampuan pengaturan diri (*self-regulation*). Kemampuan ini mencerminkan sejauh mana individu dapat mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tertentu secara sadar dan terencana. Menurut Zimmerman (2000), *self-regulation* merupakan proses aktif di mana individu menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mengontrol respon emosional, dan mengevaluasi hasil sebagai bagian dari pengembangan diri yang berkelanjutan. Kemampuan ini tidak bersifat bawaan, melainkan dapat dipelajari dan ditingkatkan melalui pembelajaran, pengalaman, dan interaksi sosial yang positif. Diera modern yang serba cepat dan kompetitif, kemampuan pengaturan diri menjadi keterampilan utama dalam keberhasilan belajar dan kehidupan sosial. Panadero (2020) menegaskan bahwa *self-regulated learning* (SRL) membantu siswa dalam menyusun strategi belajar yang efektif, menetapkan prioritas, serta bertanggung jawab atas proses dan hasil belajar mereka. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih berprestasi, memiliki motivasi tinggi, dan mampu menghadapi tekanan akademik serta konflik sosial secara lebih adaptif (Setiawan & Jannah, 2021). Sebaliknya, rendahnya kemampuan ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kedisiplinan, serta kesejahteraan psikologis siswa.

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa SMP masih mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya. Gejala umum seperti sering menunda tugas, kurang konsisten dalam belajar, mudah terdistraksi, serta

kurang mampu mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan, menjadi indikator lemahnya self-regulation. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga dapat memicu munculnya masalah perilaku, seperti konflik dengan teman sebaya, tidak disiplin, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Merespons kondisi tersebut, maka diperlukan upaya intervensi yang tepat dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan pengaturan dirinya. Salah satu layanan yang potensial dan terbukti efektif adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan secara sistematis dalam kelompok kecil, di mana peserta didik diberikan ruang untuk saling berbagi pengalaman, menggali pemahaman diri, dan belajar keterampilan hidup melalui interaksi sosial yang konstruktif. Menurut Corey dan Corey (2021), bimbingan kelompok menciptakan dinamika yang memungkinkan individu saling belajar, memberi dukungan, dan melakukan refleksi diri dalam suasana yang aman dan terarah.

Dalam konteks pengembangan self-regulation, bimbingan kelompok memberikan kesempatan bagi siswa untuk menyusun tujuan pribadi, belajar mengendalikan emosi, mengenali pola pikir yang tidak produktif, dan mengganti perilaku negatif dengan kebiasaan yang lebih adaptif. Damayanti dan Herdiansyah (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa bimbingan kelompok berbasis pengembangan diri terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi, kontrol diri, dan pengambilan keputusan siswa. Interaksi antarsiswa dalam kelompok menjadi ruang pembelajaran sosial yang memperkuat kesadaran diri serta menumbuhkan motivasi internal untuk berubah.

Dengan demikian, bimbingan kelompok dapat menjadi alternatif layanan bimbingan yang strategis untuk membantu siswa MTS Darul Ulum meningkatkan kemampuan pengaturan diri mereka. Melalui pendekatan yang humanis dan partisipatif, siswa tidak hanya mendapatkan wawasan baru tentang dirinya, tetapi juga mengembangkan sikap tanggung jawab dan kontrol diri yang diperlukan dalam menghadapi tantangan perkembangan dan tuntutan akademik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian untuk mengkaji secara empiris efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengaturan diri siswa MTS Darul Ulum ini, sebagai kontribusi ilmiah bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kebutuhan siswa masa kini.

Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti disekolah MTS Darul Ulum, yang berlokasi Jl.Pasar Bupati Dusun XII Karang Gading yang merupakan sebuah Yayasan Perguruan, yang mempunyai beberapa tingkatan ada dari TK, SD, MTS. yang cukup banyak siswanya. menjadi pusat perhatian saya ialah MTS Darul Ulum. Peneliti mencoba mengobservasi pada proses belajar. Peneliti khususnya pada kelas VII di MTS tersebut yang mana menemukan tidak sedikit pada proses pembelajaran siswa tidak memperhatikan guru saat menerangkan terlebih siswa laki-laki yang duduk paling belakang, yang bermain main dengan temannya. Ketika di tegur hanya sebentar mereka mendengarkan apakata gurunya, namun selang beberapa waktu mereka kembali ribut. Guru menerangkan materi yang tidak diminat oleh siswa, karena cara yang dipakai boleh dikatakan jadul dan tidak menarik, tidak menggunakan metode yang mereka sukai, sehingga mereka yang lambat menerima pelajaran menjadi jenuh dan bosan. Dan ada salah satu

guru hanya memperhatikan siswa yang pintar dan aktif saja, dan siswa yang kurang mengerti tidak mau bertanya merasa tidak percaya diri, padahal guru tidak pernah marah ketika mereka bertanya. dan temuan ini pula yang mendasari peneliti membuat judul penelitian mengenai semangat belajar dengan cara keterampilan pengaturan diri mereka, mungkin dengan mereka mengikuti sebuah layanan bimbingan kelompok, agar membangkitkan semangat belajar mereka. Maka diperlukan adanya bimbingan kelompok yang merangsang daya ingin mereka, agar meningkatkan semangat belajar.

Melalui bimbingan kelompok tersebut diharapkan dapat melibatkan siswa secara aktif dalam meningkatkan semangat belajar siswa sehingga siswa lebih muda memahami materi yang diajarkan nantinya oleh masing - masing guru bidang studi. Selain itu dapat menambah rasa percaya diri siswa bahwa dengan diadakannya bimbingan kelompok yang menyenangkan dan siswa nantinya akan menyukai mata pelajaran dan mereka lebih mudah paham. sehingga prestasi belajarnya dapat meningkat.

Dengan begitu akan terciptalah tujuan dari proses belajar mereka yang mana membentuk siswa yang aktif dan kreatif serta berani menghadapi kesulitan-kesulitan dalam belajar walau dalam keadaan sulit di kelas VII MTS Darul Ulum TA.2024/2025.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan kurangnya semangat belajar siswa dalam proses belajar di kelas VII MTs Darul Ulum T.A 2024/2025 yaitu;

1. Rendahnya Pengaturan Diri Siswa
2. Kurangnya Pemantauan Akademik Diri Siswa
3. Lingkungan Belajar Yang Kurang Optimal
4. Kurangnya Kesadaran Siswa Untuk Akan Pentingnya Pengaturan Diri

## **1.3 Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini peneliti akan membatasi masalah yang akan menjadi objek penelitian. Adapun pembatasan masalah ini adalah „efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengaturan diri siswa ”.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian Batasan Masalah diatas maka dapat dirumuskan dan diarahkan pada perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok pada kelas VII MTs Darul Ulum T.A 2024/2025.
2. Apakah dengan adanya efektivitas layanan bimbingan kelompok dapat meningkatkan pengaturan diri siswa kelas VII MTs Darul Ulum T.A 2024/2025 ?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII MTs Darul Ulum.
2. Untuk mengetahui Efektivitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengaturan diri siswa kelas VII MTs Darul Ulum

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Pihak Guru dan konselor di sekolah  
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak guru dan konselor di sekolah mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan minat belajar siswa.
2. Bagi para siswa  
Hasil ini diharapkan dapat meningkatkan minat belajar siswa agar lebih aktif dan kreatif mengungkapkan gagasan serta ide-ide yang mereka punya.
3. Bagi Sekolah  
Sebagai bahan peningkatan mutu sekolah dengan adanya hal baru serta kualitas pendidikan di sekolah.
4. Bagi peneliti  
Hasil penelitian ini diharapkan mengembangkan penalaran,

membentuk generasi muda yang aktif dan kreatif, sekaligus mengetahui kemampuan dari peneliti dalam menerapkan ilmu yang mana telah dipelajari oleh peneliti.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kerangka Teoritis**

##### **2.1.1 Bimbingan Kelompok**

###### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Kelompok merupakan layanan melalui pendekatan kelompok dalam kegiatan konseling untuk pemberian bantuan terhadap individu yang membutuhkan. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktivitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pribadi, dan sosial.

Menurut Prayitno (2022) menjelaskan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu dan sosial. Sesuai dengan pengertian layanan bimbingan kelompok tersebut maka layanan ini dapat dipergunakan untuk meningkatkan sikap sopan santun siswa, karena setiap siswa bebas berekspresi mengeluarkan pendapat masing-masing sehingga terjalin keakraban, memahami karakteristik teman dan menghargai antar sesama anggota kelompok, saling menghargai pendapat dan tidak boleh menyalahi atau memojokkan satu sama lain. Solusi yang dilakukan adalah dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok.

Sedangkan menurut (Syafarudin, 2018) bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok. Oleh karena itu seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan mendalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan yang professional benar-benar dapat terwujud .

Pendapat-pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan, bahwa bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk bimbingan konseling yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan dinamika kelompok dengan tujuan supaya peserta didik bisa meraih perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam bimbingan kelompok topik yang dibahas bermanfaat untuk anggota kelompok kemudian tiap anggota kelompok yang tergabung dalam kegiatan bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas menyampaikan aspirasi, bertukar pikiran, menanggapi atau memberi solusi atau sekedar memberi saran dan sebagainya.

## **2. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Menurut Prayitno (2017: 178) tujuan bimbingan dan konseling kelompok ialah supaya setiap peserta:

1. Dapat berbicara di muka orang banyak.
2. Dapat mengeluarkan pendapat, ide, saran, asumsi, perasaan, serta

lain sebagainya kepada orang banyak.

3. Belajar menghargai pendapat orang lain.
4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
5. Dapat mengendalikan diri serta menahan emosi.
6. Dapat bertenggang rasa, gram) Menjadi akrab satu sama yang lain.
7. Membahas permasalahan ataupun topik- topik umum yang dialami ataupun menjadi kepentingan bersama dapat saling menolong memecahkan permasalahan pribadi yang dikemukakan dalam kelompok( khusus dalam konseling kelompok).

Menurut (Wibowo, NAK., Maulana, MA & Susanto, 2019) tujuan layanan bimbingan kelompok adalah untuk membantu memecahkan masalah-masalah umum yang sedang dihadapi peserta didik secara mandiri, melatih peserta didik dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi serta meningkatkan kemampuan berkomunikasi verbal dan non-verbal, sehingga peserta didik mampu berinteraksi dengan baik, mengemukakan pendapatnya sendiri dan tidak sekedar mengikuti pendapat orang lain.

### **3. Indikator Bimbingan Kelompok**

Adapun indikator bimbingan kelompok menurut (Syarqawi et al., 2022) adalah sebagai berikut:

- a. Pemberian materi literasi, langkah awal yang fundamental dalam proses bimbingan kelompok, di mana konselor atau pembimbing menyajikan berbagai materi terkait literasi yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman peserta. Materi yang diberikan

dapat mencakup konsep dasar literasi, strategi membaca efektif, teknik menulis yang baik, serta pentingnya literasi dalam kehidupan sehari-hari dan akademik.

- b. Praktik membaca, dilaksanakan secara terstruktur dengan memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk melatih kemampuan membacanya. Kegiatan ini dapat berupa membaca nyaring, membaca pemahaman, atau membaca kritis terhadap berbagai jenis teks, yang bertujuan untuk meningkatkan kelancaran membaca, pemahaman, dan kemampuan menganalisis bacaan.
- c. Praktik menulis, komponen penting yang memungkinkan peserta mengekspresikan pemikiran dan ide mereka dalam bentuk tulisan. Dalam sesi ini, peserta dibimbing untuk mengembangkan keterampilan menulis mulai dari membuat kerangka, mengembangkan paragraf, hingga menulis esai lengkap, dengan memperhatikan aspek tata bahasa, kohesi, dan koherensi dalam tulisan.
- d. Diskusi Kelompok, berfungsi sebagai wadah interaktif di mana para peserta dapat bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan mendiskusikan berbagai topik terkait literasi. Melalui diskusi, peserta tidak hanya mengembangkan kemampuan berkomunikasi dan berargumentasi, tetapi juga memperoleh perspektif baru dari sesama anggota kelompok, yang dapat memperkaya pemahaman mereka tentang literasi.
- e. Umpan Balik, tahap evaluatif yang esensial dalam bimbingan

kelompok, di mana pembimbing dan sesama peserta memberikan masukan konstruktif terhadap kemajuan dan hasil kerja masing-masing anggota. Proses ini membantu peserta mengidentifikasi kekuatan dan area yang perlu ditingkatkan dalam kemampuan literasi mereka, sekaligus memotivasi untuk terus berkembang dalam praktik literasi.

#### **4. Manfaat Bimbingan Kelompok**

Menurut (Winkel, 2015) mengatakan bahwa manfaat bimbingan kelompok bagi siswa adalah menjadi lebih sadar akan tantangan yang sedang dihadapi, lebih rela menerima dirinya sendiri, menyadari bahwa teman-temannya juga sering menghadapi persoalan, kesulitan, tantangan yang sama, lebih berani mengungkapkan pandangannya sendiri, memiliki kesempatan untuk berdiskusi bersama, bersedia menerima pandangan yang dikemukakan oleh konselor, dapat mengatasi masalah yang dirasa sulit.

