



**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
PENDEKATAN *MUHASABAH* TERHADAP REGULASI DIRI SISWA DI  
MTsS MUHAMMADIYAH BATU BULAT**

**SKRIPSI**

*Ditulis Sebagai Syarat Penyelesaian Studi (S1)  
Jurusan Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**DIAH SUCI RAMADHANI  
NIM. 1830108022**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAHMUD YUNUS  
BATUSANGKAR**

**2022**

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Diah Suci Ramadhani  
Nim : 1830108022  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa SKRIPSI yang berjudul: **"PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN MUHASABAH TERHADAP REGULASI DIRI SISWA DI MTSs MUHAMMADIYAH BATU BULAT"** adalah hasil karya sendiri, bukan plagiat. Apabila di kemudian hari terbukti sebagai plagiat, maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Batusnagkar, 10 Agustus  
2022

Yang membuat pernyataan



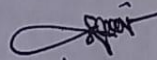
Diah Suci Ramadhani  
1830108022

#### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi atas nama Diah Suci Ramadhani, NIM 1830108022, dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* Terhadap Regulasi Diri Siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat”**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang *Munaqasyah*.

Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat digunakan seperlunya.

Batusangkar, Juli 2022  
Pembimbing,

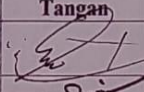

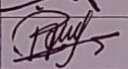


Dr. Ardimen, M.Pd., Kons  
NIP.19720505 200112 1 002

### PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi atas nama **DAH SUCI RAMADHANI**, NIM. 18 301 080 22, dengan judul: **PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK PENDEKATAN MUHASABAH TERHADAP REGULASI DIRI SISWA DI MTsS MUHAMMADIYAH BATU BULAT**, telah diuji dalam Sidang *Munaqasyah* Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar yang dilaksanakan pada hari Jum'at tanggal 29 Juli 2022 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Strata Satu (S.1) dalam Jurusan Bimbingan dan Konseling



Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

No	Nama/NIP Penguji	Jabatan dalam Tim	Tanda Tangan	Tanggal Persetujuan
1	Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd NIP. 19711211 199903 1 004	Ketua Penguji		8/8/22
2	Dr. Ardimen, M.Pd., Kons NIP. 19720505 200112 1 002	Sekretaris Penguji		8/8 2022
3	Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd NIP. 19640210 200312 2 001	Anggota Penguji		8/8 - 22

Batusangkar, Agustus 2022

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

  
  
Dr. Ardimen, M. Pd  
NIP. 19650504 199303 1 003

## KATA PENGANTAR

Allhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan karunia-Nya sehingga penulis dapat membuat skripsi yang berjudul “**Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* Terhadap Regulasi Diri Siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat**”. Shalawat dan salam penulis mohon kepada Allah SWT agar selalu dilimpahkan kepada junjungan umat yakni Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan ajaran agama Islam kepada umat manusia.

Penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelas Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada prodi Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar. Selanjutnya dalam penulisan skripsi ini banyak bantuan dan motivasi, serta dukungan moril maupun materil yang penulis terima. Hal ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Marjoni Imamora, M.Sc** selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Mahmud Yunus Batusangkar.
2. Bapak **Dr. Adripen, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
3. Bapak **Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd.**, selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak **Dr. Ardimen, M.Pd., Kons** selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan terima kasi atas waktu dan juga ilmu yang telah bapak berikan kepada saya.
5. Bapak **Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd** selaku penguji yang telah memberikan arahan pemikiran dalam menuangkan teori dalam skripsi ini dengan baik
6. Ibuk **Dr. Rafsel Tas’adi, M.Pd** selaku penguji yang telah memberikan arahan pemikiran dalam menuangkan teori dalam skripsi ini dengan baik.
7. Keluarga besar MTsS Muhamadiyah Batu Bulat bapak **Rahmat Akmal, M.Pd** selaku Kepala Sekolah beserta wakil, Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Mata Pelajaran, dan Staf serta seluruh siswa-siswi MTsS

Muhammadiyah Batu Bulat yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

8. Terima kasih untuk papa **Mefriyon** dan mama **Wirmainita** yang terus berupaya untuk menguliahkan dan memberikan *suport* kepada penulis.
9. Terima kasih kepada nenek dan tante **Misrawati**, **Gusti Novlia**, dan **Annisa Aulia** yang telah memberikan moril maupun materil kepada penulis.
10. Sahabat dan rekan seperjuangan **Dila Rozalina** dan **Fitrah Hayati Rizky** yang selalu bersama selama 4 tahun perkuliahan, menemani dan memberi dukungan selama perkuliahan.
11. Terima kasih untuk seluruh Dosen dan staf Bimbingan dan Konseling yang telah memberi ilmu dan mempermudah penulis dalam mengurus segala sesuatunya.

Akhirnya, kepada Allah SWT jualah penulis berserah diri, semoga bantuan, motivasi dan bimbingan serta nasehat dari berbagai pihak menjadi amal ibadah yang ikhlas hendaknya, dan di balas oleh Allah SWT dengan balasan yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat selesai dan memberi manfaat kepada kita semua. Aamiin.

Batusangkar, Juli 2022  
Penulis,

**Diah Suci Ramadhani**  
**NIM.1830108022**

## ABSTRACT

Diah Suci Ramadhani. 2022.Nim. 1830108022. BK. Pengaruh Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* terhadap Regulasi Diri Siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat. Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus (UIN) Batusangkar.

Pokok permasalahan dalam SKRIPSI ini adalah rendahnya regulasi diri siswa MTsS Muhammadiyah Batu Bulat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-eksperimen design* dengan desain penelitian yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*, yang mana dengan mengukur regulasi diri siswa kelompok eksperimen dengan menggunakan instrumen yang sama pada pengukuran *pretest* dan *posttest*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu teknik non-tes dengan menggunakan skala regulasi diri. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VII sebanyak 72 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal regulasi diri siswa berada pada kategori rendah karena dilihat berdasarkan hasil skala regulasi diri. Peneliti mengambil sampel sebanyak 15 siswa yang terdiri dari 7(46,66%) siswa regulasi diri rendah, 5 (33,33%) siswa regulasi diri sedang, dan 3 (20%) siswa dengan kategori tinggi. Hal ini dilakukan agar terciptanya dinamika kelompok sehingga tujuan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* dapat tercapai yaitu untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Dengan adanya pelaksanaan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan regulasi diri yang semula berada pada kategori sedang dengan rata-rata 50,13 menjadi meningkat pada kategori tinggi dengan rata-rata 70,27. Sehingga berdasarkan hal tersebut, diketahui bahwa bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

**Kata kunci:** *bimbingan kelompok pendekatan muhasabah, regulasi diri*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PENGESAHAN TIM PENGUJI	
KATA PENGANTAR .....	i
ABSTRACK .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat dan Luaran Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Regulasi Diri .....	6
1. Pengertian Regulasi Diri .....	6
2. Aspek dan Ciri Regulasi Diri .....	7
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	11
B. Bimbingan Kelompok Pendekatan <i>Muhasabah</i> (BKp-M) .....	17
1. Pengertian Bimbingan Kelompok Pendekatan <i>Muhasabah</i> (BKp-M).....	17
2. Tahapan BKp-M.....	22
3. Tujuan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan <i>Muhasabah</i> (BKp-M)	26
4. Dalil mengenai anjuran ber-muhasabah.....	27
C. Penelitian Relevan. ....	29
D. Kerangka Berpikir.....	31
E. Hipotesis Penelitian .....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Penelitian.....	33



B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Definisi Operasional .....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Pengembangan Instrumen.....	39
G. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Deskripsi Data.....	44
1. Deskripsi Data Hasil <i>Pre-Test</i> .....	44
2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pendekatan <i>Muhasabah</i> (BKp-M)....	49
3. Deskripsi Data Hasil <i>Post-Test</i> .....	67
4. Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> .....	72
B. Analisis Data .....	76
C. Pengujian Hipotesis .....	77
D. Pembahasan.....	79
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>85</b>
A. KESIMPULAN.....	85
B. SARAN .....	85
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model <i>Pre-Eksperimen The One Group Pre Test Post Tes</i> .....	34
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	36
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban Skala dan Bobot .....	38
Tabel 3.4 Rentang Skor .....	38
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Regulasi Diri Siswa .....	40
Tabel 4.1 Regulasi Diri Siswa (Hasil <i>Pretest</i> ) .....	43
Tabel 4.2 Kategori dan Frekuensi Regulasi Diri Siswa ( <i>pre-test</i> ) .....	44
Tabel 4.3 Regulasi Diri Siswa(hasil <i>pre-test</i> ) .....	47
Tabel 4.4 Pelaksanaan Treatment .....	49
Tabel 4.5 Regulasi Diri Siswa (hasil <i>post-test</i> ) .....	50
Tabel 4.6 <i>Pos-Test</i> Regulasi Diri Per Indikator .....	51
Tabel 4.7 Kategori dan Frekuensi Regulasi Diri Siswa ( <i>post-test</i> ) .....	54
Tabel 4.8 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test Post-Test</i> .....	56
Tabel 4.9 Perbandingan Per Indikator hasil <i>Pretest-Posttest</i> Regulasi Diri Siswa	58
Tabel 4.10 Uji Normalitas .....	62
Tabel 4.11 Uji Homogenitas .....	63
Tabel 4.12 Perhitungan Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Dengan Statistik Uji-T .....	63

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Hasil Pre-Test Regulasi Diri .....	45
Grafik 4.2 Hasil Post-Test Regulasi Diri .....	52
Grafik 4.3 Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post –Test</i> .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesuksesan dalam kehidupan akademik tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual dan emosional semata, namun dipengaruhi juga oleh regulasi diri. Regulasi diri merupakan proses proaktif dimana seseorang selaras dalam mengatur dan mengelola pikiran, emosi, perilaku dan lingkungan untuk mencapai tujuan akademik mereka (Sari, 2014). Kemudian Husna, Hidayati, dan Ariati (2014) mengemukakan regulasi diri merupakan proses berjalan menuju pencapaian tujuan menjadi individu yang utuh secara akademik, sosial, maupun eksistensial. Regulasi diri ialah suatu tindakan seseorang secara aktif pada kemampuan mengontrol pikiran (metakognitif), motivasi serta perilaku saat belajar.

Yulianti, Sano, dan Ifdil (2016) mengatakan regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengatur strategi dan mengendalikan diri dalam belajar agar dapat menciptakan kondisi yang efektif. Kemampuan regulasi diri sangat penting dalam proses pembelajaran karena siswa dapat menilai dirinya sendiri, mengetahui bagaimana tingkat pemahamannya terhadap suatu materi pembelajaran dan apa yang harus dilakukan untuk mencapai hasil yang optimal (Sari, 2014).

Seseorang yang melakukan regulasi diri yang baik ditandai dengan individu mampu membuat perencanaan dan melaksanakannya untuk proses perolehan prestasi, mengatur diri, memiliki kemandirian dan kegigihan, mampu mengatur waktu, mampu menguasai diri, mengevaluasi diri, memiliki cita-cita, dan menguasai strategi belajar yang mengarah pada pencapaian prestasi belajar (Dami & Parikaes, 2018).

Rendahnya regulasi diri siswa tidak bisa dibiarkan begitu saja, siswa perlu dibantu agar memiliki regulasi diri yang baik. Banyak cara untuk meningkatkan regulasi diri siswa yaitu melalui kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja (Munawarah et al., 2020),

efektivitas metode *problem solving* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa (Kharisma & Astuti, 2019), dan melalui bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* dapat meningkatkan regulasi diri siswa.

Sejauh ini studi tentang regulasi diri sudah mencakup beberapa hal yakni: pengaruh konseling kelompok regulasi diri terhadap peningkatan regulasi diri pada penderita pembelian komplusif (Dwarawati, 2015), layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengembangkan regulasi diri siswa (Habibi, 2019), penerapan penguasaan konten melalui metode *two stay two stray* terhadap regulasi diri siswa (Suhendri & Lidayati, 2019), penggunaan konseling kelompok teknik *assertive training* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar (Primavera et al., 2019), efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa (Saadah et al., 2020), pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap motivasi berprestasi siswa (Fadilla et al., 2022).

Dari sekian banyak studi yang membahas mengenai regulasi diri, belum peneliti temukan studi yang membahas mengenai pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa. Atas dasar itu studi ini menjadi menarik untuk dibahas sebagai respon untuk menutupi salah satu kekurangan dari studi yang ada. Alasan lainnya adalah untuk menguji apakah ada pengaruh yang signifikan antara bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa.

Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* dalam membantu siswa untuk meningkatkan regulasi dirinya. Dipilihnya BKp-M dalam penelitian karena salah satu tujuan BKp-M adalah untuk meningkatkan regulasi diri (*self-regulation*) (Ardimen et al., 2019).

Bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* (BKp-M) merupakan model bimbingan dan konseling melalui bimbingan kelompok yang terintegrasi dan interkoneksi dengan pendekatan *muhasabah* dengan

memanfaatkan dinamika kelompok untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dalam berbagai aspek perkembangan pribadi untuk menghadapi tantangan kehidupan yang berubah (Ardimen et al., 2019). Selain itu, layanan yang diberikan khusus untuk menangani rendahnya regulasi diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* ini belum ada.

Maka dari itu, layanan ini diberikan khusus untuk menangani rendahnya regulasi diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*. Alasan teoritis menggunakan BKp-M ini adalah *muhasabah* dilakukan untuk mengintropeksi diri terhadap apa yang telah diperbuat, yang dilangkahi kedua kaki, yang dilakukan oleh kedua tangan atau di dengar oleh kedua telinga (Farid, 2012). Yang bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama regulasi diri (Ardimen et al., 2019). Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan kepada siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat yang dilakukan pada tanggal 04 sampai 05 Oktober 2021 ditemukan siswa yang belum dalam mengontrol pikiran, motivasi, dan tindakan positif yang dinilai belum mampu dalam mencapai tujuan untuk kedepannya.

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Farah, Suharsono, dan Prasetyaningrum (2019) bahwa regulasi diri yang baik merupakan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan. Oleh karena itu, berdasarkan fakta tersebut peneliti sangat tertarik untuk memberikan *treatmet* kepada siswa dalam meningkatkan regulasi diri pada sebuah penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* terhadap regulasi diri Siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

1. Pengaruh penguasaan konten melalui metode *two stay two stray* terhadap regulasi diri siswa.

2. Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.
3. Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja.
4. Pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada, agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada “**Pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa**”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang serta identifikasi masalah diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:  
“Apakah layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri siswa kelas VII MTsS Muhammadiyah Batu Bulat?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah: untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa kelas VII MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

### **F. Manfaat dan Luaran Penelitian**

Semoga dari hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

## **1. Manfaat Penelitian**

### **a. Manfaat Teoritis**

- 1) Menguji teori yang berhubungan dengan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri.
- 2) Sebagai sumbangan pemikiran ilmiah dan bisa menambah pengetahuan dalam dunia pendidikan, ilmu bimbingan dan konseling, ilmu agama.
- 3) Dijadikan sebuah bahan pembelajaran bagi peneliti dan pembaca yang melakukan penelitian

### **b. Manfaat Praktis**

- 1) Untuk siswa, bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dapat membantu meningkatkan regulasi diri siswa.
- 2) Untuk penulis, menjadi persyaratan menyelesaikan studi strata satu (S1) program sarjana pendidikan prodi bimbingan dan konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- 3) Untuk jurusan, hasil penelitian ini menjadi suatu koleksi baru yakni tentang pengaruh bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa.

## **2. Luaran Penelitian**

- a. Laporan hasil penelitian dalam bentuk skripsi yang mengkaji pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri, yang disetujui oleh tim penguji dan di arsipkan.
- b. Artikel hasil penelitian yang diterbitkan di jurnal yang terindeks atau terakreditasi.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Regulasi Diri

##### 1. Pengertian Regulasi Diri

*Self regulation* menurut Zimmerman dalam (Pratiwi & Wahyuni, 2019) merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan pikiran, perasaan, keinginan, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Yasdar & Mulyadi (2018), regulasi diri mengacu pada perencanaan yang hati-hati di *monitoring* terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas dalam kehidupan sehari-hari. Kemudian Bandura dalam (Yasdar & Mulyadi, 2018) menjelaskan bahwa regulasi diri didefinisikan sebagai kemampuan mengontrol perilaku dan pekerja keras.

Carver dan Scheier mengatakan bahwa regulasi diri sebagai proses dimana organisme mengejar tujuan yang penting (Lestari & Mayasarokh, 2020). Proses regulasi diri menurut Zimmerman meliputi evaluasi diri, menentukan tujuan dan merencanakan, mencari informasi, mengatur lingkungan, konsekuensi diri (Suralaga, 2021). Zimmerman menjelaskan regulasi secara akademik diharapkan muncul saat belajar, regulasi diri dalam belajar bukanlah suatu kemampuan mental atau sebuah keterampilan dalam akademik melainkan lebih kepada bagaimana mengelola proses belajar seseorang melalui pengaturan dan pencapaian tujuan dengan mengacu kepada metakognisi dan perilaku aktif belajar mandiri (Farah et al., 2019).

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan mengelola diri dalam strategi belajar yang mengacu pada metakognisi, motivasi dan perilaku untuk mencapai sebuah tujuan (Farah et al., 2019). Karena ketika siswa dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri, maka

pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai (Yulianti et al., 2016). Regulasi diri dalam belajar ialah salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa seharusnya dapat mengatur jam belajar sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademik, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa mereka mampu bertanggung jawab atas dirinya sendiri (Farah et al., 2019).

