



Strategi Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas X dan XI SMKN 2 Garut

Maulida Aulia Rahman

Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

E-mail : maulida.aulia80@gmail.com

Abstrak

Masa perkembangan peserta didik usia remaja dituntut untuk mencapai perkembangan kepribadian yang utuh agar dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas perkembangan yang dimiliki dan terhindar dari perilaku beresiko terlebih sebagai dampak era disrupsi ekstrem akibat pandemi covid-19, peserta didik harus mampu untuk mengatur aspek pikiran, emosi dan perilaku yang disebut kemampuan regulasi diri. Tujuan penelitian adalah menguji pengaruh strategi layanan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain penelitian *non-equivalent (pre-test post-test) control group design*. Populasi penelitian adalah siswa SMKN 2 Garut kelas X dan XI, dengan teknik sampling disproporsional strata yang terbagi dalam delapan kelompok kompetensi keahlian. Teknik analisis data menggunakan uji Mann-Whitney U Test untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan dalam pengembangan regulasi diri. Temuan penelitian menghasilkan rancangan program layanan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri remaja ditandai dengan nilai signifikansi 0.001 yang dibandingkan lebih kecil dari pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$ disimpulkan H_0 ditolak yang dapat diartikan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dapat mengembangkan regulasi diri remaja.

Kata Kunci: regulasi diri, bimbingan kelompok, teknik modeling.

Abstract

The period of adolescent development requires adolescents to achieve complete personality development in order to adapt to the demands of their developmental tasks and avoid risky behavior, so that adolescents must be able to regulate aspects of thought, emotion and behavior called self-regulation abilities. The purpose of the study was to examine the effect of group guidance strategies with modeling techniques to develop adolescent self-regulation. The research method used is a quasi-experimental research design with a non-equivalent control group design. The research population was students of SMKN 2 Garut class X and XI, with a disproportionate strata sampling technique which was divided into eight skill competency groups. The data analysis technique used the Mann-Whitney U Test to determine the effect of group guidance in developing self-regulation. The study resulted in the design of a group guidance service program with modeling techniques to develop adolescent self-regulation marked by a significance value of 0.001 which was compared to a significance level of $\alpha=0.05$. It was concluded that assumed H_0 was rejected, which means that group guidance with modeling techniques can develop adolescent self-regulation.

Keywords: self-regulation, group guidance, modeling technique.

Copyright (c) 2022 Maulida Aulia Rahman

✉ Corresponding author

Email : maulida.aulia80@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2884>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman membuat fenomena kehidupan manusia yang semakin kompleks, dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat, penggunaan media social yang masif dan perubahan besar-besaran lainnya membuat masyarakat dunia telah memasuki era disruptif. Fenomena yang terjadi bertambah kompleks dengan adanya situasi darurat penyebaran dan penularan pandemi *Covid-19* yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik tetapi pada berbagai tatanan kehidupan dari aspek ekonomi, sosial, pendidikan dan kesehatan mental menyebabkan kebijakan jarak sosial, karantina sosial, sekolah dari rumah menjadi hal yang harus dilakukan. Menjadi remaja, kondisi dan kebijakan karena pandemi adalah hal yang akan benar-benar menguji tonggak perkembangan masa remaja (Wiguna et al., 2020).

Perubahan yang terjadi menuntut remaja untuk cermat beradaptasi baik perannya sebagai individu, anggota masyarakat, juga sebagai peserta didik. Namun jalan adaptasi tidak selalu berjalan mulus, dalam temuan penelitian Wiguna, dkk (2020) mengenai kondisi mental *well-being* remaja karena pandemi *covid 19* dan penutupan sekolah (pembelajaran jarak jauh) menunjukan proporsi remaja yang beresiko mengalami masalah hubungan sebaya, masalah perilaku prososial, masalah perilaku lainnya cukup tinggi. Pendukung lain yang ditunjukan pada penelitian Wiwin A (2021) bahwa dampak disruptif ekstrem lainnya karena pandemi *covid-19* pada aspek pendidikan khususnya adalah adanya *learning loss* atau berkurangnya pengetahuan dan keterampilan akademis karena perubahan sistem pembelajaran mejadi pembelajaran jarak jauh/daring.

Remaja harus mampu menghindari dan mengatasi permasalahan-permasalahan remaja yang cukup kompleks seiring dengan masa transisi yang menuntut remaja untuk memiliki kompetensi pengembangan pribadi, yaitu pengembangan pemahaman diri, mengenal kemampuan dan keinginan, serta kesadaran diri yang positif mencakup kemampuan mengendalikan diri atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, tujuan dan falsafah hidup (Yusuf, 2014). Salah satu cara untuk mencapai kepribadian yang utuh, individu harus memiliki salah satu unsur kepribadian penting yaitu kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) (Pikunas, 1969) dan masa remaja merupakan titik balik untuk mengembangkan regulasi diri (McClelland, Megan et al., 2018).