#### **5. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan kelompok**

Kegiatan bimbingan kelompok pada umumnya terdapat empat tahap perkembangan kegiatan kelompok, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran (Prayitno, 2017).

##### **1. Pembentukan**

Tahap ini adalah tahap pengenalan, tahap yang melibatkan diri kedalam suatu kelompok. Biasanya pada tahap ini para anggota saling memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan maupun harapan dari setiap anggota kelompok. Pemimpin kelompok

memaparkan cara dan asas-asas dalam kegiatan bimbingan kelompok serta menunjukkan sikap menghormati orang lain dengan tingkah laku dan komunikasi yang baik.

## 2. Peralihan

Sebelum melangkah ke tahap kegiatan kelompok yang sesungguhnya, maka pemimpin kelompok memaparkan apa yang hendak dilakukan oleh anggota kelompok, peranan anggota kelompok serta manfaat-manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok dalam kegiatan, dengan penjelasan tersebut maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota kelompok dalam melaksanakan tahapan kegiatan berikutnya. Pada tahap peralihan ini pemimpin kelompok menanyakan apakah para anggota telah siap melanjutkan kegiatan ke tahap berikutnya, apabila pemimpin kelompok melihat adanya ketidaksiapan anggota atau anggota merasa kurang paham dengan kegiatan yang akan dilaksanakan maka sebelum lanjut ke tahap selanjutnya, pemimpin kembali ketahap sebelumnya sampai peserta didik siap untuk melanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

## 3. Kegiatan

Tahap kegiatan ini adalah tahap inti dari bimbingan kelompok. Tetapi, kelanjutan kegiatan kelompok pada tahap ini amat bergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Apabila dua tahap sebelumnya sukses dengan baik maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan

mudah. Pada tahap kegiatan ini semua anggota akan berpartisipasi aktif dalam kelompok, terciptanya Suasana mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, menanggapi pendapat, sabar dan tenggang rasa, maupun menyangkut pemecahan masalah yang dikemukakan oleh kelompok. Peranan kelompok pada tahapan ini yaitu memperhatikan dan mendengarkan secara aktif yakni memperhatikan hal-hal yang diungkapkan anggota kelompok, memperhatikan hal-hal yang dapat merusak suasana kelompok yang baik, menjadi narasumber yang membuka diri seluas-luasnya, serta menjadi penunjuk jalan untuk membahas masalah.

#### 4. Pengakhiran

Tahap pengakhiran ini adalah tahap berhentinya kegiatan. Tahap pengakhiran merupakan tahap terakhir dari kegiatan bimbingan kelompok. Pada tahap ini terdapat dua kegiatan, yaitu penilaian (evaluasi) dan tindak lanjut (follow-up). Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh rangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tercapainya suatu pemecahan masalah oleh kelompok tersebut.

Layanan bimbingan kelompok akan berjalan dengan baik ketika seluruh tahapan dapat dilakukan secara sistematis serta berurutan. Dalam tahapan bimbingan kelompok seperti dipaparkan diatas bahwasanya tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan

ataupun inti, serta tahap pengakhiran wajib diikuti serta dipahami oleh segala anggota kelompok. Hal ini supaya ikatan antar anggota kelompok dapat terjalin dengan baik.

### **2.1.2 Pengaturan Diri**

#### **1. Pengertian Pengaturan Diri**

Pengaturan Diri atau bahasa inggris disebut *Self-Regulated Learning* merupakan suatu kemampuan individu dalam mengatur, mengontrol, dan mengarahkan proses belajarnya sendiri untuk mencapai tujuan akademik yang optimal. Zimmerman, B.J (1990) *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. Educational Psychologist, 25(1), 3-17*. mendefinisikan pengaturan diri sebagai serangkaian proses yang melibatkan kesadaran diri, kontrol diri, serta motivasi untuk mencapai hasil belajar yang lebih baik. Siswa yang memiliki pengaturan diri tinggi akan lebih mampu merencanakan, memantau, serta mengevaluasi proses belajarnya.

Menurut Slavin (2011:10), pengaturan diri adalah “siswa yang mempunyai pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya”. Artinya, siswa yang memiliki pengaturan diri dalam belajar akan lebih memahami metode belajar yang paling cocok untuk dirinya serta memiliki keterampilan dalam mengelola waktu dan strategi belajar yang efektif.

Sedangkan Santrock (2010:296) menjelaskan bahwa pembelajaran regulasi diri adalah proses memunculkan dan memonitor pikiran,

perasaan, dan perilaku secara sadar untuk mencapai suatu tujuan. Dengan kata lain, Pengaturan diri dalam belajar melibatkan kesadaran penuh siswa terhadap proses belajarnya, termasuk bagaimana mereka mengatasi hambatan dan tetap fokus pada pencapaian akademik. Komponen Pengaturan diri/ *Self-Regulated Learning* : Berdasarkan berbagai penelitian, pengaturan diri dalam belajar terdiri dari beberapa komponen utama yang mendukung efektivitas proses belajar.

Zimmerman, B . J (1990) *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. Educational Psychologist, 25(1), 3-17.* menguraikan bahwa terdapat tiga komponen utama dalam Pengaturan Diri , yaitu: Pertama Perencanaan yaitu menetapkan tujuan belajar, mengidentifikasi strategi belajar yang tepat dan mengelola waktu dan sumber daya belajar. Kedua Pelaksanaan yaitu menerapkan strategi yang telah dirancang, memantau progres belajar dan mengelola fokus dan motivasi selama belajar. Ketiga Refleksi yaitu mengevaluasi hasil belajar, mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan dalam strategi belajar dan melakukan perbaikan strategi untuk pembelajaran selanjutnya.

Faktor yang Mempengaruhi Pengaturan Diri / *Self-Regulated Learning* yaitu: Pengaturan Diri tidak terjadi begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang membentuk pola belajar siswa. Santrock (2008) mengidentifikasi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap Pengaturan Diri, di antaranya: Motivasi Belajar , Strategi Pembelajaran dan Lingkungan Belajar.

## 2. Karakter Pengaturan Diri

Menurut Zimmerman (2000), keterampilan pengaturan diri (*self-regulation skills*) memiliki beberapa karakteristik utama, yaitu:

- a. Pengamatan Diri (*Self-Observation*) yaitu kemampuan individu untuk secara sadar memperhatikan dan memantau perilaku, pikiran, serta emosi sendiri, serta melibatkan refleksi atas tindakan yang dilakukan untuk mengetahui efektifitas dalam mencapai tujuan.
- b. Penilaian Diri (*Self-Judgment*) yaitu proses mengevaluasi kinerja atau perilaku berdasarkan standart tertentu baik yang ditetapkan sendiri maupun dari lingkungan dan juga membandingkan hasil yang dicapai dengan tujuan yang telah dilakukan.
- c. Reaksi Diri (*Self-Reaction*) merupakan respon individu terhadap hasil evaluasi yang dilakukan dan dapat juga berup penghargaan diri sendiri atas pencapaian yang baik atau melakukan perubahan strategi memperbaiki hasil yang kurang optimal.

Menurut Zimmerman, keterampilan pengaturan diri bersifat **siklus**, di mana individu secara terus-menerus memantau, menilai, dan menyesuaikan perilaku mereka agar semakin efektif dalam mencapai tujuan. Hal ini penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi.

## 3. Tingkatan Pengaturan Diri

Zimmerman juga mengidentifikasi empat tingkat perkembangan keterampilan pengaturan diri, yaitu:

- a. Observasi (*Observation*) adalah individu yang belajar melalui pengamatan terhadap model atau contoh ( misalnya, guru, mentor, atau figuran panutan ). Biasanya pada tahap ini mereka belum dapat menerapkan keterampilan pengaturan diri secara mandiri
- b. Emulasi (*Emulation*) adalah individu yang mulai meniru perilaku yang diamati tetapi masih memerlukan bimbingan orang lain.
- c. Pengendalian Diri (*Self-Control*) adalah individu yang mulai menerapkan keterampilan pengaturan diri secara mandiri dalam situasi tertentu dan mereka dapat mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka, tetapi masi bebas pada konteks tertentu.
- d. Pengaturan Diri (*Self-Regulation*) ialah individu yang sudah mampu mengelola diri secara fleksibel diberbagai situasi, serta mereka secara konsisten dpat mengatur strategi untuk mencapai tujuan jangka panjang.

#### **4. Aspek- aspek Keterampilan Pengaturan Diri**

Ada beberapa aspek keterampilan pengaturan diri yang mencakup semangat belajar pada siswa menurut Zimmerman yaitu :

- a. Penetapan Tujuan dan Perencanaan (*Goal Setting & Strategic Planning*) yaitu dimana siswa yang memiliki keterampilan pengaturan diri akan menetapkan tujuan belajar yang jelas, baik jangka pendek maupun jangka panjang dan mereka juga menyusun strategi belajar yang efektif agar tetap fokus dan terarah dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Contoh :

1. Menetapkan target untuk memahami satu bab dalam buku dalam waktu dua hari.
  2. Membuat jadwal belajar yang spesifik untuk setiap mata pelajaran.
- b. Motivasi Diri (*Self-Motivation*) yaitu semangat belajar mempengaruhi oleh sejauh mana siswa memiliki motivasi internal untuk mencapai keberhasilan akademik serta juga individu yang memiliki keberhasilan akademik serta individu yang memiliki regulasi diri yang baik tidak hanya belajar karena tekanan eksternal (seperti nilai atau orang tua), tetapi juga karena keinginan pribadi untuk berkembang.

Contoh:

1. Siswa tetap belajar meskipun tidak ada ujian karena ingin memahami materi dengan baik.
  2. Menumbuhkan rasa ingin tahu terhadap mata pelajaran tertentu.
- c. Pengendalian Diri dan Manajemen Waktu (*Self-Control & Time Management*) yaitu pengaturan diri yang baik mencakup kemampuan mengontrol gangguan dan tetap fokus pada tugas belajar, bagi siswa yang terampil dalam mengatur waktu akan lebih efisien dalam menyelesaikan tugas dan menghindari kebiasaan menunda-nunda (prokrastinasi).

Contoh:

1. Menghindari bermain ponsel saat belajar agar tetap fokus.
  2. Membagi waktu belajar dengan baik antara membaca materi, mengerjakan latihan soal, dan istirahat.
- d. Pemantauan Diri (*Self-Monitoring*) yaitu siswa perlu memantau kemajuan belajar mereka sendiri, apakah mereka memahami materi atau masih memerlukan perbaikan, dengan pemantauan yang baik, siswa dapat menyesuaikan strategi belajar mereka untuk meningkatkan efektivitas.

Contoh:

1. Mengevaluasi pemahaman setelah membaca satu bab dengan membuat ringkasan atau menjawab pertanyaan latihan.
  2. Mencatat kesalahan dalam latihan soal agar dapat diperbaiki di masa depan.
- e. Penggunaan Strategi Kognitif (*Cognitive Strategies*) yaitu dalam belajar, siswa dengan keterampilan pengaturan diri akan menggunakan strategi belajar yang efektif, seperti: teknik mengulang dan mencatat informasi penting, menggunakan peta konseptual mind mapping untuk memahami hubungan antar konsep, teknik self-explanation, yaitu menjelaskan materi kepada diri sendiri untuk meningkatkan pemahaman.

Contoh:

1. Menggunakan kartu flashcard untuk menghafal istilah dalam mata pelajaran Biologi.
  2. Membuat peta konsep saat belajar sejarah untuk memahami alur peristiwa.
- f. Evaluasi Diri dan Refleksi (*Self-Evaluation & Reflection*) yaitu setelah menyelesaikan suatu tugas atau ujian, siswa yang memiliki regulasi diri akan mengevaluasi hasil mereka dan mereka akan menganalisis kesalahan dan kelemahan serta mencari cara untuk memperbaiki strategi belajar mereka ke depannya.

Contoh:

1. Setelah ujian, siswa mengecek kembali jawaban yang salah dan memahami di mana letak kesalahannya.
  2. Melakukan refleksi tentang efektivitas metode belajar yang digunakan dan mencari cara yang lebih baik.
- g. Kemampuan Menyesuaikan Strategi (*Adaptability & Flexibility*) yaitu jika strategi belajar yang digunakan tidak efektif, siswa harus mampu menyesuaikan pendekatan mereka serta fleksibilitas dalam belajar membantu siswa untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan.

Contoh:

1. Jika belajar dengan membaca saja tidak cukup efektif,

siswa mencoba metode diskusi atau menonton video pembelajaran.

2. Jika menghadapi kesulitan dalam satu mata pelajaran, mereka mencari sumber belajar tambahan seperti buku lain atau bimbingan dari guru.