Berdasarkan review teori dapat peneliti pahami bahwa regulasi merupakan suatu kemampuan individu untuk mencapai tujuan untuk mengarahkan kepada perasaan, pikiran, keinginan dan perasaan seseorang. Dengan meregulasi diri seseorang akan terarah dan terencana dalam mencapai tujuannya.

## **2. Aspek dan Ciri Regulasi Diri**

Manab (2016) mengemukakan tiga aspek dari regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. 1) metakognitif adalah kemampuan seseorang untuk merancang tindakan yang ingin dilakukan. 2) motivasi adalah faktor penentu untuk melakukan tindakan yang berasal dari rangsangan luar ataupun dari diri sendiri, motivasi bisa berbentuk hadiah atau hukuman. 3) tindakan positif adalah tindakan yang dilakukan seseorang ketika telah mengevaluasi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh masyarakat atau sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Kemudian menurut Tylor, Shelley, Peplau, & Sears dalam (Iswahyudi & Mahmudi, 2017) mengemukakan terdapat lima aspek dalam regulasi diri yaitu konsep diri yang bekerja, kompleksitas diri, kecakapan diri, aktivasi dan perilaku menghindar, kesadaran diri. 1) Konsep diri yang bekerja merupakan konsep diri seseorang yang sejalan dengan situasi tertentu. 2) Kompleksitas diri adalah bagaimana

seseorang memandang diri mereka sendiri. 3) Kecakapan diri adalah kemampuan individu dalam kehidupan. 4) Aktivasi dan perilaku menghindar regulasi diri melibatkan keputusan tentang aktivitas apa yang akan dilakukan dan apa yang harus dihindari. 5) Kesadaran diri adalah bagaimana seseorang memikirkan keadaan diri sendiri dan hubungan dengan orang lain.

Tiga aspek yang harus dipenuhi menurut Zimmerman dalam (Ruminta, Tiatri & Mularsih, 2017) yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku atau interaksi aktif individu. Metakognitif berhubungan dengan perencanaan proses berfikir seseorang dalam pembelajaran. Siswa harus mampu menilai kemampuan dirinya untuk dapat melakukan tugas sehingga ia dapat menentukan strategi pembelajaran dan proses berfikir yang tepat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Selain itu kesuksesan pembelajaran siswa tidak hanya ditentukan dari satu aspek saja misalnya keberhasilan metakognisi saja, tetapi juga dipengaruhi oleh motivasi dan interaksi aktifnya. Siswa yang memiliki motivasi tinggi akan memiliki ketertarikan lebih terhadap tugas-tugas yang diberikan sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan suka cita tanpa tekanan dari dalam dirinya. Selain itu mahasiswa yang mampu berinteraksi aktif terhadap lingkungan dengan memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan efektif akan lebih mudah menentukan tujuan yang hendak dicapai.

Regulasi diri adalah individu yang mampu menentukan tujuan dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan belajar. Schunk dan Zimmerman (Wolters, 1998) mengemukakan bahwa regulasi diri belajar bukan merupakan kemampuan mental ( inteligensi) atau keterampilan akademik seperti kecakapan membaca, tetapi suatu proses pengarahannya yang melibatkan transformasi dari kemampuan mental menuju keterampilan akademik individu. Ini

adalah proses siklus di mana peserta didik menetapkan tujuan mereka, menggunakan strategi yang berbeda untuk mencapai tujuan mereka, dan memonitor dan mengevaluasi kinerja mereka. Secara keseluruhan, regulasi diri belajar mendorong siswa untuk mengambil tanggung jawab belajar dengan menggunakan metakognitif, motivasi, dan tindakan strategis (Ruminta et.all, 2017).

Santrock dalam (Ruminta, Tiatri & Mularsih, 2017) Siswa yang mempunyai regulasi diri belajar menunjukkan berbagai karakteristik berikut: (1) Mengatur tujuan belajar guna mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi; (2) Menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar; (3) Memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik; (4) Memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai; (5) Mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan.

Ormrod dalam (Suralaga, 2021) menjelaskan regulasi diri mengandung bermacam-macam proses yaitu: menentukan tujuan (*goal setting*), perencanaan (*planning*), mengontrol perhatian (*attention control*), mengaplikasikan strategi-strategi belajar (*aplication of learning*), strategi-strategi memotivasi diri (*self motivational strategies*), permintaan bantuan dari luar apabila dibutuhkan, pengawasan diri (*self monitoring*), mengevaluasi diri (*self evaluation*).

Menurut Winne dalam (Santrock, 2017) menjelaskan individu yang memiliki regulasi diri mempunyai ciri sebagai berikut: a) menetapkan motivasi dan tujuan untuk memperluas pengetahuan, b) mengetahui susunan emosi dan memiliki strategi untuk mengelolanya, c) memantau perkembangan secara berkala terhadap suatu tujuan, d)

menyempurnakan strategi-strategi mereka berdasarkan kemajuan yang sedang dilakukan, e) mengevaluasi hambatan yang mungkin timbul dan melakukan penyesuaian yang diperlukan.

Hasil penelitian Wanruhmi, Martunis, & Bakar (2017) mengungkapkan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki regulasi diri yakni: 1) memahami perasaan saat marah, sedih, kecewa, maupun senang, 2) mampu memahami minat dan bakat yang dimilikinya, 3) mampu mengelola emosi. Regulasi diri dalam belajar berperan aktif dalam pembelajaran karena pembelajaran dapat membantu individu mengarah kepada kemandirian belajar, seperti mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri, dan bisa menentukan rencana untuk masa depan (Fajriani et al., 2021).

Ruminta, Tiatri & Mularsih (2017) mengemukakan dapat dikatakan bahwa regulasi diri belajar adalah proses pembelajaran individu yang dilakukan secara mandiri dan terencana. Dimulai dengan menyusun serangkaian aktivitas belajar sesuai dengan tujuan yang sudah ditetapkan sebelumnya. Setelah tujuan tercapai, kemudian dilanjutkan dengan mengevaluasi hasil untuk dapat diperbaiki dan ditingkatkan agar mencapai hasil yang optimal dikemudian hari. Regulasi diri belajar ini harus ditanamkan sejak dini untuk melatih siswa dalam disiplin, tanggung jawab dan kemandirian dalam belajar.

Berdasarkan review dari teori aspek dan ciri regulasi di atas terdapat perbedaan dan persamaan. Berikut persamaan aspek dan ciri regulasi diri: menentukan tujuan, melakukan perencanaan, pengaplikasian strategi belajar dan strategi motivasi, mampu mengelola dan memahami dirinya, kemudian mengevaluasi diri sendiri, meminta bantuan dari orang lain, pengawasan diri. Selanjutnya, perbedaan dari

ciri dan aspek regulasi diri ialah kemandirian dalam belajar, memahami perasaan diri sendiri.

### **3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Menurut Bandura dalam (Feist & Feist 2017) mengemukakan terdapat faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal yaitu memberi standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri, dan faktor eksternal mempengaruhi pengaturan diri dengan menyediakan sarana untuk penguatan. Selanjutnya, faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri yaitu: 1) mengobservasi diri, individu perlu memantau atau observasi performa diri yang mana tergantung pada minat dan konsep diri yang di amati. 2) proses penilaian, menilai kesesuaian tingkah laku dengan standar diri, standar norma atau membandingkan dengan tingkah laku orang lain. 3) reaksi diri, individu melakukan evaluasi diri positif atau negatif pada dirinya. Setelah melakukan evaluasi individu akan menghadiahi atau menghukum diri sendiri atau tidak muncul reaksi karena fungsi kongnitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Pada pembentukan regulasi Zimmerman dalam (Pratiwi & Wahyuni, 2019) mengemukakan terdapat tiga faktor yaitu: a. Individu, yaitu pengetahuan individu, kemampuan metakognisi, tujuan yang ingin dicapai. b. Perilaku, yakni bagaimana seseorang menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam mewujudkan regulasi diri. Semakin besar usaha yang dikerahkan seseorang dalam mengatur kegiatan maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi diri pada individu. c. Lingkungan, berkaitan dengan bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung seseorang dalam pelaksanaan regulasi diri individu tersebut.

Woolfolk dalam (Kristiyani, 2016) mengemukakan faktor yang mempengaruhi keterampilan dan kemauan dalam menunjukkan *self regulated* yaitu: 1) pengetahuan, maksudnya adalah pengetahuan tentang keadaan diri sendiri, tipe dan isi pembelajaran yang sedang diambil, tugas, strategi belajar, dan situasi dimana siswa mengaplikasikan hasil belajar. Siswa yang efektif mwngeyahui siapadiri mereka dan bagaimana cara mereka belajar supay efektif. Pengetahuan tentang diri sendiri dan hal-hal penting di sekitar diri siswa ini memberi kontribusi besar bagi kemampuan regulasi diri mereka. 2) motivasi, siswa yang mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik lebih termotivasi untuk belajar dibandingkan siswa yang kurang mampu meregulasi diri. Mereka berminat pada proses atau kegiatan belajar dan bukan hanya berfokus pada hasil belajar, semakin besar juga kesempatan siswa untuk meningkatkan regulasi diri.

3) Kemauan, dengan kemauan yang keras untuk melakukan kegiatan belajar yang tinggi siswa mampu membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika belajar. Misalnya mereka mampu menentukan tempatbrlajar yang bebas dari gangguan serta mengetahui bagaiman cara mengatasi kecemasan atau rasa malas untuk belajar. Siswa yang memiliki kemauan keras akan memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi. 4) faktor kemampuan/kecerdasan.

Menurut perspektif kognitif sosial, faktor-faktor internal yang memengaruhi perkembangan regulasi diri siswa meliputi Zimmerman dalam (Kristiyani, 2016):

#### 1) Pengaruh personal

Pengaruh faktor personal terhadap regulasi diri meliputi: pengetahuan siswa, proses metakognisi, tujuan, dan afeksi. Pengetahuan siswa dapat dibedakan menjadi pengetahuan deklaratif dan pengetahuan regulasi diri. Pengetahuan

deklaratif diorganisasikan berdasarkan struktur verbal, urutan, dan hirarkinya, sedangkan pengetahuan regulasi diri berupa strategi belajar atau standard siswa. Proses metakognisi meliputi perencanaan dan kontrol perilaku. Pembuatan keputusan metakognisi tergantung juga pada tujuan jangka panjang siswa. Tujuan siswa dan penggunaan proses kontrol metakognitifnya secara teoritis tergantung pada persepsi efikasi diri dan afeksi.

## 2) Pengaruh perilaku

Tiga jenis respon siswa yang relevan dengan regulasi diri meliputi: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Observasi diri merupakan respon siswa yang meliputi pemantauan secara sistematis terhadap performansi mereka sendiri. Proses ini dapat menghasilkan informasi mengenai seberapa baik seseorang mengalami kemajuan dalam mencapai tujuan. Observasi diri dipengaruhi oleh beberapa proses personal seperti efikasi diri, penetapan tujuan, dan perencanaan metakognisi. Penilaian diri merupakan respon siswa yang meliputi secara sistematis membandingkan performansinya dengan standar atau tujuan yang sudah ditetapkan, sedangkan reaksi diri meliputi beberapa proses diri seperti penetapan tujuan, persepsi efikasi diri, dan perencanaan metakognisi, di mana hubungan ketiganya bersifat timbal balik.

Faktor Eksternal yang Memengaruhi Perkembangan regulasi diri Siswa. Kendati bersifat individual, perkembangan regulasi diri seorang siswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar dirinya. Faktor-faktor tersebut merupakan lingkungan di luar diri siswa yang sangat dekat dengan aktivitas belajarnya, yang meliputi:

### a. Faktor Keluarga



Pola asuh dan keterlibatan orangtua dalam pendidikan terbukti memengaruhi regulasi diri dalam bidang akademik siswa. Pola asuh yang ideal dalam mendukung perkembangan regulasi diri siswa adalah pola asuh demokratis, sedangkan pola asuh permisif terbukti berkorelasi negatif dengan regulasi diri di bidang akademik siswa. Pengasuhan yang dilakukan oleh ayah dan ibu juga memiliki dampak yang berbeda dalam jenis regulasi diri siswa. Semakin besar dukungan dari orangtua yang dirasakan siswa, semakin besar pula kemungkinan siswa tersebut melakukan belajar berdasar regulasi diri.

b. Faktor sekolah

Dari faktor sekolah, setidaknya terdapat dua faktor penting yaitu suasana pembelajaran di kelas dan relasi guru-siswa.

a) Suasana Pembelajaran di Kelas

Siswa yang berada dalam kelas dengan suasana belajar yang menarik, di mana guru mampu memberikan penjelasan dengan baik, serta memberi kesempatan pada siswa untuk memilih tugas belajarsendiri dan bekerja sama dengan siswa lain, maka akan semakin nampak penggunaan regulasi diri. Siswa akan lebih mampu menggunakan bentuk regulasi diri dalam belajar secara efektif di kelas jika mereka memiliki kesempatan untuk melakukan tugas-tugas yang kompleks dan bermakna. regulasi diri siswa juga lebih meningkat ketika mereka memperoleh kesempatan untuk memilih produk dan proses yang akan dievaluasi, berunding mengenai tugas-tugas sekolah, kerjasama dengan teman sebaya.

b) Relasi atau hubungan guru- siswa

Newman dalam (Kristiyani, 2016) menyatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri adalah siswa yang memiliki perasaan otonomi yang tinggi. Tetapi hal ini bukan berarti mereka terisolasi dan tidak membutuhkan bantuan orang lain, sebaliknya, mereka adalah siswa yang merasa nyaman untuk meminta bantuan ketika membutuhkan. Di kelas, guru dan teman sebaya adalah orang-orang yang dapat memfasilitasi kebutuhan ini, sedangkan di rumah, orangtua atau anggota keluarga lain dapat membantu memfasilitasi terpenuhinya kebutuhan ini. Pemberian instruksi yang diterima secara eksplisit, tuntutan atau tugas-tugas di kelas, dan dukungan dari guru. Semakin jelas instruksi yang diterima siswa di kelas dan tugas-tugas sekolah yang semakin menantang kemampuan berpikir siswa, akan membuat belajar berdasar regulasi diri siswa semakin tinggi. Siswa akan lebih mampu menggunakan bentuk regulasi diri dalam belajar secara efektif di kelas jika mereka memiliki kesempatan untuk melakukan tugas-tugas yang kompleks dan bermakna

c. Faktor Teman Sebaya

Zimmerman dan Cleary (2006) mengatakan bahwa pada masa remaja, kepercayaan pada kemampuan sendiri, yang merupakan bagian dari regulasi diri, sangat dipengaruhi oleh perilaku dan atau umpan balik dari orang-orang penting di sekitar siswa, seperti teman sebaya. Newman (2002) menyatakan bahwa siswa yang memiliki SRL adalah siswa yang memiliki perasaan otonomi yang tinggi. Tetapi hal ini bukan berarti mereka terisolasi dan tidak membutuhkan bantuan orang lain, sebaliknya, mereka adalah siswa yang merasa nyaman untuk meminta bantuan ketika membutuhkan. Bagi siswa di masa remaja, teman sebaya adalah orang-orang yang dapat memfasilitasi kebutuhan ini.

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri adalah lingkungan, yang dalam penelitian ini adalah lingkungan di sekolah yang mana bimbingan konseling berperan aktif dalam melayani kebutuhan siswa. Terdapat layanan bimbingan konseling yang salah satunya bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat mempengaruhi regulasi diri (Saadah et al., 2020), bimbingan kelompok dengan teknik *self management* dapat mengembangkan regulasi diri siswa (Habibi, 2019), dan juga bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* dapat meningkatkan regulasi diri (Ardimen et al., 2019).

Berdasarkan review teori dapat peneliti pahami bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi diri adalah pengetahuan dari diri individu sendiri, motivasi dari siswa seseorang, mengevaluasi diri sendiri, keinginan yang kuat untuk melakukan suatu tindakan juga mempengaruhi regulasi diri, lingkungan sekitar yang mendukung dalam meregulasi diri salah satunya lingkungan sekolah yang mana layanan bimbingan konseling ikut berperan dalam melayani kebutuhan siswa salah satu layanan bimbingan konseling adalah bimbingan kelompok dengan memanfaatkan teknik serta pendekatan yang ada seperti teknik *self management*, teknik *problem solving* dan pendekatan *muhasabah*.

## **B. Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* (BKp-M)**

### **1. Pengertian Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* (BKp-M)**

Bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok yang dilakukan antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok dengan menggunakan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi ekspresi berpendapat, memberikan tanggapan, dan saran dimana pemimpin kelompok memberikan informasi yang berguna untuk membantu individu sebagai anggota kelompok mencapai perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karir (Puluhulawa, 2017). Lebih lanjut, layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal atau topik-topik yang bermanfaat bagi perkembangan pribadi dan memecahkan masalah peserta dalam kegiatan bimbingan kelompok (Ardimen et al., 2019).

Dalam Permendikbud No. 111 Tahun (2014:19), bimbingan kelompok merupakan pemberian bantuan kepada peserta didik/konseli melalui kelompok-kelompok kecil terdiri atas dua sampai sepuluh orang untuk maksud pencegahan masalah pemeliharaan nilai-nilai atau pengembangan keterampilan-keterampilan hidup yang dibutuhkan. Dari pendapat di atas, dapat dipahami bahwa bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada peserta didik/konseli dalam bentuk pemberian informasi yang terdiri dari kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari dua sampai sepuluh orang untuk membahas suatu topik yang sedang dialami/ terjadi yang mencakup aspek pribadi, sosial, karir, dan belajar, serta untuk mencegah permasalahan dan mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai yang diperlukan dalam kehidupannya.