Regulasi diri merupakan proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman & Schunk, 1989), sehingga dengan regulasi diri individu mampu menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi, memiliki keinginan dan mencari alternatif untuk merubah tingkah laku, serta menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan di masa mendatang (Miller & Brown, 1991). Regulasi diri menjadi kunci untuk memahami berbagai aspek fungsi psikologis, sebagai upaya memperbaiki cara hidup individu dalam menghadapi kesulitan tugas perkembangannya, dan salah satu faktor terpenting yang memungkinkan manusia hidup sebagaimana adanya (Baumeister & Vohs, 2004). Regulasi diri merupakan konstruk psikologis yang mencakup berbagai kompetensi penting bagi perkembangan remaja, termasuk kapasitas mengendalikan emosi, kemampuan untuk memiliki interaksi positif dengan lingkungan, kapasitas untuk menghindari tindakan yang tidak pantas atau agresif, dan kemampuan untuk melakukan pembelajaran mandiri (Pandey et al., 2018). Aspek regulasi diri mencakup empat aspek utama yaitu kognitif, emosi, atensi, dan perilaku, karena dengan empat bentuk dan aspek utama (kognitif, emosi, atensi, dan perilaku) (Baumeister, 2007; Gettsdair & Lerner, 2008; Moilainen, 2007) dapat dipahami bagaimana aspek karakter regulasi individu yang diungkapkan Zimmerman (2002) dan Schunk (2012), serta terbentuk pemahaman aspek regulasi diri yang perlu diperhatikan yang diungkapkan oleh Taylor et.al (2009).

Remaja dengan keterampilan regulasi yang tinggi akan mudah mengatur dan mengelola diri secara kognitif, emosi dan perilaku, menjalankan tugas perkembangan dengan tanggung jawab, disiplin, patuh pada peraturan, tidak membolos, tidak membuat kerusakan, dan tidak terlambat dalam melaksanakan tugas. Berbeda dengan individu yang memiliki kecenderungan kemampuan regulasi diri rendah, cenderung berperilaku tidak disiplin, efikasi rendah, tidak berminat, terlambat mengerjakan tugas, tidak memiliki tujuan

yang jelas, salah suai (*maladjustment*) dan tidak mampu mengatur dan mengendalikan diri secara baik dan tepat (Susetyo et al., 2012). Hasil penelitian Trentacosta & Shaw (2009) menunjukkan regulasi diri menjadi kunci mampu atau tidak mampu individu bisa mengendalikan dirinya dari menjauhi perilaku amoral dan maladaptif. Regulasi diri juga menjadi kontrol dari keadaan lingkungan dan impuls emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan individu (Pervin & Oliver, 2005). Sehingga, pemaparan mengenai masalah perilaku terjadi karena terindikasi rendahnya regulasi diri yang terdapat pada remaja (Amdani, 2017).

Regulasi diri bukan sesuatu yang dapat muncul begitu saja tetapi dapat dipelajari dan dikembangkan (McCullough & Willoughby, 2009) biasanya berawal dari pembelajaran yang didapat dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah hingga pengaruh dari aturan agama hingga nilai yang didapat dalam masyarakat. Setiap peserta didik seperti remaja memiliki regulasi diri yang berbeda, termasuk motif, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang dilakukan, dan sumber lingkungan yang digunakan (Boekaerts et al., 2000).

Lingkungan sekolah memiliki peranan penting dalam pembentukan kematangan moral dan karakter peserta didik bukan hanya kegiatan transfer ilmu pengetahuan, tetapi secara sistematis melaksanakan pengajaran, bimbingan, dan latihan dalam rangka membantu peserta didik supaya mampu mengembangkan potensinya, baik berkenaan dengan aspek moral, spiritual, intelektual, emosional, maupun, sosial (Mashlihudin, 2021).

Pelatihan pengembangan regulasi diri mengacu pada latihan kelompok untuk membantu antar individu mengendalikan perilaku pribadi di berbagai tempat dan situasi sebagai strategi generalisasi yang meluas pada penciptaan pola perilaku baru (Grove & Brooks, 1994). Strategi dalam meningkatkan regulasi diri lebih efektif jika digunakan dalam kelompok (Al-qamash, 2013). Bimbingan kelompok mengupayakan perubahan sikap dalam perilaku secara tidak langsung, melalui penyampaian informasi yang menekankan pengolahan kognitif oleh para peserta sehingga mereka dapat menerapkan sendiri suatu pendekatan kognitif tentang informasi yang diberikan kepada anggota kelompok (Winkel, 2004). Sehingga dalam strategi bimbingan yang dapat memfasilitasi peserta didik untuk mengembangkan dirinya dalam menciptakan tingkah laku baru yang positif yakni strategi bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dapat menggunakan beberapa teknik seperti *exercises*, pemodelan (*modelling*) dan coping (Baumeister et al., 2006; Ford & Blaustein, 2013).

Bimbingan kelompok dengan teknik modeling dipilih sebagai salah satu cara dalam pengembangan regulasi diri karena teknik modeling efektif untuk meningkatkan *self esteem*, konsep diri, dan kedisiplinan peserta didik (Fajrin, 2013; Mulyani & Yusuf, 2016; Roshita, 2014; Subardi, 2013). Teknik modeling bukan sekedar menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan orang model (orang lain), tetapi modeling melibatkan penambahan dan atau pengurangan tingkah laku yang teramati, menggenalisis berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif (Alwisol, 2009). Tujuan dari modeling yaitu untuk menghilangkan perilaku tertentu dan untuk membentuk perilaku baru (Sofyan S, 2014). Melalui teknik modeling siswa akan dapat menemukan perilaku baru yang dapat memberikan contoh sebagai motivasi dalam dirinya sehingga dapat meningkatkan regulasi diri siswa.