## **5. Strategi Keterampilan Pengaturan Diri**

Strategi keterampilan pengaturan diri adalah pendekatan yang digunakan oleh individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, keterampilan ini sangat penting untuk meningkatkan semangat belajar dan kinerja akademik. Berikut adalah beberapa strategi pengaturan diri yang dapat diterapkan berdasarkan teori Zimmerman (2000) dan penelitian terkait:

### **a. Penetapan Tujuan Yang Spesifik dan Terukur**

#### **Strategi Penetapan Tujuan Yang Spesifik Dan Terukur**

Ialah Sebagai Berikut :

1. Menetapkan tujuan yang spesifik, terukur, dan realistis. Tujuan yang jelas memberikan arah dan fokus dalam belajar.
2. Misalnya, tujuan belajar jangka pendek dapat berupa kata "Saya akan memahami konsep X dalam dua jam ke depan," atau "Saya akan mengerjakan lima soal latihan setiap hari."
3. Membagi tujuan besar menjadi tujuan-tujuan kecil yang lebih mudah dicapai untuk menjaga motivasi dan membuat kemajuan

yang terukur.

**b. Perencanaan Strategi ( *Strategic Planning* )**

**Strategi Perencanaan Strategi ( *Strategic Planning* )** ialah  
Sebagai Berikut :

1. Membuat rencana aksi yang terperinci dengan langkah-langkah yang harus diambil untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan
2. Menentukan waktu belajar yang cukup, serta memilih strategi yang tepat untuk mencapai hasil terbaik, misalnya memilih waktu yang tepat untuk belajar dan memilih metode yang sesuai dengan materi
3. Mengatur prioritas tugas-tugas yang penting dan mendesak, serta mengalokasikan waktu belajar secara efektif.

**c. Pemantauan Diri ( *Self-Monitoring* )**

**Strategi Pemantauan Diri ( *Self-Monitoring* )** ialah Sebagai  
Berikut :

1. Melakukan pemantauan progres terhadap kemajuan yang telah dicapai. Ini bisa dilakukan dengan cara membuat catatan atau menggunakan daftar cek (checklist) untuk memantau apakah semua langkah yang direncanakan telah dilaksanakan.
2. Menggunakan teknologi seperti aplikasi pengelola waktu untuk melacak kemajuan dan memeriksa apakah tujuan tercapai sesuai rencana.

3. Mengidentifikasi apakah strategi yang digunakan efektif atau perlu disesuaikan dengan situasi yang berkembang.

**d. Pengendalian Emosi dan Perilaku (*Self-Control and Self-Regulation*)**

**Strategi Pengendalian Emosi dan Perilaku (*Self-Control and Self-Regulation*)** ialah sebagai berikut :

1. Mengelola stres dan mengontrol emosi negatif seperti kecemasan atau frustrasi yang dapat mengganggu fokus belajar.
2. Teknik pengendalian diri yang berguna termasuk pernapasan dalam, relaksasi, dan visualisasi positif untuk menjaga ketenangan.
3. Menghindari prokrastinasi dengan cara memecah tugas besar menjadi tugas yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola.

**e. Penggunaan Teknik Kognitif (*Cognitive Strategies*)**

**Strategi Penggunaan Teknik Kognitif (*Cognitive Strategies*)**

ialah sebagai berikut :

1. Menggunakan teknik seperti mengulang informasi yang telah dipelajari, membuat catatan atau ringkasan, serta menjelaskan materi kepada diri sendiri untuk memastikan pemahaman yang lebih mendalam.
2. Menggunakan mnemonik atau peta konsep untuk mempermudah pemahaman dan mengingat materi.

3. Visualisasi: Menggunakan gambar mental atau grafik untuk membantu mengingat konsep-konsep yang sulit atau rumit.

**f. Evaluasi Diri dan Refleksi (*Self-Evaluation and Reflection*)**

**Strategi Evaluasi Diri dan Refleksi (*Self-Evaluation and Reflection*)** ialah Sebagai Berikut :

1. Setelah menyelesaikan tugas atau ujian, lakukan evaluasi terhadap kinerja untuk mengetahui apakah tujuan telah tercapai dan apa yang bisa diperbaiki.
2. Refleksi diri: Menilai proses dan hasil belajar, serta mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan untuk pengembangan diri di masa depan.
3. Menyusun rencana perbaikan berkelanjutan berdasarkan umpan balik yang diterima dan hasil evaluasi diri.

**g. Menyesuaikan Strategi dengan Kondisi (*Adaptation and Flexibility*)**

**Strategi Menyesuaikan Strategi dengan Kondisi (*Adaptation and Flexibility*)** ialah Sebagai Berikut :

1. Kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi yang berubah dan menyesuaikan strategi jika diperlukan. Misalnya, jika suatu metode belajar tidak efektif, cobalah metode lain yang lebih sesuai.
2. Menyesuaikan rencana belajar dengan kondisi fisik atau

mental saat itu. Jika merasa lelah atau kurang fokus, beri waktu untuk beristirahat sebelum melanjutkan tugas.

#### **h. Penghargaan Diri (*Self-Reinforcement*)**

**Strategi Penghargaan Diri (*Self-Reinforcement*) ialah**

Sebagai Berikut :

1. Memberikan penghargaan diri setelah mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas yang sulit. Penghargaan ini bisa berupa kegiatan yang menyenangkan, seperti menonton film atau bermain game.
2. Penguatan positif ini dapat meningkatkan motivasi dan membuat proses belajar lebih menyenangkan.

#### **2.1.3 Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri**

Menurut Prayitno (2004), efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan pengaturan diri dapat dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi peserta dalam proses pembelajaran. Prayitno menyatakan bahwa bimbingan kelompok dapat sangat efektif dalam membantu siswa untuk lebih termotivasi dalam meningkatkan pengaturan diri karena beberapa alasan berikut: Interaksi positif antar anggota kelompok, Dalam bimbingan kelompok, adanya interaksi antar siswa memungkinkan mereka untuk saling berbagi pengalaman dan cara- cara mengatasi masalah dalam pengaturan diri. Hal ini dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan mampu lebih baik dalam pengaturan diri dalam diri mereka. Pemberian Dukungan Sosial, Bimbingan kelompok memberikan dukungan sosial kepada siswa. Dengan adanya teman sebaya yang mendukung, siswa merasa lebih

nyaman dalam menghadapi masalah akademik atau pribadi mereka. Dukungan ini membantu mengurangi rasa cemas atau stres yang bisa mempengaruhi kurangnya pengaturan diri dalam diri siswa.

Penyesuaian dengan Kebutuhan Siswa, Bimbingan kelompok memungkinkan adanya pembahasan yang lebih fokus pada masalah pengaturan diri siswa. Dengan memberikan solusi bersama dalam kelompok, siswa merasa lebih dipahami dan diberikan ruang untuk berkembang, yang berdampak positif pada motivasi untuk meningkatkan pengaturan diri. Peningkatan Keterampilan Sosial, Bimbingan kelompok juga membantu siswa dalam meningkatkan keterampilan sosial mereka. Ketika siswa bekerja dalam kelompok, mereka belajar untuk berkomunikasi, berkolaborasi, dan menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Peningkatan keterampilan sosial ini dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa dalam kehidupan sehari-hari, yang berdampak pada pengaturan diri mereka. Penerapan Pembelajaran Aktif, Dalam bimbingan kelompok, siswa dilibatkan secara aktif dalam diskusi dan pemecahan masalah. Ini membuat mereka merasa lebih terlibat dan bertanggung jawab atas proses belajar mereka. Proses ini juga bisa lebih menarik dan menyenangkan, yang pada gilirannya meningkatkan pengaturan diri.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bahwa bimbingan kelompok sangat efektif dalam meningkatkan semangat belajar siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan berprestasi pada anak dan mampu membuat anak menjadi lebih terbuka pikirannya untuk meningkatkan pengaturan diri. Bimbingan kelompok juga dapat

meningkatkan kemampuan mereka untuk berinteraksi, baik didalam kelas maupun diluar kelas. Hal ini menunjukkan bahwa menunjukan bahwa bimbingan kelompok sangat membantu siswa untuk meningkatkan pengaturan diri siswa.

## **2.2 Penelitian Yang Relevan**

Untuk menguatkan alasan penelitian ini dilakukan maka penelitian terdahulu sebagai penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

Penelitian yang dilakukan oleh ( Dhafin Kurniawan, Silvia Yula Wardani, dan Nunung Lusiana Margawati) (2023) berjudul "Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Regulation untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII-A SMP Negeri 4 Madiun Tahun Pelajaran 2023/2024" mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulation* dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik self-regulation terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Relevansi penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan terletak pada fokus intervensi berupa layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Perbedaan yang ada dalam penelitian ini adalah ( sebutkan perbedaan, misalnya: subjek penelitian, pendekatan yang digunakan, atau variabel tambahan yang dikaji ). Hasil dari penelitian ini memperkuat dasar teori bahwa strategi bimbingan kelompok berbasis pengaturan diri dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan semangat belajar siswa.

## **2.3 Kerangka Konseptual**

Kerangka konseptual dalam penelitian ini berfungsi sebagai landasan

berpikir dalam memahami hubungan antara layanan bimbingan kelompok, keterampilan pengaturan diri (*self-regulation*), dan pengaturan diri siswa. Penelitian ini berfokus pada efektivitas layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan keterampilan pengaturan diri untuk meningkatkan pengaturan diri siswa.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atau dugaan sementara dari rumusan masalah, adapun hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengaturan diri siswa di MTS Darul Ulum Karang Gading.

$H_a$  : Ada pengaruh efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengaturan diri siswa di MTS Darul Ulum Karang Gading.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah desain penelitian Kuantitatif dengan jenis *one pre test* dan *post test*. Dalam penelitian ini dilakukan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum kegiatan pemberian layanan bimbingan kelompok. Pengukuran kedua dilakukan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Jadi pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen. (Sugiyono, 2013:73)

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di MTs Darul Ulum TA. 2024/2025 yang mana terletak di jalan Pasar Bupati Dusun XII Desa Karang Gading. Alasan peneliti menetapkan sekolah ini sebagai lokasi penelitian adalah dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut:

- a. Di lokasi tersebut belum pernah dilakukan penelitian pada permasalahan yang akan saya teliti.
- b. Jumlah siswa cukup untuk memperoleh sampel sehingga data dapat diperoleh dengan akurat
- c. Lokasi penelitian mudah dijangkau, sehingga mudah untuk melakukan penelitian

Penelitian ini dilaksanakan Februari 2025 sampai dengan Mei 2025.

Untuk lebih jelasnya tentang waktu penelitian dapat dilihat dalam tabel berikut :

**Tabel 3.2 Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

| No | Nama Kegiatan      | Bulan |     |     |     |     |     |     |     |
|----|--------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |                    | Des   | Jan | Feb | Mar | Apr | Mei | Jun | Jul |
| 1  | Pengajuan Judul    | ■     | ■   |     |     |     |     |     |     |
| 2  | ACC Judul          |       |     | ■   |     |     |     |     |     |
| 3  | Penyusunan Skripsi |       |     | ■   |     |     |     |     |     |
| 4  | Bimbingan Skripsi  |       |     | ■   |     |     |     |     |     |
| 5  | ACC Seminar        |       |     | ■   |     |     |     |     |     |
| 6  | Seminar Skripsi    |       |     |     | ■   |     |     |     |     |
| 7  | Riset              |       |     |     |     | ■   |     |     |     |
| 8  | Pengolahan Data    |       |     |     |     |     | ■   |     |     |
| 9  | Pembuatan Skripsi  |       |     |     |     |     | ■   |     |     |
| 10 | Perbaikan Skripsi  |       |     |     |     |     |     | ■   |     |
| 11 | Pengesahan Skripsi |       |     |     |     |     |     | ■   |     |
| 12 | Sidang Meja Hijau  |       |     |     |     |     |     |     | ■   |

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang telah mengisi angket di MTS Darul Ulum Karang Gading tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 24 orang.

## 2. Sampel

Menurut Sutrisno Hadi (Margono 2010:121) sampel adalah sebagai bagian dari populasi, sebagai contoh (monster) yang diambil dengan menggunakan cara- cara tertentu. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sampel merupakan beberapa orang atau subyek yang diambil dari populasi untuk diteliti kembali. Jadi, disini penulis menggunakan purposive sampling.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 siswa, dengan kriteria 8 siswa yang rendahnya pengaturan diri di kelas VII. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat table dibawah ini.

**Tabel 3.3**  
**Jumlah Table Sample**

| No            | Kelas | Populasi  | Sampel   |
|---------------|-------|-----------|----------|
| 1             | VII   | 24        | 8        |
| <b>Jumlah</b> |       | <b>24</b> | <b>8</b> |

## 3.4 Variabel dan Definisi Operasional

### 3.4.1 Identifikasi Variabel

#### 1. Pengaturan Diri

Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah pengaturan diri (self-regulated learning) siswa kelas VII MTs Darul Ulum Tahun Ajaran 2024/2025. Pengaturan diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri, mulai dari merencanakan,

memantau, hingga mengevaluasi strategi belajar demi mencapai tujuan akademik yang optimal.

Menurut Zimmerman (1990), pengaturan diri dalam belajar adalah proses aktif dan konstruktif di mana siswa menetapkan tujuan belajar mereka sendiri serta mencoba memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang semuanya diarahkan dan dibatasi oleh tujuan dan konteks lingkungan belajar mereka. Siswa yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu dengan efektif, memiliki motivasi internal yang kuat, serta mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan strategi belajarnya secara objektif.