Menurut Suhertina (2014) bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan dalam pelaksanaan program bimbingan konseling. Layanan ini memungkinkan sejumlah siswa (konseli) secara bersama-

sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok memperoleh materi melalui pembahasan dalam bentuk kelompok. Bimbingan kelompok bertujuan untuk dapat mencegah berkembangnya masalah dan kesulitan yang dirasakan siswa. Kegiatan bimbingan kelompok terdiri dari penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial (Nasution & Abdillah, 2019).

Berdasarkan review teori di atas dapat penulis pahami bahwa bimbingan kelompok ialah proses bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling kepada sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Permasalahan yang dibahas dalam kegiatan kelompok adalah masalah bersama baik itu masalah pribadi, belajar, sosial, dan karir siswa. Maka dari itu dilakukanlah penelitian ini dengan bimbingan kelompok dengan menerapkan konsep-konsep *muhasabah*.

*Muhasabah* berasal dari kata *hasaba*, *yuhasibu*, *muhasabah*. *Muhasabah* memiliki arti menghitung, mengevaluasi, mengoreksi dan juga bermakna intropeksi diri (Abdullah, 2016). Kemudian Kasmuri dan Dasril (2014) berpendapat *muhasabah* ialah menghitung atau menghitung, intropeksi diri, mengkalkulasi amal, pemeriksaan. Dari segi istilah *muhasabah* adalah membaca seluruh peta perbuatan yang telah dilakukan sepanjang hidup atau perbuatan menilai amal perbuatan yang telah dilakukan sepanjang hidup atau perbuatan menilai amal perbuatan untuk menentukan kualitas diri kita dihadapan Allah SWT atau menganalisis diri.

*Muhasabah* bagi al-Ghazali dalam (Hasanah: 2018) merupakan salah satu bentuk pendidikan akhlak yang berupaya memahami keadaan diri dengan menjaga perhatian hanya kepada Allah (*muraqabah*), sehingga akhlak yang dibentuk dengan konsep *muhasabah* ini benar-benar berasal dari hati yang tulus dan bersandar

pada Allah Untuk itu, ketika membahas masalah *muhasabah*, al-Ghazali menjelaskan pula beberapa faktor yang berkaitan dengan *muhasabah*, baik yang harus dilakukan sebelumnya maupun sesudahnya. Baginya, kedua konsep ini saling terkait erat, seperti sebuah proses pembelajaran dan evaluasinya, dimana setiap langkah seseorang merupakan proses belajar merasakan kehadiran Allah yang selalu membutuhkan penilaian di akhirnya. Al-Ghazali merupakan ulama' yang konsisten menggunakan pendekatan sufisme dalam setiap karyanya, terutama untuk pembahasan hubungan makhluk dengan Khaliqnya.

*Muhasabah* adalah usaha yang dilakukan seorang hamba untuk mengevaluasi amal-amal yang telah dikerjakan setiap saat, apakah amal tersebut mengandung maksiat atau benar-benar untuk beribadah dan mengabdikan kepada Allah. *Muhasabah* sebenarnya bukanlah usaha yang berdiri sendiri, ada beberapa usaha lain yang seharusnya dilakukan seorang hamba, baik sebelum maupun sesudahnya. menurut Ibnul Qayyim, *Muhasabah* memiliki pengaruh dan manfaat yang sangat besar bagi seorang hamba menurut Muthoharoh dalam (Hasanah: 2018), yaitu: a.) Mengetahui aib sendiri, b.) Seseorang akan kritis pada dirinya dalam menunaikan hak Allah, c.) Dengan ber-*muhasabah* akan membantu seseorang untuk ber-*muraqabah*, d.) Seseorang akan mampu memperbaiki hubungan sesama manusia, e.) Dapat menjauhkan diri dari sifat munafik, e.) Akan terbuka pintu kehinaan dan ketundukan di hadapan Allah, dan f.) memperoleh keberuntungan menempati surga firdaus serta memandang wajah Rabb yang Maha Mulia dan Maha Suci.

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah dalam (Ahmad, 2018), *Muhasabah* ada dua macam yaitu, sebelum beramal dan sesudah beramal. a. *Muhasabah* Sebelum Beramal: yaitu dengan berpikir sejenak ketika hendak berbuat sesuatu, dan tidak langsung

mengerjakan sampai nyata kemaslahatan untuk melakukan atau tidak. Al-Hasan AL-Bashri berkata: “Semoga Allah Swt merahmati seorang hamba yang berdiam sejenak ketika terbetik dalam pikirannya suatu hal, jika itu amalan ketaatan pada Allah, maka ia melakukannya, sebaliknya jika bukan, maka ia tinggalkan” b. *Muhasabah* setelah melakukan perbuatan. Ini ada tiga jenis yaitu: 1) Instrospeksi ketaatan berkaitan dengan hak Allah yang belum sepenuhnya ia lakukan, dan instrospeksi apakah sudah melakukan ketaatan pada Allah sebagaimana yang dikehendaki Allah SWT atau belum. 2) Instrospeksi terhadap perbuatan yang mana meninggalkannya lebih baik dari melakukannya. 3) Instrospeksi tentang perkara yang mubah atau sudah menjadi kebiasaan.

*Muhasabah* menurut Ibnu Qayyim Al-Juziyah ialah suatu sikap yang selalu menghitung layak atau tidak bertentangan dengan kehendak Allah, sehingga seseorang dapat terhindar dari perasaan cemas dan perasaan yang berlebihan. Dengan bermuhasabah seseorang akan mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri seseorang dan mengetahui hak Allah terhadap diriya (Ahmad, 2018).

Allah berfirman dalam al-qur'an surah Al-Hasyr (59) : ayat 18:

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

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sungguh Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”

Berdasarkan firman Allah di atas dapat dipahami bahwa ketika manusia yang bertakwa kemudian tersadar akan pikiran maupun

perbuatan yang buruk maka segeralah untuk mengingat kepada Allah. Karena orang yang mampu mengintropeksi dirinya ialah manusia yang cerdas. Ayat di atas menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan di dunia, sehingga mendapatkan keselamatan di akhirat. Manusia sepanjang hidupnya harus introspeksi memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk kebaikan masa depan, dengan kata lain harus memiliki tujuan dan target, sehingga manusia memiliki hidup yang terarah dan tidak merugi.

*Muhasabah* yang dimaksud dalam Alquran adalah evaluasi diri sebelum amal perbuatan dihitung di akhirat. Dengan *muhasabah*, setiap orang akan menyadari banyaknya kesalahan dan maksiat yang diperbuat sedangkan amalan terlalu sedikit. Maka dengan *muhasabah*, seseorang akan menambah perbuatan baiknya dan berhenti melakukan perbuatan buruk. Allah memerintahkan manusia untuk selalu bermuhasabah sebagai bekal menghadapi kematian, dengan *muhasabah* akan meringankan hisab ketika di akhirat. Dengan *muhasabah* manusia akan mengetahui letak kesalahan dan seberapa besar kesalahan yang telah diperbuatnya. Hidup di dunia hanyalah sementara dandengan waktu yang terbatas sehingga pasti akan kembali kepada Allah dengan waktu yang tidak diketahui siapapun. Berhentinya kehidupan di dunia maka akan dimulai waktu perhitungan dan pertanggungjawaban atas apa yang telah diperbuat selama hidup, bagaimana menggunakan pendengaran, penglihatan, hati, tangan, kaki, mulut dan bagaimana memanfaatkan umur yang telah Allah anugerahkan (Ahmad, 2018).

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa *muhasabah* adalah intropeksi diri, mengevaluasi diri serta mawas diri, dan menghisab diri yang mana dengan bermuhasabah kita sadar akan segala perbuatan, ucapan, dan sikap telah kita lakukan sehingga kedepannya kita bisa memperbaiki diri. Karena *muhasabah* adalah



salah satu ibadah yang telah disebutkan di dalam Al-Qur'an dan yang diajarkan oleh Rasulullah.

Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* (BKp-M) merupakan salah satu model bimbingan dan konseling melalui layanan bimbingan kelompok terpadu dan sejalan dengan pendekatan *muhasabah* yang menggunakan dinamika kelompok untuk memfasilitasi pemajuan pertumbuhan pribadi yang holistik dan optimal dalam berbagai aspek pertumbuhan pribadi untuk menghadapi tantangan hidup yang terus berubah. (Ardimen et al., 2019).

## 2. Tahapan BKp-M

Proses tahapan kegiatan bimbingan kelompok harus dilakukan sesuai dengan tahapan yang ada agar pelaksanaan kegiatan menjadi terstruktur dan mencapai tujuan yang ingin dicapai. Bimbingan kelompok memiliki beberapa tahapan Prayitno dalam (Suhertina, 2014) mengemukakan tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran.

Adapun beberapa teknik atau pendekatan *muhasabah* yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan kelompok. Menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen et al., 2019) adalah teknik *tabayyun*, *mujadalah*, *mauizah*, dan *bil-hikmah*. Teknik ini kemudian digunakan dalam proses layanan bimbingan kelompok, berikut penjelasan mengenai masing-masing teknik *muhasabah* adalah:

*Tabayyun* menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen et al., 2019) ialah kegiatan dalam mengajak klien/konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi diri. *Tabayyun* merupakan suatu metode menganalisis masalah serta untuk mendapatkan informasi dari klien/konseli dan memanfaatkan teknik *Tabayyun* untuk mengeksplorasi regulasi diri klien.

*Mujadalah* menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen et al., 2019) ialah mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis mengenai regulasi diri untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. *Mauziah* menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen et al., 2019) ialah mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret mengenai regulasi diri. *Al-hikmah* menurut Yusuf LN & Nurihsan dalam (Ardimen et al., 2019) ialah mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi regulasi diri. Teknik tersebut digunakan dalam layanan bimbingan kelompok yang mana tahapan bimbingan kelompok dimodifikasi dengan menggunakan pendekatan *muhasabah*. Pemilihan pendekatan ini didasari atas pertimbangan bahwa pendekatan *muhasabah* cocok untuk meningkatkan regulasi diri siswa.

Dalil mengenai teknik pendekatan *muhasabah*, yaitu surah Al-hujurat ayat 6 tentang *tabayyun*:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا  
قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِيبُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ

Artinya: “Hai orang-orang beriman, jika datang kepadamu orang fasik membawa suatu berita, maka periksalah dengan teliti agar kamu tidak menimpakan suatu musibah kepada suatu kaum tanpa mengetahui keadaannya yang menyebabkan kamu menyesal atas perbuatanmu itu”.

Surah Al-Baqarah ayat 269 tentang *al-hikmah*:

يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ  
خَيْرًا كَثِيرًا ۗ وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ۗ

Artinya: “Allah menganugerahkan Al Hikmah (kepercayaan yang dalam tentang Al-Qur’an dan As sunnah) kepada siapa yang dikehendakinya. dan barangsiapa yang dianugerahi hikmah, ia benar-benar telah dianugerahi karunia yang banyak, dan hanya orang-orang yang barakallah yang dapat mengambil pelajaran (dari firman Allah)”.

Surah Yunus ayat 57 tentang *mauziah* :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

Surah An-Nahl ayat 125 tentang *mujadalah*:

أُدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya: “Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhan-mu dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”.

Tahapan bimbingan kelompok secara rinci dijelaskan sebagai berikut, tahap pembentukan yaitu: Mengajak anggota kelompok berdo'a untuk mengawali kegiatan dengan ikhlas karena Allah SWT, pemimpin kelompok dan anggota kelompok memperkenalkan dan mendiskusikan model BKp-M dengan anggota kelompok, mengajak anggota kelompok untuk memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara sukarela, mendiskusikan mekanisme kegiatan BKp-M,

mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan BKp-M dengan sukarela dan anggota kelompok berkomitmen untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan BKp-M, mendiskusikan azas BKp-M, anggota kelompok dapat menyampaikan azas BKp-M (Ardimen et al., 2019).

Tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan BKp-M dan anggota kelompok memahami tujuan BKp-M, mendorong suasana perasaan anggota kelompok, mengajak anggota kelompok mendiskusikan tujuan BKp-M, menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok jika ada tugas yang belum dipahami, memulai untuk masuk ke tahap kegiatan (Ardimen et al., 2019).

Tahap kegiatan, mengemukakan topik untuk dibahas oleh anggota kelompok dan anggota kelompok membahas topik secara mendalam dan tuntas, mengajak anggota kelompok dapat mengeksplor kondisi dirinya terkait dengan topik yang dibahas, mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan contoh yang konkrit tentang topik yang dibahas, mengajak anggota kelompok untuk mengemukakan konsep atau strategi pemecahan masalah mengenai topik yang dibahas (Ardimen et al., 2019).

Tahap penutup, pada tahap penutup pemimpin kelompok memberikan penguatan materi yang telah dikuasai, anggota kelompok mengutarakan pendapatnya tentang materi yang dibahas, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merumuskan rencana tindak lanjut bersama, mengutarakan bahwa kegiatan BKp-M akan berakhir, menutup kegiatan dengan salam dan berdo'a (Ardimen et al., 2019).

### 3. Tujuan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah* (BKp-M)

Permendikbud Nomor 111 adapun tujuan bimbingan kelompok adalah, membantu semua konseli agar memperoleh perkembangan normal, memiliki mental sehat dan memperoleh keterampilan hidup atau membantu konseli agar mereka dapat mencapai tugas-tugas perkembangan secara optimal. Secara rinci tujuan layanan dasar yang mencakup bimbingan kelompok dapat dirumuskan sebagai upaya untuk membantu konseli agar: (1) memiliki kesadaran (pemahaman) tentang diri dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, sosial, budaya dan agama); (2) mampu mengembangkan keterampilan untuk mengidentifikasi tanggung jawab atau seperangkat tingkah laku yang layak bagi penyesuaian diri dengan lingkungannya; (3) mampu memenuhi kebutuhan dirinya dan mampu mengatasi masalahnya sendiri; dan (4) mampu mengembangkan dirinya dalam rangka mencapai tujuan hidupnya.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dipahami bahwasanya bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan potensi dan kemampuan peserta didik kearah yang lebih baik atau positif serta membantu individu dalam penyesuaian diri dengan diri dan lingkungannya. Namun untuk mencapai tujuan tersebut tidak cukup hanya dengan melakukan bimbingan kelompok saja, sehingga diperlukan pendekatan yang tepat salah satunya yaitu pendekatan *muhasabah* yang memiliki tujuan yang selaras dengan tujuan bimbingan kelompok, namun tujuan *muhasabah* lebih berorientasi untuk kebahagiaan tidak hanya di dunia namun juga untuk kebahagiaan akhirat. Dimana tujuan dari *muhasabah* menurut Abdullah dalam (Ardimen et al, 2019) adalah untuk meningkatkan keberhasilan individu dan dapat menciptakan hidup lebih bahagia dan bermakna (manajemen hidup bahagia dunia dan akhirat).

Tujuan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* adalah untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri terutama meningkatkan regulasi diri (*self regulation*), integritas diri (*self integrity*), penyesuaian diri (*self adjasment*), motivasi diri (*self motivation*), motivasi berprestasi (*acievement motivation*), komitmen religius (*religious commitment*), dan sikap optimis untuk menghadapi tantangan perubahan dalam kehidupan (Ardimen et al., 2019).

#### 4. Dalil mengenai Anjuran ber-*Muhasabah*

*Muhasabah* merupakan intropeksi, meneliti diri atau , mawas diri, yaitu menghitung-hitung perbuatan setiap tahun, bulan, dan setiap hari, bahkan setiap saat. *Muhasabah* dalam al-qur'an adalah evaluasi diri sebelum amal perbuatan dihitung di akhirat. Dengan adanya *muhasabah* setiap individu akan menyadari banyaknya kemaksiatan dan kesalahan yang diperbuat sedangkan amalannya terlalu sedikit, maka dengan *muhasabah*, individu akan memperbanyak perbuatan baiknya dan berhenti melakukan perbuatan buruk (Ahmad, 2018).

Allah berfirman dalam al-qur'an surah Al-Hasyr (59) : ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَانْقُوا  
اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertaqwalah kepada Allah. Sungguh Allah Maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”

Berdasarkan firman Allah swt dapat diambil pelajaran bagaimana pentingnya manusia bertaqwa kepada Allah Swt, dan memperhatikan hari esok, yaitu akhirat. Merujuk pada tuntunan Allah Swt, adalah

dasar seseorang melakukan *muhasabah*. Rasulullah Saw bersabda, “Bahagialah orang yang sibuk memperhatikan aib diri sendiri ketimbang memperhatikan aib-aib orang lain”.

Allah berfirman dalam surah Qs. Al-Anbiya (21): 1

أَقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ﴿١﴾

Artinya: “Telah dekat kepada manusia hari menghisab segala amalan mereka, sedang mereka berada dalam kelalaian lagi berpaling”.

Ayat di atas menjelaskan kepada kita bahwasanya hari perhitungan untuk menghisab segala amal perbuatan telah dekat, dan kita sebagai umat muslim hendaklah selalu menghisab diri agar tidak selalu berada dalam kelalaian di dunia.

Allah berfirman dalam surah Qs. At-Taubah (7): 201

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا

هُم مُّبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa apabila mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka saat itu mereka melihat kesalahannya”.

Ayat di atas menjelaskan kepada bahwasanya ketika kita merasa was-was yang berasal dari syetan, maka kita sebagai umat muslim yang bertakwa hendaklah mengingat Allah agar kita selalu senantiasa mawas diri dan mengingat kesalahan yang kita lakukan sehingga tidak terus berlarut-larut dalam perasaan was-was yang berasal dari setan.

### C. Penelitian Relevan.

Banyak ahli yang telah melakukan penelitian terkait dengan regulasi diri dan penelitian konseling dalam meningkatkan regulasi diri.