Penguasaan dan perolehan kemandirian diri pada seorang individu tidak dapat dilepaskan dari adanya regulasi diri. Peserta didik dalam proses perkembangan tidak terlepas dari peran sekolah, termasuk layanan Bimbingan dan Konseling yang memiliki peran dalam membantu peserta didik untuk mencapai tugas perkembangan terutama dalam memandirikan peserta didik sesuai Permendikbud No.111 Tahun 2014. Atas dasar pemikiran tersebut, maka perlu dikembangkan serangkaian kegiatan yang terangkum secara sistematis dalam kerangka program layanan bimbingan dan konseling melalui teknik untuk mengembangkan regulasi diri siswa.

SMK Negeri 2 Garut dipilih menjadi lokasi penelitian dengan pertimbangan berdasarkan hasil studi pendahuluan yang didapat dari hasil observasi dan wawancara, bahwa terdapat fenomena keterbatasan pribadi

siswa yang menjadi sumber berpengaruh terhadap munculnya gangguan-gangguan yang karena rendahnya tingkat regulasi diri (Boekaerts et al., 2000) seperti perilaku bolos, pencapaian hasil belajar yang tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal sehingga perbaikan nilai dilakukan setelah semester berlalu, menurunnya minat karir dan prestasi, *bullying*, hingga tawuran antar kelompok masih menjadi perhatian utama layanan bimbingan dan konseling, serta belum ada program layanan yang fokus pada pengembangan regulasi diri sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bimbingan kelompok melalui teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri pada siswa. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui profil regulasi diri yang dimiliki oleh siswa, serta pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling pada pengembangan regulasi diri siswa SMKN 2 Garut. Berdasarkan kebutuhan pengembangan regulasi diri remaja, peneliti akan mengkaji dengan detail tentang pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik modeling dalam pengembangan regulasi diri remaja di SMK Negeri 2 Garut, dengan rumusan masalah yaitu (1) bagaimana profil regulasi diri siswa kelas X dan XI SMKN 2 Garut ?; (2) Bagaimana pengaruh penerapan strategi bimbingan konseling dalam bentuk bimbingan kelompok untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik?. Dari rumusan masalah penelitian tersebut diharapkan strategi bimbingan kelompok dapat memberikan dampak positif dalam pengembangan pengetahuan, kesadaran diri, penerimaan diri, pengendalian diri, interaksi sosial, serta pencapaian tujuan positif yang dipertahankan pada fase perkembangan selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk dapat dijadikan panduan pelaksanaan bimbingan kelompok dalam mengembangkan regulasi diri remaja pada setting layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dengan penggunaan teknik pemodelan.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang digunakan untuk mengukur dan menganalisa data profil regulasi diri yang dimiliki oleh remaja, kemudian menginterpretasikan data yang diperoleh sebagai acuan dalam pembuatan rancangan strategi bimbingan dan menganalisis data yang diperoleh menggunakan statistik yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok teknik modeling terhadap pengembangan regulasi diri remaja.

Metode desain penelitian yang digunakan ialah eksperimen kuasi yang dilaksanakan terhadap dua kelompok, kelompok yang diberikan perlakuan (eksperimen) dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan (kontrol) (Creswell, 2012). Kelompok eksperimen diberikan layanan melalui bimbingan kelompok dengan teknik modeling, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi yang selanjutnya dibandingkan untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi pada pengembangan regulasi diri.

Desain eksperimen kuasi yang digunakan adalah *nonequivalent pre-test – post-test group design*, yang merupakan jenis desain yang digunakan pada eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompoknya, yang diperkirakan memiliki keadaan atau kondisi yang hampir sama. Proses desain penelitian dengan eksperimen kuasi meliputi : a) melaksanakan pengukuran awal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan sebuah perlakuan (*treatment*), b) kelompok eksperimen diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik modeling, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan strategi bimbingan kelompok, c) melaksanakan pengukuran akhir (*post-test*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan kelas XI SMK Negeri 2 Garut pada tahun ajaran 2020/2021. Pengambilan sampel yang dilakukan adalah dengan pengambilan sampel random berstrata disproporsional karena populasi terbagi atas dua strata yaitu kelas X dan kelas XI yang terdiri dari delapan kompetensi jurusan pada masing-masing strata dengan menetapkan presisi 20% dari populasi, dan dipilih ketika pengambilan sampel berstrata proporsional akan mengakibatkan terlalu sedikitnya jumlah sampel dalam masing-masing subkelompok (Azwar, 2018).