Pengaturan diri penting untuk dimiliki siswa, terutama dalam menghadapi tantangan belajar secara mandiri. Siswa dengan pengaturan diri tinggi akan lebih konsisten dalam belajar, tidak mudah terdistraksi, dan mampu menyesuaikan strategi belajar ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa dengan tingkat pengaturan diri rendah cenderung mudah kehilangan fokus, tidak memiliki perencanaan belajar yang jelas, dan kesulitan mengevaluasi kemajuan belajar mereka. Untuk mengetahui bagaimana pengaturan diri siswa digunakan alat pengumpul data berupa kuesioner atau angket pada siswa kelas VII MTs Darul Ulum TA. 2024/2025 dengan indikator sebagai berikut:

- a. Sikap bertanggung jawab
- b. Memanfaatkan umpan balik (*feed back*)

- c. Menyukai hal-hal yang inovatif
- d. Bersikap pantang menyerah dan tidak mudah putus asa
- e. Menetapkan hal-hal yang menantang

Angket atau kuesioner terdiri dari 20 butir pernyataan dengan 5 alternatif jawaban, yaitu :

**ANGKET PRE-TEST DAN  
POST – TEST MENINGKATKAN  
PENGATURAN DIRI**

1. Nama: \_\_\_\_\_
2. Usia: \_\_\_\_\_ tahun
3. Jenis Kelamin:
  - Laki-laki
  - Perempuan
4. Kelas: \_\_\_\_\_

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
2. Berikan tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan tingkat persetujuan Anda.
3. Pilihan jawaban:
  - **SS**: Sangat Setuju
  - **S**: Setuju
  - **N**: Netral
  - **TS**: Tidak Setuju
  - **STS**: Sangat Tidak Setuju

**Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.

2. Berikan tanda (✓) pada kotak yang sesuai dengan kondisi Anda.
3. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

**Tabel 3.4**  
**Angket**

| No | PERNYATAAN   | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1  | Saya bisa menahan diri untuk tidak main saat waktunya belajar.       |    |   |   |    |     |
| 2  | Saya suka membuat jadwal belajar sendiri.                            |    |   |   |    |     |
| 3  | Saya gampang terganggu saat belajar.                                 |    |   |   |    |     |
| 4  | Saya tetap belajar walau sedang malas.                               |    |   |   |    |     |
| 5  | Saya tahu kapan harus belajar dan kapan bisa istirahat.              |    |   |   |    |     |
| 6  | Saya suka menunda-nunda tugas sekolah.                               |    |   |   |    |     |
| 7  | Saya punya target belajar setiap hari                                |    |   |   |    |     |
| 8  | Saya susah fokus kalau belajar di rumah.                             |    |   |   |    |     |
| 9  | Saya bisa menenangkan diri kalau tugasnya sulit.                     |    |   |   |    |     |
| 10 | Saya suka mengecek apakah belajar saya sudah bagus atau belum.       |    |   |   |    |     |
| 11 | Saya membuat rencana kalau merasa sulit capai tujuan belajar.        |    |   |   |    |     |
| 12 | Saya mudah menyerah kalau gagal.                                     |    |   |   |    |     |
| 13 | Saya cuma belajar kalau ada ujian saja.                              |    |   |   |    |     |
| 14 | Saya berusaha memperbaiki kesalahan saat belajar.                    |    |   |   |    |     |
| 15 | Saya bisa membagi waktu antara belajar dan bermain.                  |    |   |   |    |     |
| 16 | Saya malas belajar kalau tidak disuruh orang tua atau guru.          |    |   |   |    |     |
| 17 | Saya suka melihat sejauh mana saya sudah belajar.                    |    |   |   |    |     |
| 18 | Saya tetap belajar walau teman mengajak main.                        |    |   |   |    |     |
| 19 | Saya mencatat apa yang harus saya perbaiki dalam belajar.            |    |   |   |    |     |
| 20 | Saya berusaha menjauh dari hal-hal yang bisa mengganggu saat belajar |    |   |   |    |     |

- **Penilaian Angket/Kuesioner**

Angket atau kuesioner terdiri dari 20 butir pernyataan dengan 5 alternatif jawaban, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

Skor jawaban untuk item favourable dimulai dari nilai 5 untuk jawaban SS, nilai 4 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban N, nilai 2 untuk jawaban KS, dan nilai 1 untuk jawaban TS. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi Semangat belajar siswa, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah motivasi belajar siswa.

Dari Angket/Kuesioner yang telah diisi siswa itulah yang menjadi pembantu alat ukur untuk peneliti untuk menentukan keefektifan dari layanan bimbingan kelompok yang telah diberikan oleh peneliti.

**Tabel 3.5**

**KISI-KISI ANGKET PENGATURAN DIRI**

| Variabel               | Aspek   | Indikator   | Item    |         | Jumlah |
|------------------------|---------|---|---------|---------|--------|
|                        |         |   | Positif | Negatif |        |
| <b>Pengaturan Diri</b> | Pilihan | Tertarik mata pelajaran tertentu untuk meningkatkan pengaturan diri | 1,4,5   | 3,8     | 5      |

|               |                            |  |                |       |    |
|---------------|----------------------------|--|----------------|-------|----|
|               |                            | Rajin mencari informasi tentang materi dari pelajaran tertentu | 2,7            | 6     | 3  |
|               | 2. Keyakinan untuk sukses  | Gambaran Keberhasilan  | 10,14          | 1     | 3  |
|               |                            | Membuat Rencana  | 11,15,19       | 13    | 4  |
|               |                            | Kemandirian bertindak  | 2,7,9,10,14,20 | 12,13 | 8  |
|               |                            | Menyediakan waktu  | 1,2,5          | -     | 3  |
|               |                            | Berusaha memperkirakan hasil berbagai strategi                 | 10             | 12    | 2  |
|               |                            | Kemampuan membuang strategi yang tidak menjanjikan             | -              | -     | 0  |
|               | 3. Keuletan dalam berusaha | Keberanian menghadapi kegagalan                                | 9,20           | -     | 2  |
|               |                            | Kemampuan bangkit dari kegagalan                               | 11,14,19       | 12    | 4  |
|               |                            | Gigih terus berusaha kalau usaha pertama gagal                 | 14             | -     | 1  |
| <b>Jumlah</b> |                            |  | 26             | 10    | 35 |

## 2. Bimbingan Kelompok

Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok. Lebih dari kegiatan kelompok- kelompok lainnya, dalam bimbingan kelompok dinamika kelompok ditumbuh kembangkan, dikendalikan, dan dimanfaatkan untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling dalam pengembangan

pribadi, yaitu klien memutuskan sendiri untuk bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku, berdasarkan informasi, saran-saran, pandangan-pandangan yang diperoleh, diolah dan diterimanya dari para anggota kelompok.

Langkah-langkah yang akan dilakukan peneliti dalam bimbingan kelompok yaitu, peneliti telah mengumpulkan 8 siswa yang telah diketahui mempunyai semangat belajar rendah, 8 orang dari kelas VII. Kemudian, tahapan bimbingan kelompok yang akan peneliti lakukan, Pertama tahap pembentukan, dalam tahap pembentukan berupa ucapan selamat datang, doa bersama, penyampaian pengertian bimbingan kelompok, penyampaian tujuan bimbingan kelompok, penyampaian cara pelaksanaan, penyampaian asas bimbingan kelompok dan perkenalan, dilanjutkan permainan rangkaian nama. Kedua tahap peralihan, dalam tahap peralihan peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dijalani, menanyakan apakah anggota kelompok sudah siap, mempelajari susana yang terjadi dalam kelompok, dan kembali ke aspek tahap sebelumnya. Ketiga tahap kegiatan, dalam tahap kegiatan pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan, tanya jawab hal yang belum dipahami, anggota membahas topik sampai tuntas, selingan, dalam selingan pemimpin kelompok memberikan permainan untuk membangkitkan semangat anggota kelompok salah satunya adalah permainan kalung kertas, tujuannya yaitu paradigma yang telah terbentuk akan mengatakan bahwa itu sulit atau mustahil, tapi dengan daya kreativitas dan kemauan kuat hal yang dianggap mustahil pasti bisa dilakukan. Alat

atau bahan yang digunakan berupa kertas ukuran folio dan gunting untuk masing-masing peserta. Langkah permainan yaitu pemimpin kelompok membagikan kertas dan gunting kepada peserta dan meminta mereka membuat kalung dari kertas tersebut. poin belajar (*Learning Point*) yang diperoleh yaitu melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, pertanyaan yang akan diajukan dalam permainan tersebut adalah, adakah peserta yang beberapa kali gagal membuat kalung?, adakah yang tidak semangat dalam permainan ini?, apakah makna dari permainan ini?. Pemimpin kelompok / fasilitator memfasilitasi para peserta untuk menemukan poin-poin belajar bahwa paradigma yang telah terbentuk akan mengatakan bahwa itu sulit atau mustahil, tapi dengan daya kreativitas dan kemauan kuat, hal yang dianggap mustahil pasti bisa dilakukan, dan setiap anggota mengemukakan apa yang akan dilakukan setelah membahas topik tersebut. Keempat tahap pengakhiran, dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri, pemimpin dan anggota mengemukakan kesan hasil kegiatan, merencanakan kegiatan lanjutan, penyampaian pesan dan harapan, serta diakhiri dengan doa penutup.

### **3.5 Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini alat instrumentasi yang digunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

#### **1. Observasi**

Menurut Sugiyono ( 2017 ) Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk mengamati tingkah laku manusia, proses kerja,

fenomena sosial, dan gejala- gejala alam lainnya. Observasi ini dapat dilakukan dalam berbagai bentuk dan tingkat keterlibatan peneliti, mulai dari observasi partisipatif hingga nonpartisipasif, serta bersifat terbuka atau tertutup tergantung pada tujuan penelitian.

## 2. Angket

Menurut Sugiyono ( 2017 ) Angket atau Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Instrumen ini cocok digunakan dalam penelitian yang melibatkan jumlah responden yang besar dan tersebar secara geografis.

Sugiyono membedakan Angket/ Kuesioner menjadi dua jenis yaitu : angket tertutup dan terbuka, dimana angket tertutup ialah responden hanya memilih jawaban yang telah disediakan sedangkan angket terbuka responden bebas memberikan jawaban sesuai pemahaman sendiri. Angket sangat berguna untuk mengumpulkan data dari individu mengenai sikap, pendapat, persepsi, atau informasi pribadi yang tidak dapat diolah melalui observasi langsung.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Teknik yang digunakan untuk menganalisis data ini adalah:

#### **3.6.1 Uji Deskriptif**

##### 1. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur variabel penelitian secara akurat. Uji validitas menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur dan

mengetahui apakah kuesioner yang diukur benar-benar valid. Suatu kuesioner dianggap valid jika pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner mampu menunjukkan apa yang perlu diukur. Sebuah item pernyataan dikatakan valid jika nilai korelasinya pada tabel lebih besar dari nilai korelasi tabel pada tingkat signifikan 5%, Ariadi dkk (2015). Ketentuan yang sah atau tidaknya dapat ditentukan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- Jika sig 2-tailed  $> 0,05$  maka pernyataan tersebut di anggap tidak valid.
- Jika sig 2-tailed  $< 0,051$  maka pernyataan tersebut di anggap valid.

## 2. Uji Reliabelitas

Menurut Sugiyono (2017) dalam bukunya “ Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ”, reliabilitas adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama atau konsisten. Reliabilitas menunjukan tingkat keajegan atau konsistensi suatu insturumen dalam mengukur konsep atau variabel tertentu. Sugiyono menjelaskan bahwa instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal yang dapat menyebabkan perubahan hasil pengukuran secara signifikan. Dengan kata lain, reliabilitas berkaitan dengan sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya karena menghasilkan data yang stabil dari waktu ke waktu.

Lebih lanjut, Sugiyyono menyatakan bahwa uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur memiliki konsistensi internal, yaitu sejauh mana butir-butir pertanyaan dalam instrumen dapat memberikan hasil yang konsisten dan tidak saling bertentangan. Salah satu

teknik yang umum digunakan dalam menguji reliabilitas menurut Sugiyono adalah menggunakan dalam menguji reliabilitas menurut sugiyono adalah menggunakan rumus Alpha Cronbach ( *Cronbach`s Alpha* ) , terutama untuk instrumen yang berbentuk skala likert.

### **3.6.2 Uji Hipotesis**

#### 1. Uji t

(t Test) pada program komputer paket *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Window Release 17,00*. Uji t adalah tes statistik yang dapat dipakai untuk menguji perbedaan atau kesamaan dua kondisi/perlakuan atau dua kelompok yang berbeda dengan prinsip memperbandingkan rata-rata (mean) kedua kelompok/perlakuan itu (Subana, 2000:168 ).