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Kharisma, V.G & Astuti, B. tahun 2019 “efektivitas metode *problem solving* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri”. Pada penelitian ini, peneliti menjabarkan mengenai efektivitas metode *problem solving* melalui konseling kelompok untuk meningkatkan regulasi diri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa metode *problem solving* melalui konseling efektif terhadap regulasi diri siswa.

Adapun perbedaan penelitian yang penulis teliti dengan ini ialah: jenis penelitian ini menggunakan quasi eksperimen, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sedangkan penulis menggunakan *stratified random sampling*, metode yang digunakan adalah *problem solving* dan konseling kelompok sedangkan penulis menggunakan pendekatan *muhasabah* dan bimbingan kelompok. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Kharisma dan Astuti dan penulis ialah menggunakan dua variabel dan menggunakan penelitian eksperimen.

- b. Penelitian yang dilakukan oleh Noviatus S.A. & Dian M. P., tahun 2020 “efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa”. Hasil penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa dan hasil penelitian ini menyatakan efektif dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Adapun perbedaan penelitian Noviatus S.A. & Dian M. P., dengan peneliti yaitu pengambilan teknik sampling dengan *cluster random sampling* sedangkan peneliti menggunakan *stratified random sampling*. Kemudian persamaan yaitu menggunakan



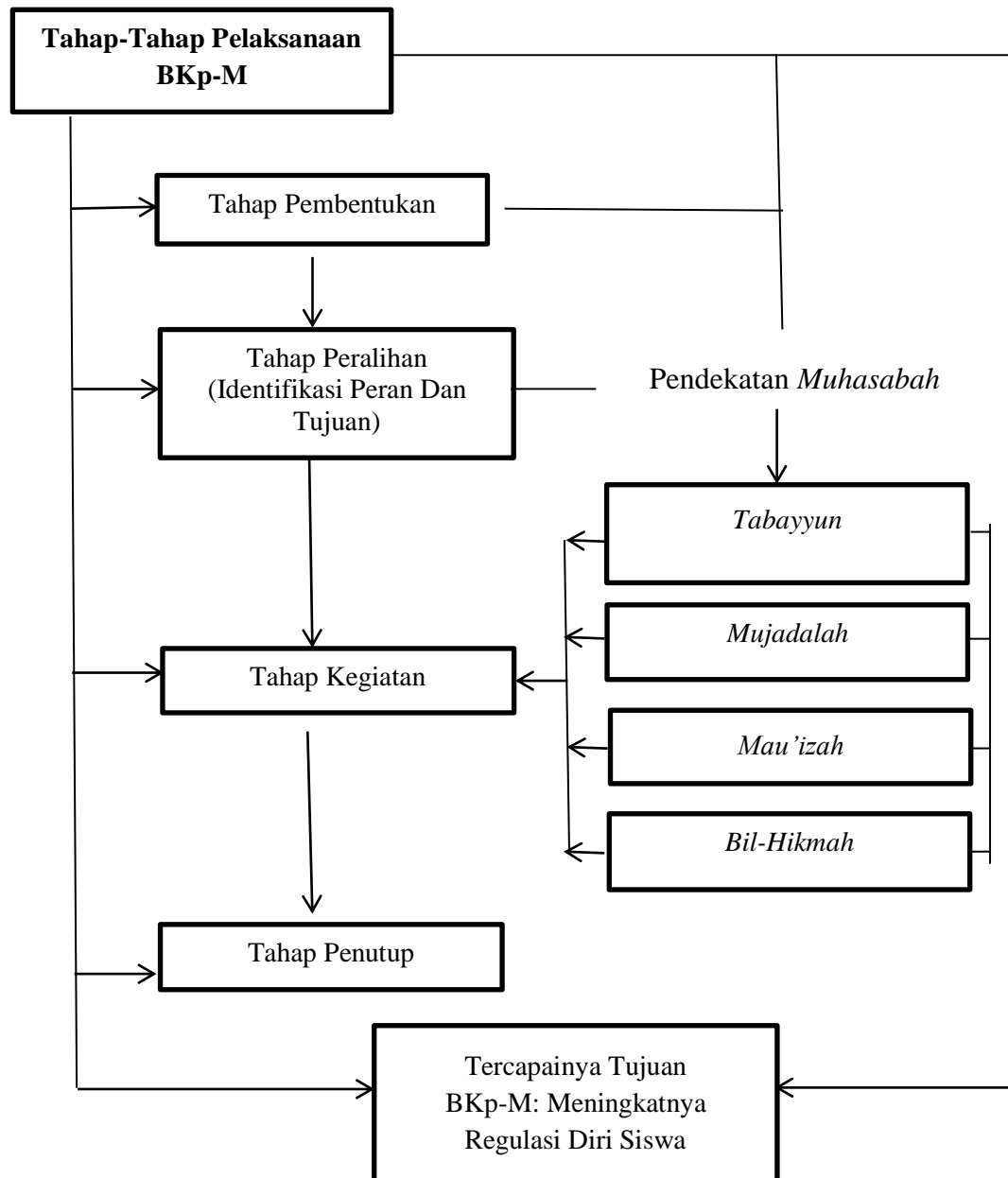
metode penelitian kuantitatif eksperimen, menggunakan dua variabel.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh Fadilla, Ardimen, Syafwar & Hardi dengan judul “pengaruh bimbingan kelompok penekatan *muhasabah* terhadap motivasi berprestasi siswa” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa imbingan kelompok pendekata *muhasabah* berpengaruh signifikan dengan motivasi berprestasi siswa.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan peneliti erdapat pada variabel Y. Penelitian ini meneliti mengenai motivasi berprestasi sedangkan peneliti meneliti mengenai regulasi diri siswa, kemudian teknik pengampil sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sedangkan peneliti menggunakan *stratiesfied random sampling*. Kemudian persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *muhasabah*, metode penelitian kuantitatif dengan tipe eksperimen memnggunakan skala likert.

#### D. Kerangka Berpikir

Tahapan dalam proses bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* dapat dilihat pada bagan berikut:



Pada kerangka teori ini menunjukkan pada tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok dimulai dari tahapan pembentukan, peralihan, kegiatan, pada tahapan kegiatan ini dibantu dengan teknik pendekatan muhasabah dengan teknik *tabayyun*, *mujadalah*, *mauizah*, *bil hikmah* kemudian tahapan penutup. Sehingga tercapainya peningkatan regulasi diri siswa.

#### **E. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hipotesis yang dirancang dalam penelitian ini yaitu:

Ho: “Bimbingan Kelompok pendekatan *muhasabah* tidak berpengaruh signifikan dalam meningkatkan regulasi diri siswa di MtsS Muhammadiyah Batu Bulat”

Ha: “Bimbingan Kelompok pendekatan *muhasabah* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan regulasi diri di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat”.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini ialah kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Payadnya dan Jayantika (2018) menyatakan penelitian eksperimen ialah jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat bagaimana perlakuan tertentu mempengaruhi perilaku siswa atau untuk menguji hipotesis tentang ada tidaknya perbedaan perilaku siswa antara perlakuan yang berbeda. Desain ini penulis gunakan karena ingin mengetahui dan melihat pengaruh BKp-M terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

Adapun jenis desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Eksperimen* dengan tipe *one group pre-test-post-test*. Dimana desain ini terdapat *pre test* yaitu sebelum dilakukan perlakuan, dan *post test* yaitu setelah diberikan perlakuan. Desain ini dengan bertujuan untuk membandingkan dua data sebelum dan sesudah perlakuan (Ismail, 2018). Dalam penelitian ini penulis melakukannya dengan cara meneliti satu kelompok, lalu dibagikan *pre-test* ( $O_1$ ) dan melakukan *treatment* yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*, kemudian dibagikan *post-test* ( $O_2$ ) untuk mengungkap regulasi diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*. Kemudian penulis membandingkan hasil dari  $O_1$  dan  $O_2$  sehingga diketahui perbandingan seberapa berpengaruhnya BKp-M terhadap regulasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

**Tabel 3.1**  
**Model *Pre-Eksperimen The One Group Pre-test-post-test*.**

<i>Pre test</i>	Perlakuan	<i>Post test</i>
$O_1$	X	$O_2$

Keterangan:

- $O_1$  : *pre-test* (pengukuran pertama sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*)
- X : Perlakuan yang diberikan pada kelompok eksperimen ialah BKp-M. perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini sebanyak 8 kali yaitu, pertama diberikan *pre-test* lalu diberikan perlakuan pertama dengan topik perencanaan dalam belajar, perlakuan kedua dengan topik menentukan tujuan dalam belajar. Perlakuan ketiga dengan topik strategi-strategi dalam belajar. Perlakuan ke empat dengan topik strategi memotivasi diri. Perlakuan kelima dengan topik usaha mengatasi kesulitan, perlakuan ke enam dengan topik pengawasan diri, dan diakhiri dengan pemberian *post test*.
- $O_2$  : *post-test* (pengukuran regulasi diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* BKp-M).

Perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian adalah layanan bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah*. Perlakuan diberikan sebanyak enam kali yang mana pelaksanaan BKp-M diberikan disetiap pertemuannya membahas topik yang berbeda-beda dan pada pelaksanaannya tidak membahas seluruh aspek yang ada, kemudian setiap sesi pelaksanaan berkisar 45 menit sampai 50 menit lebih.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian tentang pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat. Penulis menetapkan penelitian di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat, karena terdapat siswa yang tujuan dalam belajar, perencanaan, pengontrolan perhatian yang rendah. Penulis bermaksud untuk mereduksi permasalahan

siswa melalui bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* sehingga regulasi diri siswa itu lebih tinggi. Waktu penelitian ialah 07 Juli 2022 sampai dengan 15 Juli 2022.

### C. Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Siyoto dan Sodik (2015) berpendapat populasi adalah wilayah umum yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu dan diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2018) populasi ialah suatu suatu bidang yang meliputi objek/subyek atas dasar yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh penulis untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini ialah meliputi suatu objek regulasi diri. Penelitian ini yang dijadikan populasi ialah siswa kelas VII di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

**Tabel 3.2 Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1.	VII-1	23
2.	VII-2	25
3.	VII-3	24
<b>JUMLAH</b>		72

#### b. Sampel

Sampel dalam penelitian ini ialah 15 siswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi, sedang, dan rendah. Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan subjek penelitian. Untuk menentukan/mengambil sampel dari suatu populasi, ada aturannya, yaitu sampel tersebut mewakili populasi (Syahrums, dan Salim, 2012). Menurut Sugiyono (2018) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan metode *simple random sampling* yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2018). Definisi Operasional

Untuk menghindari terjadinya salah pengertian dan persepsi dalam memahami beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis perlu mengemukakan beberapa definisi, sebagai berikut:

a. Bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*

Bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* merupakan proses pemberian bantuan secara integratif dan interkonektif dengan memanfaatkan dinamika kelompok dengan empat tahapan pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan yang diperkuat dengan teknik *Tabayyun* yaitu proses untuk mengajak siswa mengeksplorasi dan mengintrospeksi diri. *Al-hikmah* ialah suatu upaya untuk mengajak siswa mengemukakan strategi atau konsep dalam mengaktualisasikan dan mengembangkan potensi dirinya. *Mauizah* merupakan proses untuk mengajak siswa untuk memaparkan contoh-contoh yang konkret. *Mujadalah* merupakan proses mengajak siswa menciptakan situasi dan kondisi dialogis agar tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Adapun tujuan dari BKp-M ini ialah memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam berbagai aspek perkembangan diri salah satunya ialah meningkatkan regulasi diri (*self regulation*).

b. Regulasi diri

Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan pemikiran, perasaan, strategi, dan tindakan sendiri yang mengarah pada pencapaian tujuan ditandai dengan metakognitif, motivasi dan tindakan positif.

## B. Analisis Data

Langkah selanjutnya setelah hasil *post-test* didapatkan adalah menganalisis data hasil *treatment* tersebut dengan cara melakukan uji statistik yaitu dengan menggunakan teknik uji-t untuk melihat apakah terdapat pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa. Sebelum melakukan uji statistik, terlebih dahulu harus dipahami bahwa syarat menggunakan uji-t adalah data berdistribusi normal, data harus bersifat *homogeny*, dan data harus menggunakan interval atau rasio. Penelitian ini sudah sesuai dengan persyaratan uji-t yaitu:

a. Data berdistribusi normal

Penelitian ini menggunakan data yang berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel uji normalitas di bawah ini:

**Tabel 4.10 Uji Normalitas**  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	12,69891271
Most Extreme Differences	Absolute	,202
	Positive	,202
	Negative	-,124
Test Statistic		,202
Asymp. Sig. (2-tailed)		,102 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Suatu data dikatakan berdistribusi normal jika  $\text{sig.} > 0,05$  dan jika  $\text{sig.} < 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan  $0,102 > 0,05$  maka dapat



disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Sehingga berdasarkan uji normalitas diketahui bahwa data berdistribusi normal dan sudah memenuhi salah satu syarat uji-t.

b. Data harus homogeny

Data dalam penelitian ini sudah bersifat homogeny. Hal ini terbukti dengan hasil homogenitas yang dicapai yaitu, 071. Dalam menentukan homogenitasnya suatu data harus besar dari 0,05. Adapun hasil dari homogenitas data dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.11 Uji Homogenitas**

**Test of Homogeneity of Variances**

hasil pretest-posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3,511	1	28	,071

**D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert ini digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pendapat, sikap, dan persepsi individu atau sekelompok individu mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Pernyataan item pada instrument berbentuk positif dan negatif. Penulis menggunakan skala likert ini agar mampu untuk mengungkapkan regulasi diri siswa. Alternatif jawaban dalam skala likert ini memiliki alternatif jawaban yang berupa selalu (SL), sering (SR), jarang (JR), tidak pernah (TP).

**Tabel 3.3**  
**Alternatif Jawaban Skala dan Bobot**

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan Positif	Pernyataan Negatif
1	Selalu (SL)	4	1
2	Sering (SR)	3	2
3	Jarang (JR)	2	3
4	Tidak Pernah (TP)	1	4

**Tabel 3.4 Rentang Skor Regulasi Diri Siswa**

No	Interval	Kategori
1	81%-100%	Sangat Tinggi
2	61%-80%	Tinggi
3	41%-60%	Sedang
4	21%-40%	Rendah
5	0%-20%	Sangat Rendah

Diadaptasi dari Riduwan dan Kuncoro (22:2011)

### E. Pengembangan Instrumen

Menurut Gable dalam (Firdaos, 2017) langkah-langkah dalam mengembangkan instrument yaitu: 1) Mengembangkan definisi konseptual mengenai regulasi diri dan BKp-M, 2) mengembangkan definisi operasional mengenai regulasi diri dan BKp-M, 3) memilih teknik pemberian skala yaitu skala likert, 4) melakukan review justifikasi butir, 5) mengurutkan petunjuk untuk respons, 6) menyiapkan draf instrumen, 7) menguji validitas instrumen.

Penulis melakukan uji validitas dan reliabilitas. Validitas atau valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2018). Validitas yang di uji adalah validitas konstruk dan validitas isi. Selanjutnya uji reliabilitas diartikan dengan

keterlindasan, artinya suatu instrumen memiliki keterandalan apabila instrumen tersebut dipakai berulang-ulang, maka hasilnya sama (Sugiyono, 2018). Validitas ini diuji oleh tiga orang ahli yang memiliki bidang relevan untuk mendapatkan penilaian terhadap validitas konstruk dan validitas isi. Kemudian, 8) Revisi instrumen, dilakukan revisi instrumen sesuai dengan masukan dari para ahli, dan 9) Tahap terakhir ialah menyiapkan manual instrumen.

Instrumen yang telah dibuat selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing yaitu bapak Dr. Ardimen, M.Pd., Kons, lalu di validasi ke pihak eksternal yaitu pihak yang memiliki bidang relevan. Dalam hal ini instrumen penelitian regulasi diri di validasi oleh validator yaitu ibuk Dr. Rafsel Ta'adi, M.Pd., bapak Dr. Dasril, S.Ag., M.Pd, bapak Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd untuk memperbaiki penulisan kata yang salah ketik pada instrumen. Validasi pertama penulis lakukan pada hari Selasa, 05 Juli 2022 dengan ibuk Dr. Rafsel Tas'adi, M.Pd selaku penguji pada seminar proposal peneliti. Berdasarkan validasi yang telah dilakukan semua item diterima. Validasi kedua peneliti lakukan pada hari Selasa, 05 Juli 2022 dengan bapak Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag., M.Pd., berdasarkan validasi yang telah dilakukan semua item disetujui. Validasi ke tiga peneliti lakukan pada hari Selasa, 05 Juli 2022 dengan bapak Dr. Dasril, M.Pd., berdasarkan validasi yang telah dilakukan terdapat kesalahan pengetikkan pada item 09.

**Tabel 3.5 Kisi-Kisi Regulasi Diri**

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Item		Total
			+	-	
Regulasi diri	Kemampuan mengontrol pikiran (metakognitif)	1. Merencanakan dan menentukan tujuan	1,2,3	4,5	5
		2. Mengontrol perhatian	6,7	8,9,10	5
		3. Menerapkan strategi belajar	11,12,13	14,15,16	6
		4. Mengevaluasi	17,18	19,20,21	5
	Motivasi	1. Memotivasi diri sendiri	22,23	24,25	4
		2. Usaha mengatasi kesulitan	26,27	28,29	4
	Tindakan positif	1. Mencari bantuan	30,31	32,33	4
		2. Pengawasan diri	34,25	36,37	4
<b>Jumlah</b>					<b>37</b>
Sumber	1. Ormrod, J.E., Anderman, E.M., Anderman, L. (2016). Educational Psychology: Developing Learners. Ninth edition. Pearson. 2. Aritonang, K.T. (2008). Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. <i>Jurnal Pendidikan Penabur- No 10/Tahun Ke-7/Juni 2008</i>				

Selanjutnya uji reliabilitas menggunakan SPSS. Berikut peneliti jabarkan hasil yang telah diperoleh sebagai berikut:

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,964	37

Setelah diperoleh rhitung, maka hasil tersebut dapat dikonsultasikan dengan rtabel untuk taraf signifikansi 0,05. Dalam hal ini  $n=35$ , sehingga  $df=$  adalah 0,334. Pada hasil pengujian di atas, rhitung diperoleh lebih besar dari

pada rtabel ( $0,964 > 0,334$ ). Ini menunjukkan bahwa instrumen di atas *reliable* yang artinya apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, maka hasil yang diperoleh sama.