Tabel 1. Populasi dan Sampel Penelitian

Jurusan Kompetensi	Populasi Penelitian		Sampel Penelitian (20%)	
	Kelas X	Kelas XI	Kelas X	Kelas XI
Multimedia (MM)	107	117	21	23
Teknik Elektronika Industri (TEI)	62	67	12	13
Desain Pemodelan dan Informasi Bangunan (DPIB)	115	80	23	16
Produksi dan Siaran Program Televisi (PSPT)	103	82	21	16
Teknik Audio Video (TAV)	100	66	20	13
Teknik Instalasi Tenaga Listrik (TITL)	102	134	20	27
Geologi Pertambangan (GP)	67	64	13	13
Teknik Kendaraan Ringan (TKR)	161	149	32	30
JUMLAH	1576 Siswa		315 Siswa	

Proses pengujian pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri remaja Siswa SMK N 2 Garut dilakukan dengan analisis data inferensial untuk menguji hipotesis statistika mengenai adanya perbedaan diantara kelompok subjek (Azwar, 2018) dengan uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui distribusi dari populasi penelitian berdistribusi normal atau tidak. Kriteria penentuan data berdistribusi normal atau tidak adalah jika signifikan *Shapiro Wilk* lebih dari α ($sig > 0,05$) maka sampel data berdistribusi normal dan analisis yang digunakan yaitu statistik parametrik dengan menggunakan jenis statistik uji-t untuk menguji signifikansi dalam dua kelompok sampel sebelum dan sesudah sampel diberi perlakuan dengan tujuan menguji pengaruh dari perlakuan. Sedangkan jika sampel berdistribusi tidak normal dan analisis data yang digunakan adalah statistik nonparametrik menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara bimbingan kelompok dengan teknik modeling pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Gambaran Regulasi diri Siswa Kelas X dan XI SMKN 2 Garut

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada siswa kelas X dan siswa kelas XI SMKN 2 Garut Tahun Ajaran 2020/2021 diperoleh hasil terdapat 26% siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori tinggi, 42% siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori sedang, dan 32% siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori rendah.

Tabel 2. Hasil Pretest Profil Regulasi Diri Sampel Siswa kelas X dan XI SMKN 2 Garut 2021/2022

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1.	$1,39 \leq X$	Tinggi	82	26%
2.	$- 0,61 \leq X < 1,39$	Sedang	132	42%
3.	$X < - 0,61$	Rendah	101	32%

Jumlah	315	100%
--------	-----	------

Tabel 3. Interpretasi Kategori pada Regulasi Diri Remaja Siswa Kelas X dan XI SMK Negeri 2 Garut Tahun Ajaran 2021/2022

No	Kategori	Interpretasi
1.	Tinggi	Mampu menentukan perencanaan dan menetapkan tujuan jangka pendek dan panjang, mampu menerapkan gaya belajar untuk meningkatkan efikasi diri dalam kinerja akademik, mampu untuk senantiasa fokus dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, tidak bersikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, pribadi yang disiplin dan memiliki tanggung jawab dalam mengambil keputusan dan berkegiatan sehari-hari, tidak terpengaruh perilaku negatif dari orang lain, memiliki sikap prososial, mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan tak terduga, mampu memecahkan masalah yang muncul, mampu menyusun strategi dan menerapkan strategi dalam mencapai tujuan yang diinginkan.
2.	Sedang	Mampu menetapkan tujuan, kurang mampu menentukan rencana yang harus dilakukan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, kurang memiliki efikasi diri dalam meningkatkan kinerja akademik, kesulitan berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan/hambatan yang tidak terduga, kurang mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, kurang mampu mengendalikan sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, pribadi yang cukup disiplin dan memiliki tanggung jawab, cukup mudah terpengaruh oleh perilaku negatif orang lain, memiliki sikap prososial, kurang mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.
3.	Rendah	Tidak mampu menetapkan tujuan, tidak mampu menentukan rencana yang harus dilakukan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, kurang memiliki efikasi diri dalam meningkatkan kinerja akademik, pesimis, kesulitan berkonsentrasi dan fokus ketika ada gangguan/hambatan yang tidak terduga, tidak mampu mengendalikan emosi yang dirasakan secara tepat, tidak mampu mengendalikan sikap agresif ketika berkomunikasi dengan orang lain yang berbeda pendapat, tidak disiplin dan tanggung jawab, mudah terpengaruh oleh perilaku negatif orang lain, tidak mampu menyusun strategi ketika mendapat hambatan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan.

Berdasarkan laporan bimbingan dan konseling SMKN2 Garut semester ganjil 2021/2022 permasalahan yang terjadi pada peserta didik SMKN 2 Garut pada masa pandemi dan PTM Terbatas memiliki kecenderungan yang sama yakni permasalahan mengenai kehadiran, tugas, keikutsertaan dalam ujian PTS ataupun PAS hingga ketidaktuntasan nilai hasil belajar (rapot) yang dipengaruhi segi pribadi, sosial, ekonomi, dan belajar sehingga mempengaruhi efektifitas pembelajaran yang dilaksanakan oleh siswa. Permasalahan yang muncul pada masa pandemi dan PTM Terbatas dapat dilihat sebagai berikut.