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **4.1 Gambaran Umum Profil Sekolah**

##### **1. Sejarah Singkat Sekolah**

MTs Swasta Darul Ulum Karang ini berdiri sejak tahun 1987 dengan SK No. No. Wi.BG.010.1.3/281/1987. MTs Darul Ulum ini didirikan dengan dilatar belakangi oleh potensi lingkungan yang menunjang kegiatan operasional sekolah. MTs. Darul Ulum Karang Gading dibangun diatas lahan yang cukup luas  $\pm$  3.198 meter, dengan lokasi yang cukup strategis berada di Jl.Pasar Bupati Dusun XII Karang Gading. Sejak mulai Operasional berlaku pada tahun 1987, hingga sekarang telah banyak menghasilkan banyak tamatan. Dalam pengembangan hingga sekarang, sesuai dengan penilaian Akreditasi dari dewan Akreditasi Madrasah Kota Medan mendapat Nilai (Terakreditasi dengan Nilai B).

##### **2. Visi dan Misi MTs Darul Ulum Karang Gading**

###### **VISI**

“Mewujudkan siswa yang berkualitas, disiplin, dan akhlagul karimah, yang dilandasi nilai-nilai budaya luhur sesuai dengan IPTEK dan

IMTAQ”

###### **MISI**

1. Mendidik siswa-siswi berakhlak mulia yang bermanfaat untuk diri sendiri dan masyarakat.
2. Melaksanakan pelajaran dan bimbingan secara efektif.

3. Mengembangkan pengetahuan dibidang IPTEK dan IMTAQ sesuai dengan bakat, minat, dan potensi siswa.

### 3. Tujuan MTs Darul Ulum Karang Gading

1. Membentuk siswa-siswi yang berakhlak mulia,cerdas serta disiplin.
2. Mengembangkan Pengetahuan dibidang IPTEK dan IMTAQ dengan sesuai bakat, minat, dan potensi siswa.
3. Menumbuhkan rasa persaudaraan yang harmonis antara warga madrasah dan lingkungan sekitar.

### 4. Sarana dan Prasarana Sekolah

1. Luas Lokasi : 3198 m<sup>2</sup>

**Tabel 4.1**

**Data Sekolah**

| No | Keterangan<br>Gedung  | Jumlah | Keadaan/kondisi |                 |                |                        |     |
|----|---|--------|-----------------|-----------------|----------------|------------------------|-----|
|    |   |        | Baik            | Rusak<br>Ringan | Rusak<br>Berat | Luas<br>M <sup>2</sup> | Ket |
| 1  | Ruang Belajar   | 4      | 2               | 2               | -              | 8x7m                   |     |
| 2  | Ruang<br>Perpustakaan   | 1      | 1               | -               | -              | 3x7m                   |     |
| 3  | Ruang<br>Laboraturium<br>a. IPA<br>b. IPS<br>c. Bahasa<br>d. Komputer | -      | -               | -               | -              |                        |     |

|   |                                |   |   |   |   |        |  |
|---|--------------------------------|---|---|---|---|--------|--|
| 4 | Ruang<br>Kesenian/ketram       | - | - | - | - |        |  |
| 5 | Ruang<br>Media/Audio<br>Visual | - | - | - | - |        |  |
| 6 | Rumah<br>Kaca/Green House      | - | - | - | - |        |  |
| 7 | Ruang Olahraga                 | - | - | - | - |        |  |
| 8 | Lapangan<br>Olahraga           | 1 | 1 | - | - | 15x15m |  |
| 9 | Masjid/Mushalla                | 1 | - | 1 | - | 4x5m   |  |

## 2. Fasilitas Olahraga

- 1) Sepak Bola
- 2) Futsal
- 3) Dll

## 3. Struktur Organisasi Sekolah

- 1) Kepala Sekolah MTs Darul Ulum Karang Gading
- 2) Wakil Kepala Sekolah MTs Darul Ulum Karang Gading
- 3) Tata Usaha Sekolah MTs Darul Ulum Karang Gading
- 4) Wali Kelas
- 5) Siswa

## 4. Kurikulum Sekolah

- 1) Mata Pelajaran Umum :

Mata Pelajaran Kls VII, Kls VIII, Kls IX

- a. PPKN
- b. B. Indonesia
- c. B. Inggris
- d. Matematika
- e. IPA
- f. IPS
- g. Penjas
- h. TIK

2) Mata Pelajaran Keagamaan :

- a. Akidah Akhlak
- b. SKI
- c. Fiqih
- d. Al-qur'an Hadist
- e. B. Arab

3) Ekstra Kurikuler

- a. Tari
- b. Komputer
- c. Futsal

5. Tenaga Pengajar dan Adminitrasi

**Tabel 4.2**  
**Data Guru Disekolah**

| No                         | Pengelola                     | PNS |    | Non PNS |    | Jlh |
|----------------------------|-------------------------------|-----|----|---------|----|-----|
|                            |                               | Lk  | Pr | Lk      | Pr |     |
| <b>Tenaga Pendidik</b>     |                               |     |    |         |    |     |
| 1                          | Guru PNS diperbantukan tetap. | -   | -  | -       | -  | 0   |
| 2                          | Guru Tetap Yayasan            | 2   | -  | -       | -  | 2   |
| 3                          | Guru Honorer                  | -   | -  | 4       | 7  | 11  |
| 4                          | Guru tidak tetap              | -   | -  | -       | -  | 0   |
| <b>Tenaga Kependidikan</b> |                               | -   | -  | 4       | 7  | 11  |
| <b>Jumlah</b>              |                               | 2   | -  | 8       | 14 | 24  |

6. Siswa

**Tabel 4.3**  
**Data Siswa**

| No            | Keadaan Kelas Siswa | Jlh.<br>Rombel | Lk | Pr | Jlh. |
|---------------|---------------------|----------------|----|----|------|
| 1             | Kelas VII           | 1              | 15 | 11 | 26   |
| 2             | Kelas VIII          | 2              | 21 | 18 | 39   |
| 3             | Kelas IX            | 1              | 20 | 13 | 33   |
| <b>Jumlah</b> |                     | 4              | 56 | 42 | 98   |

Jumlah siswa keseluruhan adalah 98 orang yang mana di MTs Darul Ulum Karang Gading ini memiliki Guru Bimbingan dan Konseling 1 orang yang mana sekaligus menjadi kesiswaan, sehingga menjadi kurang maksimal dalam pemberian layanan kepada siswa, karena tidak fokus untuk menangani masalah-masalah yang ada.

#### **4.2 Deskripsi Hasil Penelitian**

Dalam Penelitian yang dilakukan di MTs Darul Ulum Karang Gading, yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah beberapa siswa di MTs Darul Ulum Karang Gading yang mengalami kurangnya kesadaran untuk pengaturan diri. Maka dilakukan penelitian ini dengan mendapatkan data melalui : observasi dan pemberian angket yang mana nantinya dengan data ini diperoleh data yang sebenarnya untuk diambil kesimpulannya pada penelitian ini.

Pada penyebaran angket awal dimulai dari penyebaran angket kepada seluruh siswa kelas VII yang mana berjumlah 24 orang, lalu setelah menyebarkan angket kepada siswa 24 orang tersebut diperoleh 8 orang sebagai sample. Dan dari 8 orang ini yang mewakili kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025 yang memiliki rendahnya kesadaran pengaturan diri.

Pada proses penyebaran angket, peneliti memberikan 2 tahapan pemberian angket dengan versi yang sama yang mana tahap pertama diberikan sebelum melakukan layanan, dan tahap yang kedua setelah diberikan layanan untuk nantinya melihat kecenderungan peningkatan atau penurunan dari pengaturan diri. Maka nantinya dapat pula disimpulkan layanan bimbingan kelompok ini efektif atau tidak terhadap pengaturan diri bagi siswa dikelas VII MTs Darul Ulum Karang

Gading T.A 2024/2025. 24 pada hasil angket Pra-Layanan yang diberikan kepada 8 orang yang menjadi responden ditemukan 5 diantara memiliki pengaturan diri yang rendah dan 3 lainnya memiliki pengaturan diri yang cukup baik. Untuk lebih rincinya dapat dilihat table dibawah ini:

**Tabel 4.4**  
**Hasil Angket Pengaturan Diri**  
**Kelas VII MTs Darul Ulum T.A 2024/2025**

| No | Nama       | Pra-Layanan |        |            |
|----|------------|-------------|--------|------------|
|    |            | Skor +      | Skor - | Kreteria   |
| 1  | Nur Nabila | 68          | 32     | Baik       |
| 2  | Aflah      | 66          | 34     | Baik       |
| 3  | Sakira     | 66          | 34     | Baik       |
| 4  | Zahira     | 49          | 51     | Tidak Baik |
| 5  | Aprilia    | 38          | 62     | Tidak Baik |
| 6  | Marni      | 27          | 73     | Tidak Baik |
| 7  | Aulia      | 35          | 65     | Tidak Baik |
| 8  | Cinta      | 35          | 65     | Tidak Baik |

Setelah pemberian angket pertama barulah peneliti melakukan tahapan pelayanan yang mana pada tahap ini, responden diajak untuk melakukan bimbingan kelompok yang telah dirancang oleh pemimpin kelompok yaitu peneliti. Langkah-langkah yang dilakukan peneliti ialah, peneliti mengumpulkan 8 orang siswa yang telah diketahui mempunyai pengaturan diri yang rendah, 8 orang dari kelas VII MTs Darul Ulum kemudian, tahapan bimbingan kelompok yang akan dilakukan yaitu :

## **1. Tahap Pembentukan**

Dalam tahapan pembentukan berupa ucapan salam, lalu berdoa bersama, perkenalan anggota kelompok lalu menyampaikan pengertian bimbingan kelompok, penyampaian cara pelaksanaan, asas, serta tujuan dari bimbingan kelompok, lalu dilanjutkan dengan permainan atau *ice breaking* permainannya ialah merangkai nama buah, pada tahapan ini peneliti dituntut untuk mampu memberi terkesan baik, karena pada tahap ini pula peneliti harus mampu mengakrabkan diri kepada yang dilakukan peneliti memberi permainan agar anggota lebih nyaman dan tidak tegang dalam melakukan bimbingan kelompok, awalnya anggota kelompok terlihat tidak begitu respon dan kurang nyaman setelah diadakan permainan tersebut mereka terlihat lebih nyaman dan melakukan respon dengan baik.

## **2. Tahap Peralihan**

Dalam tahap peralihan peneliti menjelaskan kegiatan yang akan dijalani, menanyakan apakah anggota sudah siap untuk melakukan bimbingan kelompok tersebut, mempelajari apa yang terjadi dalam kelompok dengan instruksi yang diberikan oleh pimpinan kelompok. Pada tahap ini pimpinan kelompok harus melihat apakah anggota kelompok sudah fokus atau belum, peneliti melatih fokus dengan memberikan permainan merangkai nama buah, jika yang salah akan mendapat konsekuensi yaitu bernyanyi maka anggota akan berusaha lebih fokus agar tidak mendapatkan konsekuensi tersebut.

### **3. Tahap Kegiatan**

Dalam tahapan kegiatan ini pemimpin kelompok mengemukakan topik bahasan, bahasan topik yang disampaikan ialah topik yang telah ditentukan oleh pimpinan kelompok dengan topik bahasan yaitu pengaturan diri, setelah menyampaikan topik lalu pimpinan kelompok menyampaikan pengertian pengaturan diri setelah anggota memahami lalu pimpinan kelompok memberikan tanya jawab kepada anggota kelompok, tentang pengaturan diri tersebut. Setelah itu anggota diberikan pandangan agar anggota kelompok memahami apa yang sudah dibahas dan mulai membenahi diri agar mereka menjadi lebih baik dalam pengaturan diri mereka sendiri. Lalu setelah diberikan pdaan mereka langsung serius menyadari bahwasannya mereka, menolak dari dalam diri mereka tidak adanya pengaturan diri tersebut membuat mereka menolak dari dalam diri mereka sendiri. Namun setelah diberikan padangan tentang pengaturan diri mereka manjadi lebih semangat untuk meningkatkan pengaturan diri mereka menjadi lebih baik lagi. Setelah tahapan ketiga ini dilanjutkan tahapan pengakhiran.

### **4. Tahap Pengakhiran**

Dalam tahapan pengakhiran pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan diakhiri, pemimpin kelompok memberikan sedikit pandangan dan solusi agar anggota kelompok mampu perlahan-lahan untuk lebih baik dalam pengaturan diri mereka. Setelah itu pimpinan kelompok mengakhiri bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam.

Setelah pemberian layanan peneliti memberikan waktu 1 minggu untuk melihat kondisi anggota kelompok tersebut saat benar-benar dalam kondisi belajar dan kegiatan sehari-hari mereka disekolah. Kondisi mereka ada sedikit kemajuan dari yang tadinya belajar sambil bermain dengan temannya menjadi fokus mendengarkan guru menjelaskan, yang tadinya terlambat menjadi tepat waktu datang kesekolah. Selanjutnya barulah peneliti memberikan angket yang sama untuk melihat kembali hasilnya apakah sudah ada peningkatan atau penurunan secara autentik.