#### F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kuantitatif melibatkan analisis data dari semua responden atau sumber data. Kegiatan dalam analisis data meliputi pengelompokan data menurut variabel dan jenis responden, serta penyajian data untuk setiap variabel yang diteliti. Kemudian akan dilakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan untuk menguji hipotesis yang diajukan (Sugiyono, 2018).

Analisis data ini bertujuan untuk melihat apakah BKp-M berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri siswa kelas VII di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat. Teknik analisis data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan statistik uji-t. Statistik uji-t ialah dengan membandingkan hasil rata-rata *pre test* dan *post test* kelompok subjek. Peneliti menggunakan statistik deskriptif ini untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau mendeskripsikan data yang telah terkumpul apa adanya, dengan menyajikan tabel. Untuk melakukan analisis uji-t, adapun langkah-langkah nya ialah: 1) mencari rata-rata dari tes awal ( $O_1$ )/*pretest*, 2) mencari rata-rata tes akhir ( $O_2$ )/*posttest*, 3) menghitung perbedaan rerata dengan menggunakan uji-t dengan rumus sebagai berikut  $t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$ , 4) Mencari mean dari *difference*  $M_{D= \frac{\sum D}{N}}$ , 5) mencari deviasi dari *difference*  $SD_{D= \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}}$ , 6) mencari *standart error* dari mean *difference*  $SE_{MD= \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}}$ , 7) Mean df, Df = N-1

Keterangan=

MD= *Mean of difference* nilai rata-rata hitung beda selisih antara skor pretest dan skor posttest.

$\sum d$ : jumlah beda/selisih antara skor pretest dan skor posttest.

N: *number of cases* jumlah subyek yang akan diteliti.

$SE_{MD}$ : *standart error* (standar kesesatan)dari mean of difference.

SD: deviasi standart dari perbedaan antara skor pretest dan skor posstest (Sudijono, 2005).

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

##### 1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat dengan menggunakan metode eksperimen jenis pre-eksperimen dengan tipe *one group pre-test-post test*. Peneliti melakukan pengukuran regulasi diri yaitu sebelum *treatment (pre-test)* dan sesudah *treatment (post-test)*. Berdasarkan hasil pre-test yang diberikan diperoleh gambaran awal regulasi diri siswa dengan kategori sedang.

**Tabel 4.1 Hasil *Pre-Test* Regulasi Diri Siswa**

No	Interval (%)	Kategori	f
1	81 – 100	Sangat tinggi	3 (8,58%)
2	61 – 80	Tinggi	13 (37,14%)
3	41 – 60	Sedang	12 (34,28%)
4	21 – 40	Rendah	7 (20%)
5	0 – 20	Sangat Rendah	0
Jumlah			35

Berdasarkan tabel di atas mengenai frekuensi hasil *pre-test* regulasi diri dapat dipahami bahwa terdapat 3 siswa (8,58%) berada pada kategori sangat tinggi, 13 siswa (37,14%) berada pada kategori tinggi, 12 siswa (34,28%) berada pada kategori sedang, 7 siswa (20%) berada pada kategori rendah, dan tidak ada siswa pada kategori sangat rendah.

**Tabel 4.2**  
**Pre-test Kategori dan Frekuensi Regulasi Diri Siswa**

No	Inisial	Pre-test	Persentase (%)	Kategori
1	AA	94	63,51	Tinggi
2	NOR	82	55,40	Sedang
3	UM	59	39,86	Rendah
4	APY	82	55,40	Sedang
5	AJA	57	38,51	Rendah
6	HA	59	39,86	Rendah
7	ISA	59	39,86	Rendah
8	NR	98	66,21	Tinggi
9	SR	58	39,18	Rendah
10	YA	58	39,18	Rendah
11	ARA	58	39,18	Rendah
12	WM	87	58,78	Sedang
13	YM	78	52,70	Sedang
14	AF	100	67,56	Tinggi
15	HP	84	56,75	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1113</b>	<b>Sedang</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>50,13</b>		

Berdasarkan tabel di atas mengenai kategori dan frekuensi regulasi diri siswa dapat dipahami bahwa responden pertama dengan inisial AA memperoleh skor pre-test sebesar 94 (63,51%) dengan kategori tinggi. Kemudian bahwa responden kedua dengan inisial NOR memperoleh skor pre-test sebesar 82 (55,40%) dengan kategori sedang. Responden ketiga dengan inisial UM memperoleh skor pre-test sebesar 59 (39,86%) dengan kategori rendah. Responden keempat dengan inisial APY memperoleh skor pre-test sebesar 82 (55,40%) dengan kategori sedang. Responden kelima dengan inisial AJA memperoleh skor pre-test sebesar 57 (38,51%) dengan kategori rendah. Kemudian responden keenam dengan inisial HA memperoleh skor pre-test 59 (39,86%) dengan kategori rendah. Responden ketujuh dengan inisial ISA memperoleh skor pre-test sebesar 59 (39,86%) dengan kategori rendah.



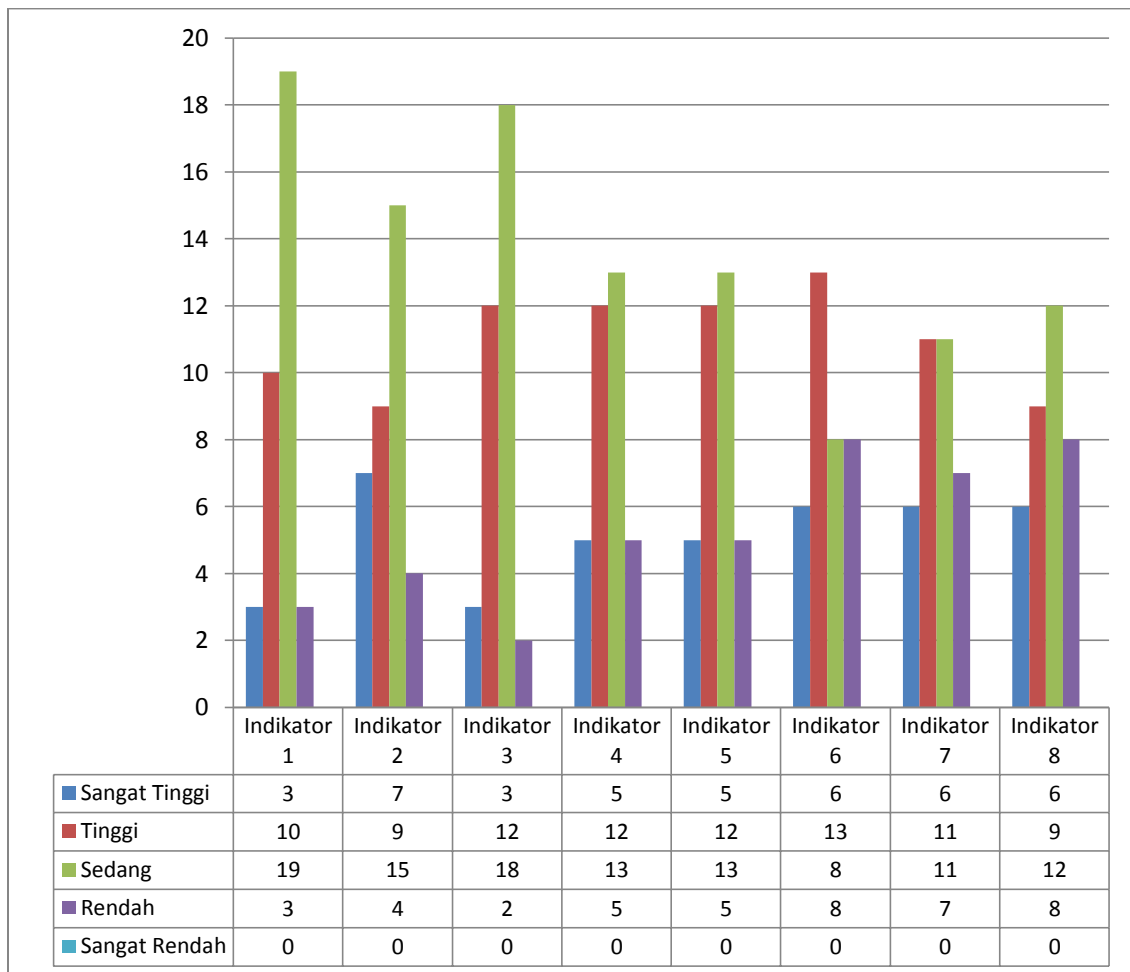
Kemudian responden kedelapan dengan inisial NR memperoleh 98 (66,21%) dengan kategori tinggi. Responden kesembilan dengan inisial SR memperoleh skor pre-test sebesar 58 (39,18%) dengan kategori rendah. Responden kesepuluh dengan inisial YA memperoleh skor pre-test sebesar 58 (39,18%) dengan kategori rendah. Responden kesebelas dengan inisial ARA memperoleh skor pre-test sebesar 58 (39,18%) dengan kategori rendah. Responden kedua belas dengan inisial WM memperoleh skor pre-test sebesar 87 (58,78%) dengan kategori sedang. Responden ketiga belas dengan inisial YM memperoleh skor pre-test sebesar 78 (52,70%) dengan kategori sedang. Responden keempat belas dengan inisial AF memperoleh skor pre-test sebesar 100 (67,56%) dengan kategori tinggi. Responden kelima belas dengan inisial HP memperoleh skor pre-test sebesar 84 (57,75%) dengan kategori sedang. Secara keseluruhan jumlah yang diperoleh pada pre-test adalah 1113 dengan rata-rata 50,13 yang masuk kedalam kategori sedang.

**Tabel 4.3**  
***Pre-Test* Regulasi Diri per Indikator keseluruhan siswa**

No	Indikator	Interval				
		ST	T	S	R	SR
		f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)
1	Merencanakan dan menentukan tujuan	3 (8,57%)	10 (28,57%)	19 (54,28%)	3 (8,57%)	0 (0%)
2	Mengontrol perhatian	7 (20%)	9 (25,71%)	15 (42,85%)	4 (11,42%)	0 (0%)
3	Menerapkan strategi belajar	3 (8,57%)	12 (34,28%)	18 (51,42%)	2 (5,71%)	0 (0%)
4	Mengevaluasi	5 (14,28%)	12 (34,28%)	13 (37,14%)	5 (14,28%)	0 (0%)
5	Memotivasi diri sendiri	5 (14,28%)	12 (34,28%)	13 (37,14%)	5 (14,28%)	0 (0%)
6	Usaha mengatasi kesulitan	6 (17,14%)	13 (37,14%)	8 (22,85%)	8 (22,85%)	0 (0%)
7	Mencari bantuan	6 (17,14%)	11 (31,42%)	11 (31,42%)	7 (20%)	0 (0%)

8	Pengawasan diri	6 (17,14%)	9 (25,71%)	12 (34,28%)	8 (22,85%)	0 (0%)
---	-----------------	---------------	---------------	----------------	---------------	--------

**Grafik 4.1**  
**Hasil *Pre-Test***  
**Regulasi Diri Siswa**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas mengenai hasil *pre-test* dapat dipahami bahwa indikator merencanakan dan menentukan tujuan skor masing-masing siswa berada pada kategori rendah sebanyak 3 siswa (8,57%), pada kategori sedang sebanyak 19 siswa (54,28%), pada kategori tinggi

sebanyak 10 siswa (28,57%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (8,57%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 1 yaitu 418 dengan rata-rata (59,71%). Pada indikator mengontrol perhatian skor masing-masing siswa berada pada kategori rendah sebanyak 4 siswa (11,42%), pada kategori sedang sebanyak 15 siswa (42,85%), pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (34,28%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 7 siswa (20%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 2 yaitu 420 dengan rata-rata (60%). Pada indikator menerapkan strategi belajar skor masing-masing berada pada kategori rendah sebanyak 2 siswa (5,71%), pada kategori sedang sebanyak 18 siswa (51,42%), pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (34,28%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (8,57%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 3 yaitu dengan rata-rata (58,33%). Pada indikator mengevaluasi skor masing-masing berada pada kategori rendah sebanyak 5 siswa (14,28%), pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (37,14%), pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (34,28%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa (14,28%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 4 yaitu 442 dengan rata-rata (63,14%). Pada indikator memotivasi diri skor masing-masing berada pada kategori rendah sebanyak 5 siswa (14,28%), pada kategori sedang sebanyak 13 siswa (37,14%), pada kategori tinggi sebanyak 12 siswa (31,42%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 5 siswa (14,28%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 5 yaitu 334 dengan rata-rata (59,64%).

Pada indikator usaha mengatasi kesulitan skor masing-masing berada pada kategori rendah sebanyak 8 siswa (22,85%), pada kategori sedang sebanyak 8 siswa (22,85%), pada kategori tinggi sebanyak 13 siswa (37,14%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (17,14%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 6 yaitu 331 dengan rata-rata (59,10%). Pada indikator mencari bantuan skor masing-masing berada pada kategori rendah 7 siswa (20%), pada kategori sedang sebanyak 11 siswa (31,42%), pada

kategori tinggi sebanyak 11 siswa (31,42%), pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (17,14%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 7 yaitu 336 dengan rata-rata (60%). Pada indikator pengawasan diri skor masing-masing berada pada kategori rendah sebanyak 8 siswa (22,85%), pada kategori sedang sebanyak 12 siswa (34,28%), pada kategori tinggi sebanyak 9 siswa (25,71%) pada kategori sangat tinggi sebanyak 6 siswa (17,14%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 8 yaitu 323 dengan rata-rata (57,67%).

## 2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* (BKp-M)

Setelah peneliti menetapkan kelompok eksperimen maka langkah selanjutnya adalah merencanakan layanan atau *treatment*. Rencana treatment atau bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* berguna untuk meningkatkan regulasi diri siswa kelas VII di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat yang mana pelaksanaannya dilakukan sebanyak 6 kali *treatment* atau pertemuan dengan uraian sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Materi dan Jadwal Pelaksanaan *Treatment***

No	Hari/Tanggal	Topik
1	Kamis, 07 Juli 2022	Membagikan instrumen ke kelas VII
2	Jum'at, 08 Juli 2022	Mengolah hasil instrumen
3	Sabtu, 09 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik "perencanaan dalam belajar"
4	Senin, 11 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik "menentukan tujuan belajar"
5	Selasa, 12 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik "strategi belajar"
6	Rabu, 13 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik

		“strategi memotivasi diri”
7	Kamis, 14 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik “mengatasi kesulitan”
8	Jum’at 15 Juli 2022	Melakukan BKp-M dengan topik “pengawasan diri”
9	Jum’at 15 Juli 2022	Memberikan post test

Tujuan pemberian materi di atas ialah untuk meningkatkan regulasi diri siswa yaitu sesuai dengan hasil *pre-test* yang diperoleh, topik yang dibahas disesuaikan dengan permasalahan pribadi siswa agar siswa atau anggota kelompok benar-benar serius dan berpartisipasi aktif dalam proses kegiatan karena masalah atau topik yang dibahas adalah permasalahan dari anggota kelompok sendiri.

Berikut pelaksanaan layanan menggunakan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*:

a. *Treatment 1*

*treatment 1* dilaksanakan pada hari Sabtu, 09 Juli 2022 dengan materi perencanaan dalam belajar. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan peneliti memulai kegiatan dengan menerima anggota kelompok secara terbuka, mengajak anggota kelompok berdoa untuk mengawali kegiatan dengan ikhlas karena Allah SWT. Selanjutnya peneliti selaku pemimpin kelompok menjelaskan mengenai kegiatan yang dilaksanakan yaitu bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar siswa memahami kegiatan yang dilaksanakan. Agar terciptanya hubungan yang harmonis dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, peneliti mengajak siswa untuk memperkenalkan diri secara sukarela yang

diiringi dengan permainan rangkai nama. Setelah perkenalan dengan anggota kelompok selanjutnya peneliti menjelaskan dan mendiskusikan bagaimana mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* yang dilakukan. Kemudian peneliti mengajak siswa untuk mengikuti kegiatan secara sukarela tanpa adanya paksaan dan menjelaskan azas-azas pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar siswa secara sukarela, terbuka dan tidak merasa khawatir dalam melaksanakan kegiatan.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan hal yang peneliti lakukan adalah menjelaskan tujuan diadakannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* yaitu secara khusus untuk meningkatkan regulasi diri siswa dan agar siswa selalu melibatkan Allah dalam setiap tindakannya dan juga untuk melatih siswa agar berani menyampaikan pendapat di depan umum. Hal lain yang dilakukan adalah peneliti menjelaskan peranan masing-masing anggota kelompok dalam pelaksanaan kegiatan. Sebelum masuk pada tahap kegiatan, terlebih dahulu peneliti menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk melaksanakan tugas dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok jika ada hal yang belum dipahami. Jika anggota kelompok sudah memahami, barulah peneliti melanjutkan pada tahap kegiatan.