- a. Kurangnya ekonomi yang menyebabkan siswa tidak memiliki seragam dan kesulitan membayar uang bangunan sehingga banyak siswa yang tidak daftar ulang, dan tidak percaya diri untuk mengikuti pembelajaran tatap muka.
- b. Motif dan motivasi belajar siswa yang menurun karena faktor BDR

- c. Siswa kurang siap untuk menghadapi PTM Terbatas
- d. Siswa dituntut harus adaptasi dengan kebiasaan baru yakni PTM Terbatas
- e. Dikarenakan dampak sosioekonomi selama pandemi terdapat banyak siswa yang akhirnya lebih memilih untuk bekerja dan aktif pada kegiatan lainnya dibandingkan fokus pada tanggung jawab sekolah
- f. Tugas-tugas sekolah yang diberikan tidak dikerjakan dan dikumpulkan atau tertunda, dikarenakan kurangnya motivasi belajar, tidak paham dengan pengerjaan tugas yang diberikan dikarenakan kurang bisa mengikuti pemaparan materi pelajaran yang diberikan

Indikasi yang disebutkan itu sesuai dengan ketidakmampuan seseorang untuk meregulasi diri hingga akhirnya tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan dan juga membuat anak-anak dan remaja rentan terhadap berbagai resiko meskipun tidak berada dalam lingkungan yang berisiko memicu munculnya masalah psikologis dan pribadi sosial lainnya (Chairani, 2010), sehingga diperlukan perhatian dan program spesifik untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri agar siswa dapat menetapkan strategi-strategi seperti membentuk lingkungan dan mencari bantuan sosial pada guru serta temannya, sehingga terbangun sikap adaptif pada diri siswa (Zimmerman & Pons, 1989).

Untuk mengembangkan regulasi diri siswa maka dilakukan program layanan penelitian menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik modeling untuk menguji perubahan dan perkembangan regulasi diri sesudah dan sebelum diberikan program layanan penelitian.

2. Strategi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri

Strategi bimbingan kelompok telah banyak digunakan untuk meningkatkan kompetensi pribadi individu. Bimbingan kelompok dengan pengorganisasian yang baik dan aktifitas serta latihan yang terstruktur telah membantu meningkatkan kebermanfaatan diri anggota kelompok (Villalba, 2003 dalam Gladding, 2012, hlm. 11). Kompetensi pribadi yang perlu dimiliki peserta didik salah satunya adalah kemampuan regulasi diri agar peserta didik dapat membentuk kepribadian utuh yang terhubung dengan seluruh domain aspek perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Pikunas, 1969; Chung & Yuen 2011).

Teknik modeling adalah proses belajar individu dengan mengamati orang lain, atau disebut juga sebagai imitasi, identifikasi, belajar observasional, dan *vicarious learning* (Erford, 2015). Modeling merupakan teknik yang dilakukan dengan mengamati seorang model, kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku model tersebut (Corey, 2013). Teknik modeling merupakan proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku model. Pada teknik modeling, tidak hanya menirukan atau mengulangi apa yang terjadi dan dilakukan oleh model, tetapi melibatkan penambahan atau pengurangan tingkah laku dari berbagai pengamatan yang melibatkan proses kognitif (Jones et al., 2011). Modeling merupakan upaya belajar yang dilakukan melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku, menggeneralisasi berbagai pengamatan, dan melibatkan proses kognitif (Komalasari et al., 2011). Individu atau peserta didik mengamati tingkah laku model yang digunakan sehingga diharapkan individu terpengaruh dengan apa yang ditampilkan.

Teknik modeling merupakan teknik yang digunakan dalam strategi bimbingan kelompok yang dilakukan pada penelitian sebagai program pengembangan bimbingan dan konseling SMK Negeri 2 Garut agar peserta didik (remaja) dapat membuat pengamatan proses kognitif, mengobservasi, menggeneralisir perilaku dan pengalaman model yang bertujuan: (1) belajar membentuk/menerapkan/menambah tingkah laku baru yang positif sesuai aspek pengembangan regulasi diri; dan (2) mengurangi perilaku yang menghambat pada proses pengembangan regulasi diri.

Bimbingan kelompok dengan teknik modeling dipilih sebagai salah satu cara dalam pengembangan regulasi diri karena teknik modeling efektif untuk meningkatkan *self esteem*, konsep diri, dan kedisiplinan peserta didik (Fajrin, 2013; Mulyani & Yusuf, 2016; Roshita, 2014; Subardi, 2013). Teknik modeling dengan

konten media video dapat mengkonstruksi pola pikir remaja karena panca indera secara langsung menyerap informasi yang diterima (Keumala et al., 2018). Konseling perilaku dengan teknik modeling dapat mengubah pola pikir siswa atau perlakuan yang akan diikuti dengan perubahan perilaku. Teknik modeling juga dapat digunakan menggunakan aktor yang diperankan oleh para remaja selama pembelajaran berlangsung, sehingga bimbingan kelompok dijadikan strategi dalam penggunaan teknik modeling (Sari et al., 2019; Seniasih et al., 2019). Perubahan dan pengembangan karakter remaja dapat dilakukan dalam proses pengembangan regulasi diri dengan teknik modeling.

Jenis modeling yang digunakan dijabarkan menjadi tiga jenis modeling (Corey, 2013), sebagai berikut : (1) *live models*, penokohan langsung kepada orang yang dikagumi sebagai model untuk diamati; (2) *symbolic models*, menggunakan penokohan dengan simbol dari film atau audio visual lain; dan (3) *multiple model*, penokohan ganda yang terjadi dalam kelompok ketika seorang anggota kelompok mengubah sikap dan dipelajari suatu sikap baru setelah mengamati bagaimana anggota-anggota lain dalam kelompok bersikap.