Diperoleh dari hasil angket pasca-layanan bahwa anggota kelompok tersebut mengalami peningkatan, dan peneliti mendapatkan hasil yang sempurna dari 8 orang anggota bimbingan kelompok tersebut mereka masing-masing memperlihatkan peningkatan walaupun ada 5 orang yang tidak mengalami peningkatan yang tidak terlalu meningkat tapi peneliti sangat senang karena anggota kelompok semuanya memiliki peningkatan dalam pengaturan diri tersebut. Sebagai rinciannya peneliti tampilan dalam menggunakan tabel sebagai berikut :

**Tabel 4.5**  
**Hasil Angket Pengaturan Diri**  
**Pra-Layanan dan Pasca-Layanan**

| No | Nama       | Pra-Layanan |        |             | Pasca-Layanan |        |             | Layanan Efektif |
|----|------------|-------------|--------|-------------|---------------|--------|-------------|-----------------|
|    |            | Skor +      | Skor - | Kreteria    | Skor +        | Skor - | Kreteria    |                 |
| 1  | Nur Nabila | 68          | 32     | Sangat Baik | 95            | 5      | Sangat Baik | √               |
| 2  | Aflah      | 66          | 34     | Sangat Baik | 91            | 9      | Sangat Baik | √               |
| 3  | Sakira     | 66          | 34     | Sangat Baik | 89            | 11     | Sangat Baik | √               |
| 4  | Zahira     | 49          | 51     | Tidak Baik  | 72            | 28     | Baik        | √               |
| 5  | Aprilia    | 38          | 62     | Tidak Baik  | 67            | 33     | Baik        | √               |

|   |       |    |    |            |    |    |      |   |
|---|-------|----|----|------------|----|----|------|---|
| 6 | Marni | 27 | 73 | Tidak Baik | 66 | 34 | Baik | √ |
| 7 | Aulia | 35 | 65 | Tidak Baik | 67 | 33 | Baik | √ |
| 8 | Cinta | 35 | 65 | Tidak Baik | 65 | 35 | Baik | √ |

**Tabel 4.6**  
**Diagram**

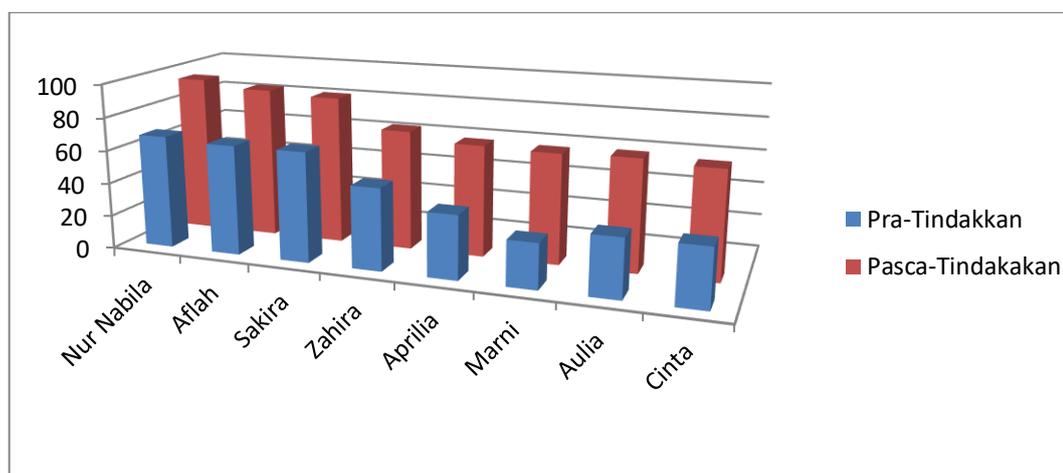


Diagram Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum T.A 2024/2025

Dari kondisi awal sebelum diberi layanan anggota kelompok cukup rendah pengaturan diri mereka, yang mana mereka lebih suka melakukan hal-hal yang negatif untuk diri mereka misal belajar sambil bermain, tidak mendengarkan guru saat sedang menjelaskan dan bercerita dengan teman saat pelajaran masi berlangsung. Maka pada kondisi awal ini pula peneliti dapat melihat kondisi responden secara jelas yaitu sebagai data primer dan menghubungkan pada data yang disampaikan oleh guru bk dan dari hasil data kondisi yang dilihat oleh peneliti. Dari hasil angket pra-layanan ketika lihat hasil nya tidak begitu buruk pengaturan diri mereka. Pada proses inilah dibutuhkan dorongan seorang konselor agar menjadi inovasi baru terhadap cara guru membangkitkan pengaturan diri

pada siswa, tidak hanya guru bidang studi melainkan guru BK juga mampu , bahkan guru BK sangat dibutuhkan pada penanganan masalah ini. Maka dibutuhkan guru BK untuk penanganan masalah ini yang inovatif dan kreatif yang mampu menerapkan keadaan yang sekarang dan mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi siswa. Pada kondisi responden sebelum diberikan layanan dilihat dari diagram yang mana dengan nilai rata 60 mengalami kondisi pengaturan kondisi yang cukup baik, namun ada beberapa yang rata-rata hanya 40 bahkan 30 kebawah yang dimana mengalami kondisi lemahnya pengaturan diri siswa. Namun setelah diberikan layanan bimbingan kelompok kondisi tersebut berubah walaupun perlahan namun menunjukkan sesuatu peningkatan yang sangat baik. Pada seluruh siswa mengalami peningkatan ada beberapa yang signifikan dan ada beberapa yang kurang signifikan tapi cukup baik peningkatannya.

### **4.3 Uji Deskriptif**

#### **1. Uji Validitas**

Uji validitas digunakan untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan dalam penelitian dapat mengukur variabel penelitian secara akurat. Uji validitas menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur apa yang diukur dan mengetahui apakah kuesioner yang diukur benar-benar valid. Suatu kuesioner dianggap valid jika pertanyaan-pertanyaan pada kuesioner mampu menunjukkan apa yang perlu diukur. Sebuah item pernyataan dikatakan valid jika nilai korelasinya pada tabel lebih besar dari nilai korelasi tabel pada tingkat signifikan 5%, Ariadi dkk (2015). Ketentuan yang sah atau tidaknya dapat ditentukan berdasarkan

kriteria sebagai berikut :

- Jika sig 2-tailed > 0,05 maka pernyataan tersebut di anggap tidak valid.
- Jika sig 2-tailed < 0,05 maka pernyataan tersebut di anggap valid.
- Jika r hitung > r tabel dianggap valid.

Berikut Tabel Yang Diperoleh :

**Tabel 4.6**

**Tabel Uji Validitas**

| No | r* hitung | r* tabel | Kesimpulan       | Interpretasi |
|----|-----------|----------|------------------|--------------|
| 1  | 0,911     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 2  | 0.821     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 3  | 0.981     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 4  | 0.828     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 5  | 0.732     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 6  | 0.791     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 7  | 0.875     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 8  | 0.827     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 9  | 0.906     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 10 | 0.856     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 11 | 0.864     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 12 | 0.862     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 13 | 0.717     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 14 | 0.920     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |
| 15 | 0.865     | 0,7067   | r*hitung>r*tabel | VALID        |

|    |       |        |                  |       |
|----|-------|--------|------------------|-------|
| 16 | 0.843 | 0,7067 | r*hitung>r*tabel | VALID |
| 17 | 0.918 | 0,7067 | r*hitung>r*tabel | VALID |
| 18 | 0.856 | 0,7067 | r*hitung>r*tabel | VALID |
| 19 | 0.918 | 0,7067 | r*hitung>r*tabel | VALID |
| 20 | 0.732 | 0,7067 | r*hitung>r*tabel | VALID |

Sumber: Olah data SSPS24

Berdasarkan tabel hasil olah data menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 24 di atas, didapat hasil bahwa 20 pernyataan dari angket sig 2-tailed < 0,05 maka disimpulkan valid, atau berdasarkan r tabel produk moment dengan nilai N=8, maka rtabel= 0,7067 < r hitung dari 20 pernyataan diatas, P1=0,911, P2=0,821, P3=0,981, P4=0,828, P5= 0,732, P6 =0,791 , P7 = 0,875 , P8 = 0,827, P9 = 0,906, P10 = 0,856, P11 = 0,864, P12 = 0,862 , P13 = 0,717, P14 = 0,920, P15 = 0, 920, P16 = 0,843, P17 = 0,918, P18 = 0,856, P19 = 0,918, P20 = 0,732 maka didapat kesimpulan bahwa 20 pernyataan di atas valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2017) dalam bukunya “ Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D ”, reliabilitas adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka akan menghasilkan data yang sama atau konsisten.

Berikut Tabel Hasil Uji Reliabilitas :

**Tabel 4.8**

**Tabel Reliabilitas**

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| 0.975                         | 20         |

Sumber: Olah Data SPSS24

Berdasarkan Tabel 47 diatas nilai cronbach's Alpha dengan jumlah pernyataan 20 adalah 0,975. Maka disimpulkan 20 pernyataan diatas reliabilitas dengan nilai cronbach's Alpha  $> 0,06$ .

#### 4.4 Uji Hipotesis

##### 1. Uji T

(t Test) pada program komputer paket *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Window Release 17,00*. Uji t adalah tes statistik yang dapat dipakai untuk menguji perbedaan atau kesamaan dua kondisi/perlakuan atau dua kelompok yang berbeda dengan prinsip memperbandingkan rata-rata (mean) kedua kelompok/perlakuan itu (Subana, 2000:168 ).

Berikut Tabel Hasil Uji T :

**Tabel 4. 9**

**Total Sebelum dan Setelah**

| Total Sebelum Perlakuan | Total Setelah Perlakuan |
|-------------------------|-------------------------|
| 68                      | 95                      |

|    |    |
|----|----|
| 66 | 91 |
| 66 | 89 |
| 49 | 72 |
| 38 | 67 |
| 27 | 66 |
| 35 | 67 |
| 35 | 65 |

**Tabel 4.10**  
**Tabel Uji T**

| <b>Coefficients<sup>a</sup></b> |            |                             |            |                           |       |       |
|---------------------------------|------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|-------|
| Model                           |            | Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | T     | Sig.  |
|                                 |            | B                           | Std. Error | Beta                      |       |       |
| 1                               | (Constant) | 40,649                      | 4,102      |                           | 9,910 | 0.000 |
|                                 | SEBELUM    | 0,747                       | 0,081      | 0,966                     | 9,186 | 0.000 |

a. Dependent Variable: Sesudah

Sumber: Olah data SPSS24

- Syarat Uji T :
1. Jika nilai sig < 0,05 maka terdapat pengaruh X terhadap Y
  2. atau jika t hitung > t tabel maka terdapat pengaruh X terhadap Y

Berdasarkan Tabel diatas maka diperoleh bahwa pada variabel X yaitu nilai T hitung pada bimbingan kelompok adalah 9,186 dan T tabel bernilai 1,895 maka  $9,186 > 1,895$  , dengan demikian variable X bimbingan kelompok berpengaruh terhadap Y Pengaturan Diri. Nilai sig < 0,05 yaitu 0,000 maka disimpulkan Variabel X yaitu bimbingan dan kelompok efektif terhadap Variabel Y yaitu pngaturan diri.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Sebagai manusia yang tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan yang dimiliki oleh peneliti. Kendala dan hambatan yang dihadapi sejak pembuatan, rangkaian, pelaksanaan penelitian yang dilakukan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

1. Penulis menyadari masih banyak kekurangan yang dimiliki penulis dalam menguasai materi tersebut.
2. Keterbatasan oleh waktu, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal, oleh karena itu penulis secara terbuka mengharapkan saran dan kritik yang bangun dari para pembaca agar bisa menghasilkan yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari data diatas bisa diambil kesimpulan bahwa adanya perubahan dari penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025 yaitu :

1. Hasil angket pengaturan diri pada siswa pra-layanan dan pasca-layanan menunjukkan hasil yang positif, pada hasil pasca-layanan terdapat peningkatan terhadap siswa yang mengikuti bimbingan kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa berhasilnya bimbingan kelompok untuk meningkatkan pengaturan diri pada siswa.
2. Respon siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok yang diberikan oleh peneliti terlihat sangat antusias dan aktif, dalam menjawab pertanyaan yang dilempar oleh pemimpinan kelompok, dan bisa mengemukakan pendapat.

Dengan demikian 2 hal diatas menunjukkan hasil dari kegiatan penelitian yang menunjukkan efektifnya layanan bimbingan kelompok untuk siswa kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat dikemukakan dari penelitian yang dilakukan di MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025 ialah :

1. Kepada Konselor Sekolah.

Konselor hendaknya mampu memberikan layanan terhadap siswa yang mempunyai rendahnya pengaturan diri bagi siswa karena rendahnya pengaturan diri bisa mempengaruhi rasa malas terhadap diri siswa.

2. Kepada Para Peneliti

Kepada peneliti yang ingin melakukan pengangkatan kasus yang sama diharapkan agar bisa melanjutkan penelitian dengan melibatkan objek yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

Anggreini, D., & Priyojadmiko, E. (2022). Peran guru dalam menghadapi tantangan implementasi merdeka belajar untuk meningkatkan pembelajaran matematika pada era omicron dan era society 5.0. In *Prosiding Seminar Nasional PGSD UST* (Vol. 1, No. 1, pp. 75-87).