## 3) Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan ini ketika anggota kelompok sudah bersedia untuk mengikuti kegiatan, selanjutnya peneliti yang dalam hal ini sebagai pemimpin kelompok menyampaikan topik yang dibahas yaitu perencanaan dalam belajar. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*,

mengajak klien/konseli untuk mengintropeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, karna masih berada pada *treatment I*, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai bagaimana perencanaan dalam belajar. Dan mengajak anggota kelompok untuk mengintropeksi diri terkait hal apa saja yang sudah dilakukan. Teknik yang kedua yaitu *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi meningkat.

Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh terkait perencanaan dalam belajar. Contoh yang disampaikan seperti membuat jadwal belajar sehingga waktu yang digunakan dapat bermanfaat karena Allah menyukai seseorang yang dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengenali potensi dirinya, seperti menjadi percaya diri saat tampil di depan umum. Peneliti mengajak klien/konseli untuk berani menyampaikan pendapat di dalam kelompok. Sehingga klien/konseli mampu menerapkannya dalam kehidupannya.

#### 4) Tahap penutup

Pada tahap pengakhiran, kegiatan yang dilakukan adalah peneliti selaku pemimpin kelompok memberikan penguatan materi terkait perencanaan dalam belajar agar anggota kelompok lebih memahami materi yang diberikan.

Selanjutnya, pemimpin kelompok mengaja anggota untuk merumuskan rencana tindak lanjut untuk meningkatkan regulasi diri yang dimiliki siswa salah satunya yaitu dengan mengajak siswa untuk berkomitmen mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dengan menyepakati kapan dan dimana kegiatan selanjutnya akan dilakukan. Setelah komitmen disepakati, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok bahwasanya kegiatan kelompok akan berakhir dan menutup kegiatan dengan mengucapkan syukur dan berdoa, serta memberikan kesan yang positif agar anggota kelompok merasa senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*.

b. *Treatmen 2*

Treatmen II dilaksanakan pada hari Senin, 11 Juli 2022 dengan topik menentukan tujuan dalam belajar. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan terlebih dahulu pemimpin kelompok menyambut anggota kelompok dengan hangat dan terbuka. Selanjutnya kegiatan dimulai dengan membaca doa agar anggota kelompok melakukan kegiatan dengan ikhlas karena Allah SWT. Pada tahap ini kembali dijelaskan kepada anggota kelompok mengenai model bimbingan kelompok yang dilaksanakan yaitu dengan pendekatan *muhasabah* agar siswa selalu melibatkan dan menghadirkan Allah dalam setiap tindakannya dan selalu mengintrospeksi diri terkait hal-hal yang dilakukan. Karena ini



merupakan pertemuan kedua, sehingga tidak perlu lagi dilakukan perkenalan karena antara pemimpin kelompok dengan anggota kelompok sudah saling mengenal. Pada tahap ini hal yang tetap dilakukan yaitu untuk mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa adanya paksaan serta menjelaskan azas-azas bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar anggota kelompok lebih siap dan yakin untuk mengikuti kegiatan.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan hal yang peneliti lakukan adalah menjelaskan tujuan diadakannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* yaitu secara khusus untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Selanjutnya yaitu pemimpin kelompok mendorong suasana perasaan yang terjadi pada diri anggota kelompok agar suasana lebih hangat dan dialogis, seperti dengan menanyakan bagaimana perasaan anggota kelompok hari ini apakah senang, atau sedih. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah dengan menyampaikan peranan masing-masing anggota kelompok yaitu bertugas untuk menyampaikan pandangan dan pendapatnya terkait materi yang dibahas yang dipimpin dan diarahkan oleh pemimpin kelompok serta memberikan kesempatan bertanya jika ada tugas yang belum dipahami. Jika tidak ada pertanyaan, maka dapat dilanjutkan ke tahap selanjutnya yaitu tahap kegiatan.

## 3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini, pemimpin kelompok mengemukakan topik yang dibahas yaitu topik tugas terkait menentukan tujuan belajar. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*, mengajak klien/konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai regulasi diri yang

mereka pahami, berdasarkan penentuan tujuan dalam belajar. Sehingga anggota kelompok dapat mengenali regulasi diri yang dimiliki apakah sudah tepat atau belum. Lalu mengajak anggota kelompok untuk mengintropeksi diri terkait hal apa saja yang sudah dilakukan, apakah sudah melakukan hal yang positif sehingga dinilai sebagai pahala atau justru hal negatif sehingga dinilai sebagai dosa.

Teknik yang ke dua yaitu *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi meningkat. Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh mengenai cara menentukan tujuan belajar. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengenali potensi dirinya.

#### 4) Tahap penutup

Pada tahap pengakhiran, kegiatan yang dilakukan adalah peneliti selaku pemimpin kelompok memberikan penguatan materi terkait menentukan tujuan dalam belajar agar anggota kelompok lebih memahami materi yang diberikan.

Selanjutnya, pemimpin kelompok mengajaja anggota untuk merumuskan rencana tindak lanjut untuk meningkatkan regulasi diri

yang dimiliki siswa salah satunya yaitu dengan mengajak siswa untuk berkomitmen mengikuti kegiatan bimbingan kelompok selanjutnya dengan menyepakati kapan dan dimana kegiatan selanjutnya akan dilakukan. Setelah komitmen disepakati, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok bahwasanya kegiatan kelompok akan berakhir dan menutup kegiatan dengan mengucapkan syukur dan berdoa, serta memberikan kesan yang positif agar anggota kelompok merasa senang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*.

c. *Treatment 3*

*Treatment III* dilaksanakan pada hari Selasa, 12 Juli 2022 dengan topik strategi belajar. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan seperti pertemuan sebelumnya, terlebih dahulu pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan menyambut anggota kelompok dengan hangat dan terbuka dan mengajak anggota kelompok untuk berdoa agar anggota kelompok selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan melaksanakan kegiatan dengan ikhlas karena Allah. Untuk sedikit pemanasan, maka pada pertemuan ini pemimpin kelompok mengadakan suatu *games* yaitu *game* “siapa dia?” agar membangun suasana yang ceria. Pada tahap ini untuk mengingatkan anggota kelompok, pemimpin kelompok menjelaskan kembali secara umum mengenai mekanisme pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar anggota kelompok tetap memahami kegiatan yang dilakukan. Selanjutnya yaitu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa adanya paksaan dan

mendiskusikan azas azas dalam pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok kembali menjelaskan mengenai tujuan dilaksanakannya bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* yaitu secara khusus untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Setelah itu pemimpin kelompok mendorong dibahasnya perasaan yang dialami anggota kelompok agar suasana kelompok menjadi lebih hangat. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan peranan masing-masing anggota agar anggota kelompok tetap ingat dengan perannya masing-masing. Sebelum masuk pada tahap selanjutnya, terlebih dahulu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dan masuk pada tahap selanjutnya. Serta memberikan kesempatan kepada anggota kelompok mengenai tugas yang belum dipahami. Setelah semua anggota kelompok memahami dan tidak ada lagi pertanyaan, barulah dapat dilanjutkan pada tahap kegiatan.

## 3) Tahap kegiatan

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan topik yang dibahas yaitu topik tugas yaitu strategi dalam belajar. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*, mengajak klien/konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai regulasi diri yang mereka pahami. Sehingga anggota kelompok mampu mengetahui cara mengatasi masalah yang dihadapi. Dan mengajak anggota kelompok untuk mengintrospeksi diri terkait hal apa saja yang sudah dilakukan. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengenali potensi dirinya.

Teknik yang ke dua yaitu *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi positif. Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh terkait strategi belajar. Contoh yang disampaikan seperti ketika belajar harus mendengarkan musik supaya fokus belajar. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya.

#### 4) Tahap penutup

Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok memberikan penguatan topik yang telah dikuasai kepada anggota kelompok dan meminta anggota kelompok untuk mengulang kembali atau menyimpulkan berdasarkan pemahaman anggota kelompok terkait topik yang diberikan. Setelah itu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merumuskan rencana tindak lanjut yaitu dengan berusaha menerapkan teori yang telah dibahas dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan regulasi diri. Serta pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen mengikuti kegiatan selanjutnya dan menyampaikan bahwasanya kegiatan akan berakhir. Kegiatan selanjutnya diakhiri dengan memberikan kesan yang positif dan membaca doa.

d. *Treatment 4*

*Treatment IV* dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Juli 2022 dengan materi strategi memotivasi diri. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap pembentukan ini yang dilakukan pada dasarnya sama dengan pertemuan sebelumnya, dimana terlebih dahulu pemimpin kelompok menyambut anggota kelompok dengan hangat dan terbuka. Sebelum memulai kegiatan terlebih dahulu kegiatan diawali dengan membaca doa agar siswa mengikuti kegiatan ikhlas karna Allah. Setelah pembacaan doa, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan mendiskusikan mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* dan mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa adanya paksaan. Serta agar anggota kelompok menjadi lebih yakin dan siap untuk mengikuti kegiatan, juga didiskusikan mengenai azas-azas bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*.

2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, kegiatan diawali dengan menjelaskan tujuan kegiatan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* secara umum dan secara khusus yaitu untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Selanjutnya kegiatan dilakukan dengan mendorong siswa untuk membahas bagaimana perasaan anggota kelompok saat melaksanakan kegiatan. Kegiatan berikutnya yaitu mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi perannya masing-masing dan menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan serta memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya jika ada hal yang masih belum dipahami agar anggota kelompok dapat menjalankan tugasnya dengan baik selama kegiatan berlangsung.

Setelah itu, barulah kegiatan dapat dilanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap kegiatan.

### 3) Tahap kegiatan

Pada tahap kegiatan ini diawali dengan pemimpin kelompok mengemukakan topik yang dibahas yaitu strategi memotivasi diri. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*, mengajak klien/konseli untuk mengintropeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai regulasi diri yang mereka pahami berdasarkan cara memotivasi diri. Dan tidak lupa, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengintropeksi diri terkait hal-hal yang sudah dilakukan agar selalu menghadirkan Allah dalam setiap tindakannya.

Selanjutnya teknik *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi positif. Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh terkait strategi memotivasi diri. Contoh yang disampaikan seperti jika saya belajar dengan tekun dan mendapatkan nilai yang bagus maka saya akan pergi jalan-jalan. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dirinya. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk

mengembangkan dirinya, sesuai topik yaitu mengenai strategi memotivasi diri. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengaktualisasikan potensi dirinya dalam mengembangkan strategi memotivasi diri agar memiliki semangat dalam melakukan kegiatan harian termasuk belajar.

#### 4) Tahap penutup

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memberikan apresiasi kepada anggota kelompok dan memberikan penguatan topik serta jawaban dari apa yang disampaikan oleh anggota kelompok agar anggota kelompok semakin memahami dan mengerti dengan topik yang diberikan. Langkah selanjutnya adalah mengajak anggota kelompok untuk merumuskan rencana tindak lanjut dari pertemuan yang dilaksanakan yaitu dengan menerapkan setiap topik yang diberikan dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik sehingga memiliki integritas diri yang positif. Serta dengan mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* pada pertemuan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan segera berakhir dan kegiatan diakhiri dengan mengucapkan syukur dan membacakan doa

#### e. *Treatment 5*

*Treatment V* dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Juli 2022 dengan materi usaha mengatasi kesulitan. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

##### 1) Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan, terlebih dahulu pemimpin kelompok menerima anggota kelompok dengan hangat dan terbuka. Kemudian kegiatan diawali dengan membaca doa agar anggota kelompok selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatan dan mengikuti kegiatan



dengan ikhlas. Setelah itu, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*. Sebelum masuk pada tahap selanjutnya, terlebih dahulu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa adanya paksaan dan mendiskusikan azas bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar anggota kelompok benar-benar yakin dan siap untuk mengikuti kegiatan.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan tujuan kegiatan yang dilakukan yaitu secara khusus untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Setelah anggota mengetahui tujuan kegiatan, selanjutnya pemimpin kelompok mendorong anggota kelompok untuk menyampaikan perasaannya apakah baik atau tidak, apakah senang atau tidak. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi peranan masing-masing anggota kelompok seperti memberikan tanggapan atau pendapat terkait dengan topik yang diberikan yang dikendalikan oleh pemimpin kelompok. Langkah selanjutnya yaitu pemimpin kelompok menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan, dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya jika ada tugas yang belum dipahami. Jika masing-masing anggota kelompok sudah memahami peranannya masing-masing, maka kegiatan dapat dilanjutkan ke tahap kegiatan.

## 3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan diawali dengan pemimpin kelompok mengemukakan atau menyampaikan topik yang dibahas yaitu mengenai rasa hormat kepada sesama. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*,

mengajak klien/konseli untuk mengintropeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai regulasi diri yang mereka pahami berdasarkan topik usaha mengatasi kesulitan. Sehingga anggota kelompok mampu untuk mengatasi permasalahan kedepannya. Selain itu peneliti juga mengajak anggota kelompok untuk selalu mengintropeksi setiap tindakan atau hal-hal apa saja yang dilakukan, agar menghadirkan Allah dalam setiap tindakannya sehingga anggota kelompok lebih berhati-hati dalam melakukan tindakannya.

Teknik yang ke dua yaitu *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi positif. Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh terkait usaha mengatasi kesulitan. Contoh yang disampaikan seperti ketika merasakan ada tugas yang dipahami maka bertanya kepada guru ataupun teman yang paham. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengenali potensi dirinya, sesuai topik yaitu usaha mengatasi kesulitan. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengaktualisasikan potensi dirinya agar mampu mengatasi dan

menghadapi permasalahan nantinya dan mengetahui cara pemecahan masalah.

4) Tahap penutup

Tugas pemimpin kelompok pada tahap ini adalah memberikan apresiasi kepada masing-masing anggota kelompok atas partisipasinya dalam kelompok serta memberikan penguatan topik agar topik yang diberikan dikuasai dan dipahami oleh setiap anggota kelompok. Setelah topik diberikan, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk merumuskan rencana tindak lanjut dari topik yang diberikan yaitu dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan agar regulasi diri anggota kelompok menjadi lebih baik lagi. Setelah penguatan topik diberikan, pemimpin kelompok menyampaikan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan akan segera berakhir dan pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk berkomitmen mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* pada pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan diakhiri dan ditutup dengan mengucapkan syukur dan membaca doa.

f. *Treatment 6*

*Treatment VI* dilaksanakan pada hari Jum'at 15 Juli 2022 dengan materi pengawasan diri. Kegiatan yang dilaksanakan dalam tahapan ini yaitu sebagai berikut:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap pembentukan, terlebih dahulu pemimpin kelompok menyambut dan menerima anggota kelompok dengan hangat dan terbuka. Kegiatan diawali dengan membaca doa agar anggota kelompok selalu menghadirkan Allah dalam setiap kegiatannya dan agar anggota kelompok melaksanakan kegiatan ikhlas karena Allah.

Setelah berdoa, selanjutnya pemimpin kelompok mendiskusikan mekanisme pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah*. Kemudian pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan dengan sukarela tanpa adanya paksaan serta menyampaikan azas-azas bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* agar anggota kelompok benar-benar yakin dan siap untuk mengikuti kegiatan.

## 2) Tahap peralihan

Pada tahap ini pemimpin kelompok menjelaskan tujuan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* yang secara khusus yaitu untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Setelah itu pemimpin kelompok menanyakan bagaimana suasana perasaan anggota kelompok agar suasana kelompok lebih hidup. Langkah selanjutnya yaitu pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi peranan masing-masing anggota kelompok salah satunya yaitu untuk berpartisipasi dalam kelompok yang diarahkan oleh pemimpin kelompok. Setelah anggota memahami perannya masing-masing, selanjutnya pemimpin kelompok memberikan kesempatan bertanya kepada anggota kelompok jika ada hal yang belum dipahami. Jika semua anggota kelompok sudah memahami perannya masing-masing, kegiatan dapat dilanjutkan ke tahap kegiatan.

## 3) Tahap kegiatan

Sama halnya dengan tahap-tahap sebelumnya, pada tahap kegiatan terlebih dahulu pemimpin kelompok menjelaskan topik yang dibahas yaitu terkait dengan pengawasan diri. Dalam setiap tahapan diintegrasikan dengan teknik *muhasabah* yaitu teknik *tabayyun*, mengajak klien/konseli untuk mengintrospeksi dan mengeksplorasi dirinya. Dalam hal ini, peneliti mengajak anggota

kelompok untuk mengeksplorasi dirinya mengenai regulasi diri yang mereka pahami berdasarkan topik pengawasan diri. Sehingga anggota kelompok mampu mengetahui cara membangun dan memiliki regulasi diri yang tepat. Dan mengajak anggota kelompok untuk mengintropeksi diri terkait hal apa saja yang sudah dilakukan. Teknik yang ke dua yaitu *mujadalah* yaitu mengajak klien/konseli untuk menciptakan kondisi dan situasi yang dialogis untuk tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Penerapan dari teknik ini yaitu peneliti mengajak anggota kelompok untuk mendiskusikan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok, salah satunya yaitu ikut berpartisipasi dalam kegiatan kelompok dengan menyampaikan pendapat dan menerapkan topik-topik yang dibahas agar regulasi diri yang dimiliki menjadi positif.

Teknik ketiga yaitu *mauizah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan contoh-contoh konkret. Dalam pertemuan ini peneliti mengajak anggota kelompok mengemukakan contoh-contoh terkait pengawasan diri. Contoh yang disampaikan seperti memeriksa kembali tugas ataupun lembar jawaban ujian sebelum dikumpulkan. Teknik selanjutnya yaitu *al-hikmah* yaitu mengajak klien/konseli untuk mengemukakan konsep atau strategi untuk mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi dirinya. Dalam hal ini peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengenali potensi dirinya, sesuai topik yaitu pengawasan diri. Peneliti mengajak anggota kelompok untuk mengaktualisasikan potensi dirinya sesuai dengan topik yang dibahas.