Bimbingan kelompok dengan teknik modeling dilaksanakan dengan empat tahapan, *pertama* tahap pembentukan/awal, pembimbing menyampaikan tujuan kegiatan layanan, menjelaskan arahan, langkah, dan aturan kegiatan. *Kedua*, Tahap Peralihan lalu *ketiga* adalah tahap kegiatan yang terdiri dari (1) tahap perhatian (atensi), yaitu individu memperhatikan model, mengamati dan mengingat cara orang lain berpikir dan bertindak; (2) tahap retensi, dilakukan dengan memilih informasi yang masuk, mengingat dan memberi kesempatan kepada konseli untuk mempraktikkan serta meniru perilaku yang ditampilkan; (3) tahap reproduksi, yaitu individu melakukan kembali perilaku yang ditampilkan tetapi dengan adanya modifikasi, menyesuaikan diri dengan perilaku model, dan tahap kreatif (mengimajinasikan); dan (4) tahap motivasional, yaitu penguatan untuk melakukan modifikasi terhadap perilaku yang diamati. hal ini dilakukan untuk menentukan seberapa mampu individu akan melakukan peniruan dan memacu keinginan individu untuk memenuhi tahapan belajarnya. *Kelima*, tahap Akhir dan evaluasi.

Agar konseli berhasil mempelajari/mengembangkan perilaku baru yang diinginkan maka empat subproses teknik modeling (atensi, retensi, reproduksi, dan motivasional) yang saling terkait harus ada dalam pemberian layanan (Hackney & Cormier, 2013). Implementasi pengembangan regulasi diri melalui modeling direkomendasikan empat hingga delapan sesi yang fokus pada tahapan teknik modeling aspek regulasi diri belajar yang ditetapkan (Anyichie & Butler, 2015). Rancangan program bimbingan dengan teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri dilaksanakan enam minggu dengan fokus setiap sesi pada aspek regulasi diri yang dikembangkan.

3. Hasil Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk mengembangkan Regulasi Diri

Bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dilaksanakan enam sesi dengan tema setiap sesi berhubungan dengan subaspek pengembangan regulasi diri, yaitu: (1) penetapan tujuan dan rencana; (2) berpikir dan bersikap positif; (3) konsentrasi; (4) pemahaman emosi dan pengendalian diri; (5) perilaku tanggung jawab; (6) *problem solving*.

Pengembangan regulasi diri yang dilihat berdasarkan perbandingan rata-rata tiap aspek regulasi diri remaja kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan dan kelompok control pada table 4.

Tabel 4. Nilai Rata-Rata Tiap Aspek Regulasi Diri

Aspek Regulasi Diri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Rata-Rata Pre-Test	Rata-Rata Post-Test	Rata-Rata Pre-test	Rata-rata Post-Test
Konitif	46,6	47	46,6	45,6
Emosi	45,1	48,2	46,6	46

Perilaku	45,6	50,2	45	43,2
----------	------	------	----	------

Tabel 4 menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata tiap aspek regulasi diri pada kelompok eksperimen. Secara keseluruhan, peningkatan tertinggi diperoleh kelompok eksperimen pada aspek perilaku, emosi, dan kemudian kognitif. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor.

Pengujian hipotesis yang membandingkan skor post-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok kontrol. Berdasarkan pada hipotesis penelitian diasumsikan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik modeling berpengaruh mengembangkan regulasi diri remaja ditunjukkan dengan skor *post test* kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Regulasi Diri	Kelas Kontrol	.236	315	.089	.835	315	.027
	Kelas Eksperimen	.108	315	.200*	.974	315	.926

Berdasarkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga uji pengaruh yang menggunakan uji non-parametrik menggunakan uji *Mann-whitney U Test*. Berdasarkan hasil uji statistik untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan Teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri, skor total pre test dan post test kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan skor kelas control sehingga menunjukkan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dapat digunakan untuk mengembangkan regulasi diri. Hasil pengujian adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Hasil Uji Mann-Whitney U

<i>Mann-Whitney U</i>	<i>Wilcoxon W</i>	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Exact. Sig (2*1-tailed)	Kesimpulan
22.000	188.000	-3.238	.001	.001 ^b	H ₀ ditolak

Tabel 6 menunjukkan nilai signifikansi 0.001 yang dibandingkan lebih kecil dari pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$. Berdasarkan uji analisis data dengan *Mann whitney U* disimpulkan H₀ ditolak yang dapat diartikan bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dapat mengembangkan regulasi diri remaja.

Evaluasi hasil bimbingan kelompok dengan Teknik modeling dapat mengembangkan regulasi diri ditunjukkan dengan gambaran hasil penelitian yang menunjukkan terbentuk keterampilan menetapkan tujuan dan menyusun rencana, capaian akademik secara positif, pribadi yang terkendali, bertanggung jawab, dan berperilaku positif. Perkembangan regulasi diri sesuai dengan masing-masing aspek dilakukan secara bertahap dan setiap individu memiliki kemampuan regulasi diri yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi dan kapasitas masing-masing,

Peningkatan skor regulasi diri pada kelompok eksperimen menunjukkan adanya perubahan skor regulasi diri remaja ke arah positif setelah mengikuti bimbingan layanan kelompok dengan teknik modeling, didukung dengan hasil penelitian bahwa pada dasarnya, remaja belajar mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dengan mengamati dan menanggapi peran pemodelan yang didapat dari orang dewasa yang ada disekitarnya (Ford & Blaustein, 2013). Regulasi diri dapat diperoleh melalui pembelajaran social, yaitu dengan pemodelan, dan penguatan orang lain sebagai dukungan sistem (Zimmerman, 2000) dan dimodifikasi dengan penerapan Teknik modeling pada strategi bimbingan kelompok sebagai sarana pengembangan regulasi diri.