Ahmad Tanzeh. 2009, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Teras

Akhwani, & Romdlon, M. A. (2021). Pendidikan Karakter Masa Pandemi Covid-19 di SD. *Indonesian Journal of Primary Education*. →Jurnal Online

Amira, R. D., & Muhid, A. (2020). Self Regulated Learning, Self-Esteem, Dukungan Sosial dan Flow Akademik. *Indonesian Psychological Research*. →Jurnal Online

Corey, G., & Corey, M. S. (2021). *Groups: Process and Practice* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

Departemen Pendidikan Indonesia (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* Jakarta: Balai Pustaka

Damayanti, A., & Herdiansyah, H. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 10(1), 45–53.

Erikson, E. H. (1968). *Childhood and Society*. New York: Norton.

Gulo, W. 2001. *Metode Penelitian*. Jakarta: Grasindo.

Hellen, 2005. *Bimbingan dan konseling* . Jakarta : Quantum Teaching

Margono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Bumi Putra Muhibbin

Syah.2011. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*.Bandung:Remaja Rosdakarya

Pohan, R. A., & Indra, S. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan kegiatan merespon pembelajaran. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 17.

Paizaluddin, ermalinda, 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Alfabeta

Sutarso, V. H., Kurniawan, D. E., & Nurkholidah, E. (2024). Efektivitas

bimbingan kelompok dengan teknik diskusi untuk meningkatkan minat baca siswa sekolah menengah pertama.

Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422.

Panadero, E. (2020). A Review of Self-Regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 11, 1583.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01583>

Prayitno dkk. (2022). *Pembelajaran Melalui Pelayanan BK di Satuan Pendidikan*.

Jakarta: ABKIN

- Prayitno, d. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok & Konseling Kelompok* (pp.99- 104). Penerbit Ghalia Indonesia. Bogor
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Behasil*. 354.  
[www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id)
- Syafarudin. (2018). *Bimbingan Kelompok: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudiman dalam Trianto, 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta : Kencana Prenada Group
- Subana,2000, *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta. Cipta karya
- Sugiyono, 2012, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* . Bandung: Alfabeta
- Setiawan, A., & Jannah, M. (2021). *Hubungan Self-Regulation dengan Kecemasan Akademik pada Siswa SMP*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 113–122.
- Wibowo, NAK., Maulana, MA & Susanto, B. (2019). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING TERHADAP INTERAKSI SOSIAL PADA SISWA*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1). Retrieved from <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/Advice> *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Volume 10 Nomor 1, Oktober 2..

Winkel, W. . & S. H. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*.

*Jakarta: PT. Grasindo.*

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *Handbook of Self-Regulation*, 13-39.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I. Data Pribadi Peneliti:

- Nama lengkap : Sri Rezeki
- Tempat/Tgl Lahir : Karang Gading, 27 Agustus 2003
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Alamat : Dusun XII Karang Gading
- Anak Ke : 3 dari 3 ( Tiga ) Bersaudara
- Status : Belum Menikah
- No. Handpone : 081376744765
- Alamat Email : srirezeki8451@gmail.com

### II. Data Orang Tua

- Nama Ayah : Sudarno
- Nama Ibu : Kamariah

### III. Latar Belakang Pendidikan

#### Pendidikan Formal

- Tahun 2012-2017 : MIS Al-Wasliyah Karang Gading
- Tahun 2017-2019 : SMP Negeri 2 Labuhan Deli Karang Gading
- Tahun 2019- 2021 : SMA Negeri 1 Secanggang ( Jurusan IPS)
- 2021-2025 : Terdaftar sebagai Mahasiswa FKIP UMSU Bimbingan Konseling

## **DOKUMENTASI**







## **LAMPIRAN - LAMPIRAN**

Angket Pre-test dan Post-test dengan pernyataan yang sama yang bertujuan untuk mengukur perubahan pada siswa. Angket/kuesionernya ialah sebagai berikut :

**ANGKET PRE-TEST DAN  
POST – TEST MENINGKATKAN  
PENGATURAN DIRI**

4. Nama: \_\_\_\_\_

5. Usia: \_\_\_\_\_ tahun

6. Jenis Kelamin:

- Laki-laki
- Perempuan

4. Kelas: \_\_\_\_\_

**Petunjuk Pengisian**

4. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
5. Berikan tanda (✓) pada kolom yang sesuai dengan tingkat persetujuan Anda.
6. Pilihan jawaban:
  - **SS**: Sangat Setuju
  - **S**: Setuju
  - **N**: Netral
  - **TS**: Tidak Setuju
  - **STS**: Sangat Tidak Setuju

**Petunjuk Pengisian**

4. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat.
5. Berikan tanda (✓) pada kotak yang sesuai dengan kondisi Anda.
6. Informasi yang Anda berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

| No | PERNYATAAN   | SS | S | N | TS | STS |
|----|--|----|---|---|----|-----|
| 1  | Saya bisa menahan diri untuk tidak main saat waktunya belajar.       |    |   |   |    |     |
| 2  | Saya suka membuat jadwal belajar sendiri.                            |    |   |   |    |     |
| 3  | Saya gampang terganggu saat belajar.                                 |    |   |   |    |     |
| 4  | Saya tetap belajar walau sedang malas.                               |    |   |   |    |     |
| 5  | Saya tahu kapan harus belajar dan kapan bisa istirahat.              |    |   |   |    |     |
| 6  | Saya suka menunda-nunda tugas sekolah.                               |    |   |   |    |     |
| 7  | Saya punya target belajar setiap hari                                |    |   |   |    |     |
| 8  | Saya susah fokus kalau belajar di rumah.                             |    |   |   |    |     |
| 9  | Saya bisa menenangkan diri kalau tugasnya sulit.                     |    |   |   |    |     |
| 10 | Saya suka mengecek apakah belajar saya sudah bagus atau belum.       |    |   |   |    |     |
| 11 | Saya membuat rencana kalau merasa sulit capai tujuan belajar.        |    |   |   |    |     |
| 12 | Saya mudah menyerah kalau gagal.                                     |    |   |   |    |     |
| 13 | Saya cuma belajar kalau ada ujian saja.                              |    |   |   |    |     |
| 14 | Saya berusaha memperbaiki kesalahan saat belajar.                    |    |   |   |    |     |
| 15 | Saya bisa membagi waktu antara belajar dan bermain.                  |    |   |   |    |     |
| 16 | Saya malas belajar kalau tidak disuruh orang tua atau guru.          |    |   |   |    |     |
| 17 | Saya suka melihat sejauh mana saya sudah belajar.                    |    |   |   |    |     |
| 18 | Saya tetap belajar walau teman mengajak main.                        |    |   |   |    |     |
| 19 | Saya mencatat apa yang harus saya perbaiki dalam belajar.            |    |   |   |    |     |
| 20 | Saya berusaha menjauh dari hal-hal yang bisa mengganggu saat belajar |    |   |   |    |     |

- **Penilaian Angket/Kuesioner**

Angket atau kuesioner terdiri dari 20 butir pernyataan dengan 5 alternatif

jawaban, yaitu :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

KS : Kurang Setuju

TS : Tidak Setuju

Skor jawaban untuk item favourable dimulai dari nilai 5 untuk jawaban SS, nilai 4 untuk jawaban S, nilai 3 untuk jawaban N, nilai 2 untuk jawaban KS, dan nilai 1 untuk jawaban TS. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi Semangat belajar siswa, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah motivasi belajar siswa.

Dari Angket/Kuesioner yang telah diisi siswa itulah yang menjadi pembantu alat ukur untuk peneliti untuk menentukan keefektifan dari layanan bimbingan kelompok yang telah diberikan oleh peneliti.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KELOMPOK  
MTS DARUL ULUM  
KARANG GADING**



**Disusun Oleh:**

Nama: Sri Rezeki  
NPM: 2102080010

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
T.A 2024/2025**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGN KONSELING KELOMPOK (GENAP)  
MTS DARUL ULUM KARANG GADING  
TAHUN PELAJARAN 2023-2024**

|    |                                  |  |
|----|----------------------------------|--|
| 1  | Komponen Layanan                 | Layanan Dasar  |
| 2  | Bidang Layanan                   | Pribadi dan Sosial   |
| 3  | Topik/Tema Layanan               | Meningkatkan Pengaturan Diri   |
| 4  | Fugsi Layanan                    | Pemahaman  |
| 5  | Tujuan Umum                      | Peserta didik dapat menerapkan perilaku pengaturan diri  |
| 5  | Tujuan Khusus                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mampu menyadari bahwa meningkatkan pengaturan diri itu sangat baik untuk mencapai prestasi.</li> <li>2. Peserta didik mampu mengetahui dampak pengaturan diri.</li> <li>3. Peserta didik mampu membiasakan diri untuk meningkatkan pengaturan diri.</li> </ol>   |
| 6  | Nilai Karakter yang dikembangkan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Religius</li> <li>2. Sosial</li> <li>3. Pribadi Diri</li> </ol>  |
| 6  | Sasaran Layanan                  | Kelas VII  |
| 7  | Materi Layanan                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian Pengaturan Diri</li> <li>2. Contoh Cara Meningkatkan Pengaturan Diri</li> <li>3. Dampak Yang Terjadi Jika Kita Selalu Meningkatkan Pengaturan Diri.</li> <li>4. Dimana Biasanya Kita Bisa Meningkatkan Penaturan Diri.</li> <li>5. Solusi Agar Tidak Malas Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri.</li> </ol> |
| 8  | Waktu                            | 1 x 45 menit   |
| 9  | Sumber                           | SKRIPSI%20KIKYYYYYY%20SETELAH%20SEMPRO.pdf   |
| 10 | Teknik/Metode                    | Experiental Leaening ( belajar dan pengalaman )  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 12 | Pelaksanaan  | Guru BK  |
|    | Uraian Kegiatan  |  |
|    | 1) Tahap Awal/Pendahuluan  |  |
|    | a. Pernyataan Tujuan   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengawali kegiatan dengan salam dan peserta didik menjawab salam</li> <li>2. Guru BK dan peserta didik saling memperkenalkan diri</li> <li>3. Guru BK mengawali kegiatan dengan ice breaking</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan dari kegiatan yang akan dilaksanakan dalam bimbingan kelompok</li> </ol>  |
|    | b. Penjelasan Tentang Langkah-Langkah Kegiatan (pembentukan kelompok)  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salam</li> <li>2. Membaca doa</li> <li>3. Ice breaking</li> <li>4. Guru BK menjelaskan dan menjabarkan apa itu pengertian bimbingan kelompok</li> <li>5. Menjelaskan tentang azas-azas yang ada dalam bimbingan kelompok</li> <li>6. Menjelaskan tentang materi/topik pembahasan yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok.</li> <li>7. Memberi solusi dari topik yang dibahas</li> <li>8. Penutup</li> </ol> |
|    | c. Mengarahkan Kegiatan  | Guru BK memberikan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan dan topik yang akan dibahas mengenai bimbingan kelompok tersebut.   |
|    | 2) Tahap Peralihan (Transisi)  |  |
|    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK atau konselor menanyakan kesiapan peserta didik</li> <li>2. Guru BK menanyakan kepada peserta didik sudah mengerti atau belum tentang tahap kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> |  |
|    | 3) Tahap Inti / Kegiatan   |  |
|    | a. Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK diawal menjelaskan sedikit tentang topic meningkatkan pengaturan diri yang akan dibahas.</li> <li>2. berdiskusi tentang materi atau topik mengenai meningkatkan pengaturan diri yang telah ditentukan</li> </ol>   |
|    | b. Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi Identifikasi. Guru BK menanyakan pengalaman yang didapatkan peserta didik setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok.</li> <li>2. Refleksi Analisis Guru BK mengajak peserta didik untuk menganalisis dan memikirkan (think) sebab-sebab mengapa mereka</li> </ol>  |

|  |                               |   |
|--|-------------------------------|---|
|  | kegiatan bimbingan (refleksi) | menunjukkan perilaku tertentu dan apa yang akan dilakukan selanjutnya (so what).<br>3. Refleksi Generalisasi. Guru BK mengajak peserta membuat rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku yang dianggap sebagai kelemahan dirinya (Plan). Guru BK mengajukan pertanyaan tentang rencana tindakan untuk memperbaiki perilaku sebagai tanda peserta didik memiliki kesadaran untuk berubah (Now What). |
|  | c. Penutupan                  | 1. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan segera diakhiri<br>2. Pemimpin kelompok memberikan penguatan<br>3. Pemimpin kelompok mengajak anggota untuk membuat komitmen<br>4. Pemimpin kelompok memberikan ucapan terima kasih serta menutup kegiatan  |
|  | 4) Evaluasi                   |   |
|  | Evaluasi Proses               | 1. Mengadakan refleksi hasil<br>2. Sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan<br>3. Cara anggota kelompok menyampaikan pendapat dan memberikan tanggapan terhadap pendapat masing-masing anggota kelompok  |
|  | Evaluasi Hasil                | Evaluasi setelah mengikuti bimbingan kelompok antara lain:<br>1. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam bimbingan kelompok<br>2. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah bimbingan kelompok.<br>3. Konseli mengisi instrumen penilaian dari guru bimbingan dan konseling atau konselor (seperti contoh dalam konseling kelompok)  |

Lampiran:

1. Uraian Materi
2. Lembar Kerja Siswa

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Medan, 06 Mei 2025  
Guru BK/Konselor

Sahrani, S.Pd

Sri Rezeki

Lampiran 1

## PENGATURAN DIRI

### 1. Pengertian Pengaturan diri

**Pengaturan diri** (self-regulation) adalah kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan atau tuntutan situasi. Pengaturan diri mencakup kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi tindakan sendiri serta menahan dorongan atau impuls yang tidak sesuai.