#### 4) Tahap penutup

Pada tahap ini, pemimpin kelompok memberikan apresiasi atas partisipasi anggota kelompok karena telah mengikuti kegiatan dengan penuh perhatian dan senang. Serta pemimpin kelompok memberikan

penguatan topik dan jawaban dari topik yang diberikan agar topik yang diberikan lebih mudah dipahami anggota kelompok. Sebelum kegiatan diakhiri, karna ini merupakan pertemuan terakhir, pemimpin kelompok melakukan permainan kecil yaitu permainan “*who I am?*” permainan ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana anggota kelompok memahami dirinya sendiri. Permainan ini dilakukan dengan memberikan setengah lembar kertas, kemudian dibagi menjadi dua bagian. Kemudian masing-masing anggota kelompok menuliskan hal-hal yang mereka ketahui tentang dirinya yaitu regulasi diri positif dan negatif yang mereka pahami dari dirinya sendiri. Setelah permainan selesai, pemimpin kelompok meminta pesan dan kesan dari anggota kelompok selama berlangsungnya kegiatan. Kemudian pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan akan berakhir dan menutup kegiatan dengan hangat, mengucapkan syukur dan diakhiri dengan membaca doa.

### 3. Deskripsi Data Hasil *Post-Test*

**Tabel 4.5**  
**Tabel *post-test***  
**Regulasi Diri Siswa (Hasil *Post-Test*)**

No	Interval (%)	Kategori	f
1	81 – 100	Sangat tinggi	3 (20%)
2	61 – 80	Tinggi	7 (46,66%)
3	41 – 60	Sedang	5 (33,33%)
4	21 – 40	Rendah	0
5	0 – 20	Sangat Rendah	0

Berdasarkan tabel di atas mengenai frekuensi hasil *pre-test* regulasi diri dapat dipahami bahwa tidak terdapat siswa pada kategori sangat rendah dan rendah, 3 siswa (20%) berada pada kategori sangat tinggi, 7 siswa (46,66%) berada pada kategori tinggi, 5 siswa (33,33%) berada pada kategori sedang.

Dari tabel di atas terlihat bahwa lebih banyak siswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori tinggi. Sehingga terdapat perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test* karena hasil regulasi diri siswa setelah diberikan *treatment* mengalami peningkatan.

**Tabel 4.7**  
**Hasil *Post-Test***  
**Kategori dan Frekuensi Regulasi Diri Siswa**

No	Inisial	<i>Post-test</i>	Persentase (%)	Kategori
1	AA	99	66,89	Tinggi
2	NOR	111	75	Tinggi
3	UM	89	60,13	Sedang
4	APY	108	72,97	Tinggi
5	AJA	120	81,08	Sangat tinggi
6	HA	89	60,13	Sedang
7	ISA	89	60,13	Sedang
8	NR	106	71,62	Tinggi
9	SR	106	71,62	Tinggi
10	YA	111	75	Tinggi
11	ARA	122	82,43	Sangat tinggi
12	WM	89	60,13	Sedang
13	YM	108	72,97	Tinggi
14	AF	124	83,78	Tinggi
15	HP	89	60,13	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1560</b>	<b>Tinggi</b>	
<b>Rata-rata</b>		<b>70,27</b>		

Berdasarkan tabel di atas mengenai kategori dan frekuensi regulasi diri siswa dapat dipahami bahwa responden pertama dengan inisial AA memperoleh skor *post-test* sebesar 99 (66,89%) dengan kategori tinggi. Kemudian responden kedua dengan inisial NOR memperoleh skor *post-test* sebesar 111 (75%) dengan kategori tinggi. Responden ketiga dengan inisial UM memperoleh skor *post-test* sebesar 89 (60,13%) dengan kategori sedang. Responden keempat dengan inisial APY memperoleh skor *post-test* sebesar 108 (72,97%) dengan kategori tinggi. Responden kelima dengan inisial AJA memperoleh skor *post-test* sebesar 120 (81,08%) dengan kategori sangat tinggi.

Kemudian responden keenam dengan inisial HA memperoleh skor post-test 89 (60,13%) dengan kategori sedang. Responden ketujuh dengan inisial ISA memperoleh skor post-test sebesar 89 (60,13%) dengan kategori sedang.

Kemudian responden kedelapan dengan inisial NR memperoleh post-test 106 (71,62%) dengan kategori tinggi. Responden kesembilan dengan inisial SR memperoleh skor post-test sebesar 106 (71,62%) dengan kategori tinggi. Responden kesepuluh dengan inisial YA memperoleh skor post-test sebesar 111 (75%) dengan kategori tinggi. Responden kesebelas dengan inisial ARA memperoleh skor post-test sebesar 122 (82,43%) dengan kategori sangat tinggi. Responden kedua belas dengan inisial WM memperoleh skor post-test sebesar 89 (60,13%) dengan kategori sedang. Responden ketiga belas dengan inisial YM memperoleh skor post-test sebesar 108 (72,97%) dengan kategori tinggi. Responden keempat belas dengan inisial AF memperoleh skor post-test sebesar 124 (83,78%) dengan kategori tinggi. Responden kelima belas dengan inisial HP memperoleh skor post-test sebesar 89 (60,13%) dengan kategori sedang. Secara keseluruhan jumlah yang diperoleh pada pre-test adalah 1560 dengan rata-rata 70,27 yang masuk kedalam kategori tinggi. Adapun secara terperinci untuk melihat masing-masing indikator adalah:

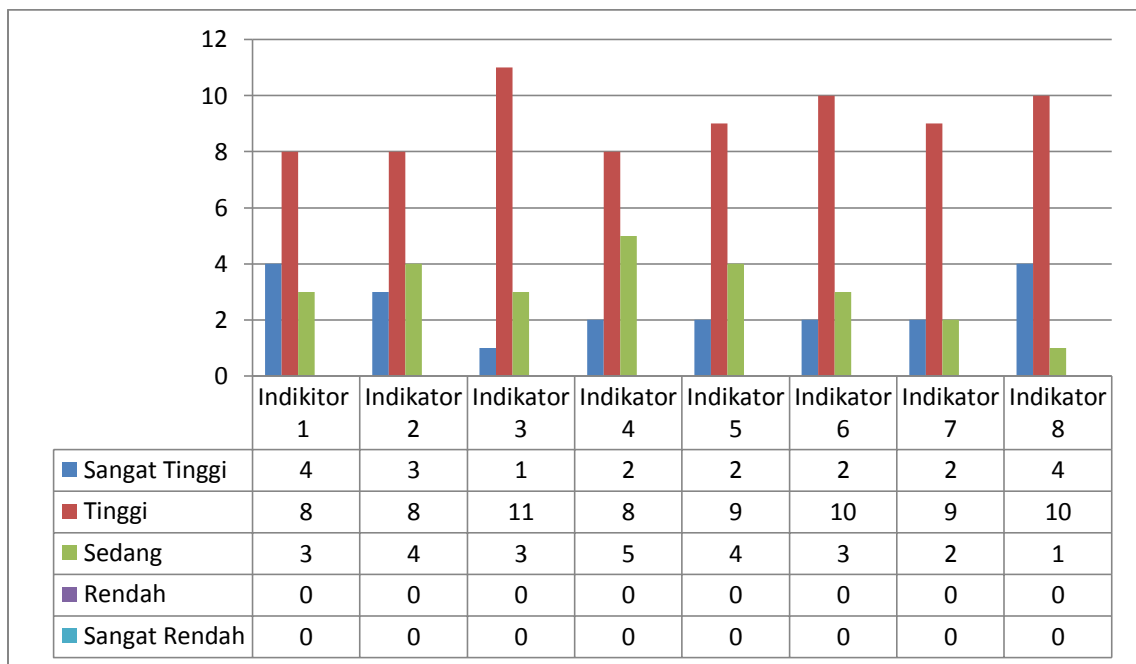
**Tabel 4.6 Tabel *Post-Test*  
Regulasi Diri per Indikator**

No	Indikator	Interval				
		ST	T	S	R	SR
		f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)
1	Merencanakan dan menentukan tujuan	4 (26,66%)	8 (53,33%)	3 (20%)	0	0
2	Mengontrol perhatian	3 (20%)	8 (53,33%)	4 (26,66%)	0	0
3	Menerapkan strategi belajar	1 (6,66%)	11 (73,33%)	3 (20%)	0	0
4	Mengevaluasi	2	8	5	0	0



		(13,33%)	(53,33%)	(33,33%)		
5	Memotivasi diri sendiri	2 (13,33%)	9 (60%)	4 (26,66%)	0	0
6	Usaha mengatasi kesulitan	2 (13,33%)	10 (66,66%)	3 (20%)	0	0
7	Mencari bantuan	4 (26,66%)	9 (60%)	2 (13,33%)	0	0
8	Pengawasan diri	4 (26,66%)	10 (66,66%)	1 (6,66%)	0	0

**Grafik 4.2 Hasil Post-Test Regulasi Diri Siswa**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas mengenai hasil *pre-tes*, dapat dipahami bahwa pada indikator merencanakan dan menentukan tujuan skor masing-masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (26,66%), pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (53,33%), pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (20%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 1 yaitu 214 dengan rata-rata 71,33% yang berada pada kategori

tinggi. Pada indikator mengontrol perhatian dapat dipahami bahwa skor masing-masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 3 siswa (20%), pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (53,33%) dan pada kategori sedang sebanyak 4 siswa (26,66%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 2 yaitu 211 dengan rata-rata 70,33% yang berada pada kategori tinggi. Pada indikator menerapkan strategi belajar skor masing-masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 1 siswa (6,66%), pada kategori tinggi sebanyak 11 siswa (73,33%), pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (20%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 3 yaitu 248 dengan rata-rata 69% yang berada pada kategori tinggi.

Sedangkan pada indikator mengevaluasi, skor masing-masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (13,33%), pada kategori tinggi sebanyak 8 siswa (53,33%), pada kategori sedang sebanyak 5 (33,33%), Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 4 yaitu 204 dengan rata-rata 68 yang berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada indikator memotivasi diri sendiri, skor masing-masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (13,33%), kategori tinggi 9 siswa (60%) kategori sedang sebanyak 4 siswa (26,66%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 5 yaitu 169 dengan rata-rata 70,41 yang berada pada kategori tinggi.

Pada indikator usaha mengatasi kesulitan skor masing masing siswa berada pada pada kategori sangat tinggi sebanyak 2 siswa (13,33%) kategori tinggi sebanyak 10 siswa (66,66%) dan pada kategori sedang sebanyak 3 siswa (20%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 6 yaitu 173 dengan rata-rata 72,08 yang berada pada kategori tinggi. Pada indikator mencari bantuan, skor masing masing siswa berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 4 siswa (26,66%), pada kategori tinggi sebanyak 9 siswa (60%) dan pada kategori sedang sebanyak 2 siswa (13,33%). Secara

keseluruhan skor perolehan pada indikator 7 yaitu 169 dengan rata-rata 70,41 yang berada pada kategori tinggi. Indikator pengawasan diri skor masing masing siswa berada pada kategori sangat tinggi 4 siswa (26,66%) tinggi sebanyak 10 siswa (66,66%) dan pada kategori sedang sebanyak 1 siswa (6,66%). Secara keseluruhan skor perolehan pada indikator 8 yaitu 172 dengan rata-rata 71,66 yang berada pada kategori tinggi.

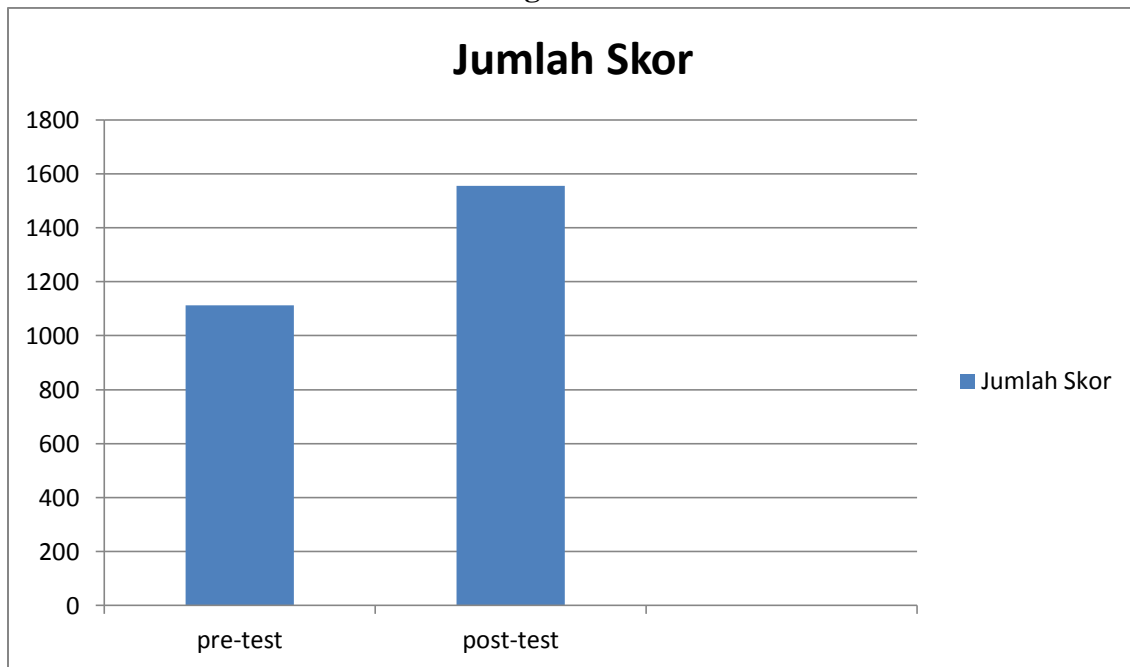
#### 4. Perbandingan Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test*

**Tabel 4.8**

**Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Regulasi diri**

No	Inisial	Skor <i>pre-test</i>	Kategori	Skor <i>post-test</i>	Kategori
1	AA	94	Tinggi	99	Tinggi
2	NOR	82	Sedang	111	Tinggi
3	UM	59	Rendah	89	Sedang
4	APY	82	Sedang	108	Tinggi
5	AJA	57	Rendah	120	Sangat tinggi
6	HA	59	Rendah	89	Sedang
7	ISA	59	Rendah	89	Sedang
8	NR	98	Tinggi	106	Tinggi
9	SR	58	Rendah	106	Tinggi
10	YA	58	Rendah	111	Tinggi
11	ARA	58	Rendah	122	Sangat tinggi
12	WM	87	Sedang	89	Sedang
13	YM	78	Sedang	108	Tinggi
14	AF	100	Tinggi	124	Tinggi
15	HP	84	Sedang	89	Sedang
<b>Jumlah</b>		<b>1113</b>	<b>Sedang</b>	<b>1556</b>	<b>Tinggi</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>50,13</b>		<b>70,27</b>	

**Grafik 4.3**  
**Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test***  
**Regulasi diri**



Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa skor regulasi diri siswa mengalami peningkatan dari *pre test* ke *post test*. Pada saat diberikan *pre test* secara keseluruhan regulasi diri siswa berada pada kategori sedang. Kemudian setelah setelah diberikan *treatment* dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terdapat peningkatan regulasi diri siswa yaitu sebanyak 1556 poin. Sehingga berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat bahwa terdapat pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa. Adapun tabel perbandingan masing-masing indikator *pre test* dan *post test* adalah sebagai berikut:

**Perbandingan Indikator *Pre-Test* dan *Post-Test***

**Regulasi Diri**

No	Indikator	Interval					Interval				
		ST	T	S	R	SR	ST	T	S	R	SR
		f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)
1	Merencanakan dan menentukan tujuan	3 (8,57%)	10 (28,57%)	19 (54,28%)	3 (8,57%)	0 (0%)	4 (26,66%)	8 (53,33%)	3 (20%)	0	0
2	Mengontrol perhatian	7 (20%)	9 (25,71%)	15 (42,85%)	4 (11,42%)	0 (0%)	3 (20%)	8 (53,33%)	4 (26,66%)	0	0
3	Menerapkan strategi belajar	3 (8,57%)	12 (34,28%)	18 (51,42%)	2 (5,71%)	0 (0%)	1 (6,66%)	11 (73,33%)	3 (20%)	0	0
4	Mengevaluasi	5 (14,28%)	12 (34,28%)	13 (37,14%)	5 (14,28%)	0 (0%)	2 (13,33%)	8 (53,33%)	5 (33,33%)	0	0
5	Memotivasi diri sendiri	5 (14,28%)	12 (34,28%)	13 (37,14%)	5 (14,28%)	0 (0%)	2 (13,33%)	9 (60%)	4 (26,66%)	0	0

6	Usaha mengatasi kesulitan	6 (17,14%)	13 (37,14%)	8 (22,85%)	8 (22,85%)	0 (0%)	2 (13,33%)	10 (66,66 %)	3 (20%)	0	0
7	Mencari bantuan	6 (17,14%)	11 (31,42%)	11 (31,42%)	7 (20%)	0 (0%)	4 (26,66%)	9 (60%)	2 (13,33 %)	0	0
8	Pengawasan diri	6 (17,14%)	9 (25,71%)	12 (34,28%)	8 (22,85%)	0 (0%)	4 (26,66%)	10 (66,66 %)	1 (6,66 %)	0	0

Dilihat dari indikator menentukan dan merencanakan tujuan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,71% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator menentukan dan merencanakan tujuan 71,33% berada pada kategori tinggi. Indikator mengontrol perhatian sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 60% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata mengontrol perhatian 70,33% berada pada kategori tinggi.