Pada kelompok kontrol terjadi penurunan rata-rata skor regulasi diri yang bisa saja disebabkan oleh factor internal maupun eksternal. Faktor internal seperti menjawab post test jujur sesuai dengan yang dialami dan dirasakan atau kebiasaan yang dimiliki, sikap apatis, atau kurang berminat, sedangkan bagian besar dalam pengembangan regulasi diri adalah motivasi dan usaha yang bila hilang menyebabkan kondisi regulasi diri tidak berfungsi secara maksimal (Zimmerman, 2000). Faktor eksternal seperti kondisi dan pengelolaan tempat pada saat pengisian post test, dan lingkungan luar lainnya. Salah satu faktor penyebab disfungsi regulasi diri adalah kesulitan menginterpretasikan tujuan yang diinginkan serta pengaruh stigma dan pandangan sosial sehingga pengalaman belajar secara sosial sangat memengaruhi berkembangannya regulasi diri (Zimmerman, 2000). Sehingga Teknik modeling dapat bermanfaat untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik termasuk dalam pengembangannya pada layanan bidang dan strategi bimbingan dan konseling disekolah.

Regulasi diri dapat dipengaruhi perkembangannya dari faktor eksternal (Bandura, 1991), bahkan faktor lingkungan dapat menjadi pengaruh lebih kuat dibandingkan faktor diri pada konteks tertentu (Zimmerman, 1989), karena pengembangan regulasi diri dapat diperoleh melalui pembelajaran sosial, yaitu dengan pembelajaran observasi dan penguatan (konsekuensi yang meningkatkan nilai motivasi dari perilaku) dari orang-orang kunci dalam sistem pendukung remaja pada faktor eksternal seperti orang tua, guru, masyarakat dan lingkungan sosial sekitar, dan teman sebaya sehingga pelaksanaan metode pendidikan khusus atau layanan kesehatan mental (misalnya, kelompok, kelas, konseling, terapi) dapat memberi individu persiapan dan bimbingan untuk pengembangan regulasi diri. (Ford & Blaustein, 2013).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yaitu bimbingan kelompok dengan Teknik modeling mampu mengembangkan regulasi diri remaja pada sampel penelitian siswa kelas X dan XI SMKN 2 Garut yang berada pada kelompok eksperimen ditandai dengan peningkatan skor anggota kelompok sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok serta terdapat dinamikan perubahan perilaku pada setiap sesi layanan bimbingan. Secara uji empirik bimbingan kelompok dengan Teknik modeling memberikan pengaruh untuk dapat mengembangkan regulasi diri remaja kelompok eksperimen siswa kelas X dan XI SMKN 2 Garut Tahun Ajaran 2021/2022.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian dan penulisan artikel ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam penyelesaian artikel, khususnya kepada Umi Dr. Yusi Riksa Yustiana serta Bapak Dr. Ilfiandra selaku dosen pembimbing yang tak pernah lelah memberikan arahan bimbingan, mendorong, dan memberikan motivasi pada penulis selama penyelesaian penelitian yang dilakukan hingga selesai, seluruh dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling S2 Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membimbing dan memberikan ilmu berharga kepada penulis selama melakukan perkuliahan, juga kepada H. Dadang Djohar Arifin, MM selaku kepala sekolah SMKN 2 Garut, Ade Sahrudin, M.Pd. selaku Waka Kurikulum, dan seluruh tim Bimbingan dan Konseling SMKN 2 Garut yang telah memberikan dukungan serta kooperatif bekerjasama sebagai supervisor praktikan layanan selama proses penelitian, sehingga penulis dapat menyelesaikan program penelitian strategi bimbingan dan konseling dengan Teknik modeling untuk mengembangkan regulasi diri peserta didik di SMKN 2 Garut, semoga penyelenggaraan penelitian tersebut dapat memberikan dukungan sistem yang lebih baik dalam layanan bimbingan dan konseling khususnya di SMKN 2 Garut, maupun layanan bimbingan dan konseling di sekolah lainnya pada umumnya. Terakhir, penulis ucapkan rasa terimakasih juga pada seluruh pihak Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan yang telah membuka kesempatan pada