#### Beberapa definisi pengaturan diri menurut para ahli:

1. **Zimmerman (2000)**  
Pengaturan diri adalah proses di mana peserta didik secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan pembelajaran.
2. **Baumeister & Vohs (2004)**  
Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengontrol dan mengubah respons diri, termasuk menghambat dorongan dan menyesuaikan perilaku terhadap standar atau harapan sosial.
3. **Santrock (2007)**  
Pengaturan diri adalah upaya sadar individu untuk mengendalikan emosi dan perilaku guna mencapai tujuan jangka panjang.

#### Komponen utama pengaturan diri:

- **Kontrol emosi:** Mengelola perasaan agar tidak mengganggu proses berpikir atau hubungan sosial.
- **Kontrol perilaku:** Mengatur tindakan agar sesuai dengan norma atau tujuan yang diinginkan.
- **Kontrol kognitif:** Mengelola fokus, perhatian, dan strategi berpikir.

Pengaturan diri sangat penting, terutama bagi siswa, karena berkaitan erat dengan keberhasilan belajar, disiplin, dan kemampuan menghadapi tekanan atau stress.

### B. Contoh Cara Meningkatkan Pengaturan Diri

1. **Menentukan Tujuan**
  - Kita bisa mulai dengan membuat tujuan yang jelas, misalnya “Saya mau belajar 1 jam setiap hari” atau “Saya ingin nilai ulangan saya naik.”

- Tujuan ini membantu kita lebih semangat dan tahu apa yang harus dilakukan.

## 2. **Mengenal Diri Sendiri**

- Coba perhatikan apa yang kita rasakan dan pikirkan.
- Misalnya, saat marah atau malas belajar, kita coba tanya: “Kenapa ya saya merasa begini?”

## 3. **Belajar Mengendalikan Diri**

- Kita bisa belajar menahan diri, misalnya tidak langsung main HP sebelum belajar selesai.
- Atau, tetap tenang saat ada masalah dengan teman.

## 4. **Mengatur Waktu**

- Buat jadwal harian supaya waktu belajar, bermain, dan istirahat seimbang.
- Misalnya, belajar setelah pulang sekolah, lalu main sore hari.

## 5. **Berpikir Positif**

- Katakan hal-hal yang membangun semangat pada diri sendiri, seperti “Saya pasti bisa!” atau “Saya akan coba lagi.”
- Ini bisa membantu saat kita merasa takut atau malas.

## **C. Dampak Yang Terjadi Jika Kita Selalu Meningkatkan Pengaturan Diri.**

### 1. **Belajar Jadi Lebih Teratur**

- Kita jadi tahu kapan waktunya belajar dan kapan waktunya bermain. Hasil belajar pun jadi lebih baik karena kita belajar dengan fokus.

### 2. **Tidak Mudah Tergoda Hal Negatif**

- Kita bisa menolak ajakan teman untuk melakukan hal yang salah, seperti bolos sekolah atau menyontek.

### 3. **Lebih Tenang Saat Ada Masalah**

- Saat menghadapi masalah, kita tidak mudah marah atau panik. Kita bisa berpikir jernih dan mencari jalan keluar.

### 4. **Lebih Percaya Diri**

- Karena bisa mengatur diri, kita jadi merasa lebih mampu dan yakin saat menghadapi ujian atau tantangan lain.

### 5. **Punya Hubungan yang Baik dengan Orang Lain**

- Kita bisa mengendalikan emosi saat bergaul, jadi tidak mudah tersinggung atau membuat orang lain kesal.

**D. Dimana Biasanya Kita Bisa Meningkatkan Pengaturan Diri.****1. Di Sekolah**

- Saat belajar di kelas, kita belajar mengatur waktu, mendengarkan guru, dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

**2. Di Rumah.**

- Kita juga belajar menahan marah dan berbicara baik dengan keluarga.

**3. Di Lingkungan Sekitar**

- Saat bermain atau bergaul di lingkungan rumah, kita belajar bersikap baik, tidak egois, dan menghargai orang lain.

**E. Solusi Agar Tidak malas untuk meningkatkan pengaturan diri.****1. Buat Jadwal Harian****2. Beri Hadiah untuk Diri Sendiri****3. Belajar Bersama Teman****4. Jauhkan Hal yang Mengganggu****5. Minta Dukungan dari Orang Tua atau Guru**



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form K-1

Kepada Yth : Bapak/Ketua & Sekretaris  
 Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling  
 FKIP UMSU

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
 N P M : 2102080010  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 I PK : 3,75

Kredit Kumulatif : 120 SKS

| Persetujuan<br>Ketua/Sekret<br>Program Studi  | Judul yang Diajukan   | Disahkan<br>oleh Dekan<br>Fakultas   |
|---|---|--|
|   | Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Kedisiplinan Siswa Untuk Memanajemen Waktu Pada Siswa Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading T.A 2024/2025                                   |  |
|   | Peran Bimbingan Kelompok Untuk Pengaturan Diri Siswa Melalui Pendekatan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading T.A 2024/2025                 |  |
|  | Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Siswa Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading T.A 2024/2025 |  |

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Februari 2025  
 Hormat Pemohon

  
 Sri Rezeki

Keterangan :  
 Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas  
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi  
 - Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



FORM K 2

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**Jl. KaptenMukhtarBasri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238**  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada Yth : Ketua dan Sekretaris  
 Program Studi Bimbingan Konseling  
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
 NPM : 2102080010  
 Program Studi : Bimbingan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

” Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Siswa Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading T.A 2024/2025 ”

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Ibu sebagai:

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd. *(Tetty 7/25)*

Sebagai Dosen Pembimbing proposal/risalah/makalah/skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 07 Februari 2024  
 Hormat Pemohon,

*(Signature)*  
 Sri Rezeki

Dibuat Rangkap3 :  
 - Untuk Dekan/Fakultas  
 - Untuk Ketua Prodi  
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
 Jln. Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 390/II.3.AU /UMSU-02/F/2025

Lamp : ---

Hal : **Pengesahan Proyek Proposal  
 Dan Dosen Pembimbing**

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Sri Rezeki  
 NPM : 2102080010  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Siswa Kelas VII MTS Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025

Pembimbing : Tety Muharni SPsi.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 06 Februari 2026

Medan, 07 Sya'ban 1446 H  
 06 Februari 2025 M

Wassalam  
 Dekan

Dra. Hj. Syamsuyusrita, M.Pd.  
 NIDN. 0004066701

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :

**WAJIB MENGIKUTI SEMINAR**





**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**SURAT KETERANGAN**

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan bahwa ini:

Nama Lengkap : Sri Rezeki  
N.P.M : 2102080010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A. 2024/2025

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Sabtu, Tanggal 15 Maret tahun 2025.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, April 2025  
Diketahui oleh,

Ketua Prodi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
 Jl. Kapt. Mukhtar Basri No.3, Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
 Website : <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail : [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 Nama : Sri Rezeki  
 NPM : 2102080010  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Siswa Kelas VII MTS Darul Ulum T.A 2024/2025

| Tanggal      | Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal   | Tanda/Tangan |
|--------------|--|--------------|
| 12 Feb. 2025 | Bab I. Deskripsi Pendapat Para Ahli di Ppik. Judul dan uraian dari latar belakang. Metode berdasarkan Rumena Nasdar. |              |
| 19 Feb. 2025 | Bab II. Pengaturan & Bab II. Periksa kembali uraian sesuai template  |              |
| 22 Feb. 2025 | Bab III. Metodologi. Sesi dengan tynd dan Panemanga Pencil. Analisis Preriset dan poster                             |              |
| 26 Feb. 2025 | All Seminar Proposal   |              |
|              |  |              |
|              |  |              |

Diketahui Oleh:  
 Ketua Program Studi  
 Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan S.Pd M.Pd

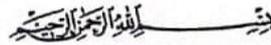
Medan, Februari 2025

Dosen Pembimbing

Fetty Muharni S.Psi M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



### BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL

Pada hari ini Sabtu, Tanggal 15 Maret 2025 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

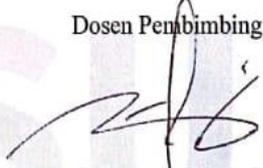
Nama Lengkap : Sri Rezeki  
 N.P.M : 2102080010  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A. 2024/2025

| No.        | Masukan dan Saran   |
|------------|---|
| Judul      | Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri siswa kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A 2024 / 2025    |
| Bab I      | Mengubah latar belakang dan menyederhanakan rumusan masalah dengan latar belakang   |
| Bab II     | Memperbaiki kutipan yg diambil (cara penulisan kutipan)   |
| Bab III    |   |
| Lainnya    |   |
| Kesimpulan | <input type="checkbox"/> Ditetujui <input type="checkbox"/> Ditolak<br><input type="checkbox"/> Ditetujui Dengan Adanya Perbaikan |

Dosen Pembahas

  
 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd

Dosen Pembimbing

  
 Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

Panitia Pelaksana,

Ketua

  
 M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Sekretaris

  
 Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN PROPOSAL**

Proposal yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Sri Rezeki  
NPM : 2102080010  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Keterampilan  
Pengaturan Diri Untuk Meningkatkan Semangat Belajar Pada Siswa  
Kelas VII MTS DARUL ULUM Karang Gading TA. 2024/2025

Sudah layak diseminarkan.

Disetujui Oleh:  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Koseling

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd, M.Pd.

Medan, Februari 2025

Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**SURAT PERNYATAAN**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Sri Rezeki  
N.P.M : 2102080010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A. 2024/2025

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, April 2025

Hormat saya

Yang membuat pernyataan,



Sri Rezeki

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)



**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Sri Rezeki  
N.P.M : 2102080010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan  
Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang  
Gading T.A. 2024/2025

Pada hari Sabtu, Tanggal 15 Maret 2025 sudah layak menjadi proposal skripsi.

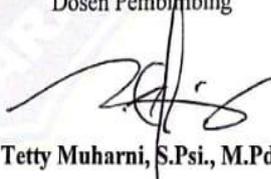
Medan, April 2025

Disetujui oleh :

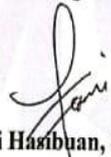
Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

  
Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

  
M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Unggul | Cerdas | Terpercaya



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Proposal**

Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Sri Rezeki  
N.P.M : 2102080010  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:

**Efektivitas Bimbingan Kelompok melalui Pengaturan Diri untuk Meningkatkan Semangat Belajar Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A. 2024/2025**

Menjadi:

**Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs Darul Ulum Karang Gading T.A. 2024/2025**

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya.

Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, April 2025  
Hormat Pemohon

Sri Rezeki

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Dosen Pembimbing

Tetty Muharni, S.Psi., M.Pd.



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Ela merajab surat ini agar diketahui nomor dan tanggal

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/IAK.KP/PT/IXI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fkip.umsu.ac.id> [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 805/IL.3-AU/UMSU-02/F/2025      Medan, 23 Syawal 1446 H  
Lamp : ---      22 April 2025 M  
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth Bapak / Ibu Kepala  
MTs. Darul Ulum Karang Gading  
di  
Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan Skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan penelitian/riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut sebagai berikut:

Nama : **Sri Rezeki**  
NPM : 2102080010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII MTs. Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Aamin.

Dekan,



  
**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**  
NIDN 0004066701





**YAYASAN PERGURUAN DARUL ULUM KARANG GADING**  
**MTS DARUL ULUM**  
**DESA KARANG GADING KECAMATAN LABUHAN DELI**  
**NSM : 121212070012 NPSN :10264208**

Sekretariat: Jln. Pasar bupati Dusun XII Desa Karang gading kec. Labuhan deli Kab.Deli Serdang kode pos: 20373

No : 050/MTS-DU/KG/V/2025  
Hal : Balasan Izin Riset  
Lamp :-

Kepada Yth.  
**Dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU)**  
Di Tempat

Menanggapi surat saudara Berdasarkan surat nomor 805/IL.3-AU/UMSU-02/F/2025. tanggal 22 April 2025 perihal "Permohonan Izin Riset" atas nama mahasiswa:

Nama : **SRI REZEKI**  
NPM : 2102080010

Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian: Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pengaturan Diri Siswa Kelas VII Mts Darul Ulum Karang Gading T.A 2024/2025.

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di atas kami terima untuk melaksanakan Riset di MTs Darul Ulum. Demikian izin Riset ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demikian surat balasan dari kami.

Karang Gading, 2 Juni 2025  
Kepala Mts DARUL ULUM