Indikator menerapkan strategi belajar sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 58,33% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator menerapkan strategi belajar 69% berada pada kategori tinggi. Indikator mengevaluasi sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 63,14% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator mengevaluasi 68% berada pada kategori tinggi. Indikator memotivasi diri sendiri sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,64% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator memotivasi diri 70,41% berada pada kategori tinggi.

Indikator usaha mengatasi kesulitan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,10% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator usaha mengatasi kesulitan yang berlaku 72,08% berada pada kategori tinggi. Indikator

mencari bantuan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 60% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator mencari bantuan 70,41% berada pada kategori tinggi. Indikator pengawasan diri sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 57,67% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator pengawasan diri 71,66% berada pada kategori tinggi.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah *pos-test* keseluruhan dari kelompok eksperimen, maka selanjutnya signifikansi atau tidaknya peningkatan regulasi diri siswa melalui bimbingan kelompok pendekatan *muhaabah* dengan menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus dan langkah-langkah dalam menganalisis data sebagai berikut:

1. Menyiapkan tabel perhitungan

**Tabel 4.12**  
**Tabel perhitungan data pretest-posttest dengan statistic uji t**

No	Posttest ( $Y_2$ )	Pretest ( $Y_1$ )	D	$D^2$
1	99	94	5	25
2	111	82	29	841
3	89	59	30	900
4	108	82	26	676
5	120	57	63	3969
6	89	59	30	900
7	89	59	30	900
8	106	98	8	64
9	106	58	48	2304
10	111	58	53	2809
11	122	58	64	4096
12	89	87	2	4
13	108	78	30	900
1	124	100	24	576
15	89	84	5	25



$\Sigma$	1556	1113	447	18989
Rata-rata	103,73	74,2	29,8	1265,93

2. Mencari *mean of difference*

$$M_D = \frac{\Sigma D}{N}$$

$$M_D = \frac{447}{15}$$

$$M_D = 29,8$$

3. Mencari deviasi standar dari *difference*

$$SD_D = \sqrt{\frac{\Sigma D^2}{N} - \left(\frac{\Sigma D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{18989}{15} - \left(\frac{447}{15}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{1265,93 - 888,04}$$

$$SD_D = \sqrt{377,89}$$

$$SD_D = 19,43$$

4. Mencari standar error dari *mean of difference*

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{19,43}{\sqrt{15-1}}$$

$$SE_{MD} = \frac{19,43}{14}$$

$$SE_{MD} = \frac{19,43}{3,7}$$

$$SE_{MD} = 5,25$$

5. Mencari harga  $t_0$  dengan rumus

$$t_0 = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

$$t_0 = \frac{29,8}{5,25}$$

$$t_0 = 5,67$$

6. Mencari nilai df

$$df = N-1$$

$$df = 15-1$$

$$df = 14$$

Mencari harga kritik “t” yang tercantum pada tabel nilai “t” dengan berpegangan pada df atau db yang telah diperoleh, baik pada taraf signifikansi 0,5 % dengan  $df = N-1$ ,  $15-1 = 14$  diperoleh harga kritik “t” pada  $t_0$  dengan taraf signifikansi 0,5% yaitu sebesar 1,761. Menarik kesimpulan dengan membandingkan besarnya t yang diperoleh  $t_0 (5,67) > t_t (1,761)$  pada  $db = 14$  taraf signifikan 0,5%. Dengan demikian, maka hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima dan ( $H_0$ ) di tolak pada taraf signifikan 0,5% dengan db atau df 14. Ini berarti bahwa bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat.

#### **D. Pembahasan**

Dari hasil penelitian peneliti menemukan di lapangan didukung oleh teori Ardimen, Neviyarni, Firman, Gustina dan Karneli (2019: 289) bahwa tujuan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* adalah untuk memfasilitasi perkembangan individu secara optimal dan komprehensif dalam

berbagai aspek perkembangan diri salah satunya untuk meningkatkan regulasi diri. Berdasarkan teori di atas, permasalahan regulasi diri siswa dapat ditingkatkan dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*. Dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* guru BK dapat secara terampil menciptakan dinamika kelompok dengan menerapkan teknik-teknik *muhasabah* yang berorientasi pada meningkatnya regulasi diri siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan regulasi diri siswa sebelum dan sesudah diberikan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* pada siswa yang ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $5,67 > 1,761$ ) pada signifikan 0,5%. Dapat dilihat dari indikator menentukan dan merencanakan tujuan sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,71% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator menentukan dan merencanakan tujuan 71,33% berada pada kategori tinggi.

Indikator mengontrol perhatian sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 60% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata mengontrol perhatian 70,33% berada pada kategori tinggi.

Indikator menerapkan strategi belajar sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 58,33% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator menerapkan strategi belajar 69% berada pada kategori tinggi. Indikator mengevaluasi sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 63,14% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok pendekatan

*muhasabah* nilai rata-rata indikator mengevaluasi 68% berada pada kategori tinggi.

Indikator memotivasi diri sendiri sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,64% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator memotivasi diri 70,41% berada pada kategori tinggi.

Indikator usaha mengatasi kesulitan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 59,10% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator usaha mengatasi kesulitan yang berlaku 72,08% berada pada kategori tinggi.

Indikator mencari bantuan sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 60% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator mencari bantuan 70,41% berada pada kategori tinggi.

Indikator pengawasan diri sebelum diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata siswa 57,67% berada pada kategori sedang, setelah diberikan perlakuan (*treatmen*) bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* nilai rata-rata indikator pengawasan diri 71,66% berada pada kategori tinggi.

Peneliti yang dilakukan oleh Habibi “layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk mengembangkan regulasi diri siswa” tahun 2019 memiliki persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama menggunakan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi diri siswa, namun yang menjadi perbedaan penelitian Habibi dengan peneliti ini ialah peneliti menggunakan pendekatan *muhasabah* sebagai teknik pendukung untuk pelaksanaan bimbingan kelompok sedangkan

penelitian Habibi menggunakan teknik *self management*. Selain itu, penelitian yang dilakukan sama-sama untuk meningkatkan regulasi diri siswa dan hasilnya dengan bimbingan kelompok dapat meningkatkan regulasi diri siswa. Kemudian penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian dengan judul “efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi siswa kelas XI IPS” oleh Sa’adah pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi siswa dapat meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Sa’adah ini memiliki persamaan dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu sama-sama menggunakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri siswa, namun yang menjadi perbedaan penelitian Sa’adah dengan peneliti ialah peneliti menggunakan pendekatan *muhasabah* sebagai teknik pendukung untuk pelaksanaan bimbingan kelompok sedangkan penelitian Sa’adah menggunakan teknik *problem solving*.

Penelitian selanjutnya ialah “pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap motivasi berprestasi siswa” oleh Fadilla, Ardimen, Syafwar & Hardi pada tahun 2022 yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan peneliti yaitu menggunakan pendekatan *muhasabah* sebagai teknik yang digunakan dan yang menjadi perbedaan dengan peneliti adalah variabel y yang berbeda.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa kondisi awal regulasi diri siswa berada pada kategori rendah atau tergolong regulasi diri siswa negatif sebanyak 3 orang siswa, kategori sedang sebanyak 13 orang siswa, kategori tinggi sebanyak 12 orang siswa dan kategori sangat tinggi sebanyak 7 orang siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, siswa dengan regulasi diri rendah menjadi sampel yang dominan dalam penelitian, agar siswa mampu meningkatkan regulasi diri yang dimiliki menjadi regulasi diri yang positif.

Setelah diberikan *treatment* dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan regulasi diri siswa, yang pada awalnya berada pada kategori rendah (negatif) setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang dan tinggi (positif), dan siswa dengan regulasi diri sedang mengalami peningkatan pada kategori tinggi (positif) dan siswa yang berada pada kategori tinggi mengalami peningkatan pada kategori sangat tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat karna terdapat peningkatan regulasi diri siswa dari regulasi diri negatif menjadi regulasi diri yang positif. Bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* mampu meningkatkan regulasi diri siswa pada dasarnya disebabkan oleh penerapan teknik yang sesuai yaitu dengan menerapkan teknik *tabayyun, mujadalah, mau'izah* dan *bil hikmah*.

Selain itu karakteristik sampel dalam penelitian juga bervariasi yaitu ada siswa dengan kategori rendah, sedang, tinggi sehingga dapat membentuk dinamika kelompok dan kegiatan kelompok berjalan dengan hangat. Kondisi lain yang juga ikut mempengaruhi yaitu waktu pelaksanaan kegiatan yang dilakukan sebanyak enam kali pertemuan, sehingga pelaksanaan bimbingan kelompok dengan pendekatan *muhasabah* lebih efektif dan tujuan bimbingan kelompok dapat tercapai yaitu meningkatkan regulasi diri siswa dan secara khusus yaitu agar siswa selalu menghadirkan Allah dalam setiap tindakan dan selalu mengintropeksi diri dari setiap tindakan yang dilakukan agar kehidupan siswa sesuai dengan ajaran Islam.

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, diperoleh hasil bahwasanya dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* mampu meningkatkan regulasi diri siswa menjadi lebih positif. Hal ini tentu sangat dibutuhkan dan diperlukan oleh siswa karna dengan regulasi diri yang baik dan positif, siswa mampu menerapkan kemampuan mengontrol pikiran, motivasi dan tindakan positif. Oleh sebab itu, perlu adanya peran dan kerjasama dari guru bimbingan

dan konseling atau konselor untuk bisa meningkatkan regulasi diri siswa salah satunya yaitu dengan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah*. Layanan lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri adalah dengan melakukan bimbingan kelompok dengan teknik atau pendekatan lain seperti teknik *self control*.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan pemamparan hasil penelitian dan pembahasan penulis tentang pengaruh bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* terhadap regulasi diri siswa di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat, dapat ditarik kesimpulan ternyata layanan bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* berpengaruh signifikan terhadap regulasi diri siswa pada taraf signifikansi 0,5% pengaruh signifikan layanan bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* di buktikan dengan rata-rata pre-test 50,13% pada kategori sedang kemudian meningkat pada post-test menjadi 70,27% pada kategori tinggi. Jika dilihat per-aspek kemampuan mengontrol pikiran siswa meningkat, motivasi siswa meningkat, dan tindakan positif siswa meningkat dapat dilihat pada hasil *posttest*.

#### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian penulisan yang dilakukann oleh penulis di MTsS Muhammadiyah Batu Bulat, maka penulis menyampaikan beberapa saran antara lainnya:

1. Bagi Kepala Sekolah MTsS Muhammadiyah Batu Bulat, diharapkan kebijakannya untuk dan memfasilitasi siswa dan guru BK sehingga terlaksana layanan BK secara efektif dan terprogram khususnya layanan bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah*
2. Bagi penulis, bimbingan kelompok pendekatan *mahasabah* memberikan sumbangan yang cukup efektif dalam meningkatkan regulasi diri siswa, namun di samping itu juga banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi dalam meningkatkan regulasi diri siswa. Oleh sebab itu, peneliti menganjurkan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji *treatment-treatment* bimbingan kelompok lain.



3. Bagi siswa, diharapkan kepada siswa untuk memanfaatkan layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* secara aktif di berbagai kesempatan yang di jadwalkan guru bimbingan dan konseling.
4. Bagi guru BK, diharapkan kepada guru BK untuk menjadwalkan dan merencanakan layanan bimbingan kelompok pendekatan *muhasabah* secara terjadwal per minggu atau minimal per dua minggu.
5. Berhubung penelitian ini memiliki keterbatasan terutama dalam hal kelengkapan layanan maka pada peneliti selanjutnya diharapkan menyiapkan media, waktu lebih panjang karena peneliti hanya dibatasi oleh 6 kali pertemuan. Penelitian ini baru menguji pada salah satu konsep yaitu regulasi diri siswa sebaiknya penelitan-penelitian selanjutnya menguji konsep yang lain.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ardimen, A., Natalia, D. Y., Tas'adi, R., & Rosa Dovita. (2018). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kualitas Interaksi Sosial Anak Asuh. *Journal Educative : Journal of Educational Studies*.  
<https://doi.org/10.30983/educative.v3i2.745>
- Abdullah. (2016). *The Power Of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Medan: Perdana Publishing
- Ahmad, J. (2018). *Muhasabah Sebagai Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. *Islamic Studies*.
- Ardimen, A., Neviyarni, N., Firman, F., Gustina, G., & Karneli, Y. (2019). Model Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Muhasabah*. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Aritonang, K.T. (2008). Minat dan Motivasi dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur- No 10/Tahun Ke-7/Juni 2008*
- Dasril & Kasmuri. 2014. Psikoterapi Pendekatan Sufistik. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*.
- Dwarawati, D. (2015). Pengaruh Konseling Kelompok Regulasi Diri terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Penderita Pembelian Komplusif. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol7.iss2.art5>
- Fajriani, N., F, N. R., Ismawati, I., & A, F. A. (2021). Hubungan Regulasi diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Magister yang Bekerja pada Perguruan Tinggi Surabaya. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*.  
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v5i2.1625>
- Fadilla, H.D., Ardimen, A., Syafwar, F., Hardi, E. 2022. Pengaruh Bimbingan Kelompok Pendekatan *Muhasabah* terhadap Motivasi Berprestasi Siswa
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*.  
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- Farid, A. 2012. Tazkiyatun Nafs Penyucian Jiwa dalam Islam. Jakarta: Ummul Qura'
- Feist, J., Feist G. J., Roberts, T. A. (2017). *Theories Of Personality Ninth Edition*. McGraw-Hill Education.
- Firdaos, R. (2017). Metode Pengembangan Instrumen Pengukur Kecerdasan Spiritual

- Mahasiswa. *Edukasia : Jurnal Penelitian Pendidikan Islam*.  
<https://doi.org/10.21043/edukasia.v1i1i2.1782>
- Habibi, A. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas VIII. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4275>
- Hasanah, S.A. 2018. Konsep Muhasabah dalam Al-Qur'an Telaah Pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Al-Dirayah*. Volume 1 No 1
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Ismail, F. (2018). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: Prenada Media
- Iswahyudi, A., & Mahmudi, I. (2017). Pengaruh Mengikuti Orgamawa dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP PGRI Madiun Tahun Akademik 2015/2016. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i2.1016>
- Kharisma, V. G., & Astuti, B. (2019). Efektivitas Metode Problem Solving Melalui Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i1.8015>
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangan Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- Lestari, L., & Mayasarokh, M. (2020). Pengaruh Kepemimpinan Kepala RA dan Regulasi Diri Guru terhadap Kinerja Guru di PC Cilimus Kabupaten Kuningan. *Jurnal Golden Age*. <https://doi.org/10.29408/jga.v4i02.2620>
- Manab, A. 2016. Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity
- Munawarah, M., Latipun, L., & Amalia, S. (2020). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri pada Remaja. *Psikovidya*. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.144>
- Nasution, S.H., dan Abdillah. (2019). *Bimbingan Konseling: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Noviatus Sa'adah, A., MA, R., & Dian M, P. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Kelas XI IPS-1 SMA Kartika III-1 Banyubiru. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1308>
- Ormrod, J. E., Anderman, E.M., Anderman, L. (2016). *Educational Psychology: Developing Learners*. Ninth edition. Pearson.

- Payadnya, P.A.A., & Jayantika, G.A.N. (2018). Panduan Penelitian Eksperimen Analisis Statistik dengan SPSS. Yogyakarta. CV. Budi Utama
- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi. ... *Psikologi Pendidikan Dan ...*
- Primavera, A. A., Yusmansyah, & Andriyanto, R. E. (2019). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar. *FKIP Universitas Lampung*.
- Puluhulawa, M. (2017). Layanan Bimbingan Kelompok dan Pengaruhnya terhadap Self-Esteem Siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017*.
- Rahman, Y. A. (2014). Implementasi Konsep Muahadah Mujahadah, Muraqabah, Muhasabah Dan Mu'aqabah Dalam Layanan Customer. *Bisnis Islam* /.
- Rizki, A. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8957>
- Riduwan & Kuncoro, E.A. 2011. Cara Mudah Menggunakan dan Memakai *Path Analysis* (Analisis Jalur) Lengkap Dengan Contoh Tesis dan Perhitungan SPSS 17.0. Bandung: Alfabeta.
- Ruminta. Tiatri, S., & Mularsih, H. 2017. Perbedaan Regulasi Diri Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. Volume 1 No 2
- Sari, D. P. (2014). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation: Ranah Kognitif, Motivasi dan Metagognisi. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*.
- Syahrum., dan Salim. (2012). Metodologi penelitian kuantitatif. Bandung: Citapustaka Media.
- Santrock, W. J. (2017). Educational Psychology. Sixth Edition. McGraw-Hill Education.
- Suhertina. 2014. Dasar-Dasar Bimbingan an Konseling. Pekanbaru: Cv. Mutiara Pesisir Sumatra
- Suhendri, S., & Lidayati, K. (2019). Penerapan Penguasaan Konten melalui Metode Two Stay Two Stray Terhadap Regulasi Diri Siswa. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i2.4278>
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suralaga, F. (2021). Psikologi Pendidikan: Implikasi dalam Pembelajaran. Depok: Rajawali Pers
- Wangi, E. N., & Walastri, A. (2014). Efektivitas Thinking For A Change terhadap Peningkatan Regulasi Diri Warga Binaan Pemasarakatan Kasus Penipuan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*.

<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art8>

Wanruhmi, E., Martunis, & Bakar, A. (2017). Regulasi Diri Mahasiswa Putri Yang Tinggal Di Asrama Unsyiah. *Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.

Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>

Yulianti P., Sano A., & Ifdil. (2016). *Self Regulated Learning* Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*. Volume 2 (1).