penulis untuk membagikan hasil temuannya, besar harapan penulis agar artikel ini dapat terbit pada Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 4 No. 3 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qamash, M. N. (2013). *Self-Regulation Skills And Its Relation To Classroom Behavioral Problems Among The Students Of Learning Difficulties*. 4(27), 227–241.
- Amdani, S. (2017). *Konseling Naratif Untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Sma Kota Bandar Lampung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Andriani, W., Subandowo, M., Karyono, H., & Gunawan, W. (2021). Learning Loss Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Corona. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Universitas Negeri Malang*, 1(1), 485–501. [Http://Snastep.Com/Proceeding/Index.Php/Snastep/Index](http://Snastep.Com/Proceeding/Index.Php/Snastep/Index)
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Of Self Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50, 248–287. <https://doi.org/10.1111/J.1468-5957.1988.Tb00115.X>
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., Dwall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-Regulation And Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, And How Depletion Moderates The Effects Of Traits On Behavior. *Journal Of Personality*, 74(6), 1773–1802. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00428.X>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2004). *An Introduction. Handbook Of Self-Regulation: Research, Theory And Application*. Guilford Press.
- Boekaerts, M., Pintrich, P., & Zeidner, M. (2000). *Hanbook Of Self-Regulation* (M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.)). Academic Press.
- Corey, G. (2013). *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Refika Aditama.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (Fourth). Pearson.
- Erford, B. T. (2015). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar.
- Fajrin, R. (2013). *Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ford, J. D., & Blaustein, M. E. (2013). Systemic Self-Regulation: A Framework For Trauma-Informed Services In Residential Juvenile Justice Programs. *Journal Of Family Violence*, 28(7), 665–677. <https://doi.org/10.1007/S10896-013-9538-5>
- Grove, P., & Brooks, C. A. (1994). Cognitive And Behavioral Treatment: Methods And Applications. *Research On Social Work Practice*, 4(4), 523–525. <https://doi.org/10.1177/2f104973159400400410>
- Jones, R. N., Soetjipto, H. P., & Soetjipto, S. M. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi*. Pustaka Pelajar.
- Keumala, E., Nurihsan, J., & Budi Amin, A. (2018). The Development Of Career Learning Program With Modeling Technique To Improve Student Career Awareness. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 2(1), 53. <https://doi.org/10.25217/Igcj.V1i2.270>
- Komalasari, G., Wahyuni, E., & Karsih. (2011). *Teori Dan Teknik Konseling*. Indeks.
- Mashlihudin, Y. (2021). *Degradasi Moral Remaja Indonesia*. Pusdiklat Karakter. <https://p2kk.umm.ac.id/id/pages/detail/artikel/Degradasi-Moral-Remaja-Indonesia.html>
- Mcclelland, Megan, Geldhof, John Fred Morrison, Fred Gestsdóttir, Steinunn Cameron, C., Bowers, E.,

- 4732 *Strategi Bimbingan dan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas X dan Xi Smkn 2 Garut – Maulida Aulia Rahman*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2884>
- Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2018). Self Regulation. In N. · Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook Of Life Course Health Development* (P. 275). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Miller, W. ., & Brown, J. . (1991). Self Regulation As A Conceptual Basis For The Prevention And Treatment Of Addictive Behaviours. In N. Heather, W. . Miller, & J. Greely (Eds.), *Self-Control And The Addictive Behaviors*. Maxwell Macmillan.
- Mulyani, & Yusuf, S. (2016). *Hypothetic Design Of Group Guidance With Modeling Technique To Improve Their Self Control By :*
- Pandey, A., Hale, D., Das, S., Goddings, A. L., Blakemore, S. J., & Viner, R. M. (2018). Effectiveness Of Universal Self-Regulation-Based Interventions In Children And Adolescents A Systematic Review And Meta-Analysis. *Jama Pediatrics*, 172(6), 566–575. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.0232>
- Pervin, L. ., & Oliver, P. . (2005). *Personality Theory And Researched* (9th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Pikunas, J. (1969). *Human Development: An Emergent Science* (3rd Ed.). Mcgraw-Hill.
- Roshita, I. (2014). Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling. *Jurnal Penelitian Tindak Kelas*, 16(2), 2–7.
- Sari, N. P., Setiawan, M. A., & Andriani, R. (2019). *Modeling Techniques In Counseling In High School To Improve The Behavior Prosocial*. Journal.Uny.Ac.Id
- Seniasih, N. L. L., Suranata, K., & ... (2019). Effectiveness Behavioral Counseling Ivan Pavlov Modeling Techniques On Lesson Study Setting To Improve Allied Characters. ... *Conference On Technology ...*, 1, 170–174. <https://series.gci.or.id/article/45/1/icestech-2019>
- Sofyan S, W. (2014). *Konseling Individual, Teori Dan Praktek* (8th Ed.). Alfabeta.
- Subardi. (2013). Upaya Meningkatkan Konsep Diri Siswa Dalam Belajar Melalui Teknik Modeling Dalam Bimbingan Kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 09220275, 20–28.
- Susetyo, Fajar, Y., & Kumara, A. (2012). Rientasi Tujuan, Atribusi, Penyebab, Dan Belajar Berdasar Regulasi Dir. *Jurnal Psikologi*, 1(39), 95–111.
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., Murtani, B. J., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Pradana, K. (2020). Brief Research Report On Adolescent Mental Well-Being And School Closures During The Covid-19 Pandemic In Indonesia. *Frontiers In Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598756>
- Winkel, W. . (2004). *Psikologi Pendidikan Dan Evaluasi Belajar*. Sinar Grafika.
- Yusuf, S. L. . (2014). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Pt Remaja Rosdakarya.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal Of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts (Ed.), *Handbook Of Self-Regulation : Research, Theory, And Applications* (P. 13). Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-Regulated Learning And Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.); 1st Ed.). Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>