



**KEEFEKTIFAN KONSELING SINGKAT BERFOKUS PADA
SOLUSI UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED
LEARNING* PADA SISWA DI SPMA NEGERI H MOENADI**

SKRIPSI

disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Maryani

1301414080

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul "Keefektifan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada Siswa di SPMA Negeri H Moenadi " benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 25 April 2019



Maryani
1301414080

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Keefektifan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada Siswa di SPMA Negeri H Moenadi" disusun oleh Maryani dengan NIM 1301414080 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 9 Mei 2019

PANITIA :



Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 19608605 199903 2 001

Penguji I

Sunawan, S.Pd., M.Si., Ph.D
NIP. 19780701 200604 1 002

Penguji II

Mustikah, M.Pd.
NIP. 19861108 201404 2 002

Sekretaris

Drs. Suharso M.Pd., Kons.
NIP. 19620220 198710 1 001

Penguji III

Mulawarman, M.Pd., Ph.D
NIP. 19771223 200501 1 001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Belajar bukan hanya perihal duduk di bangku kelas dan mendengarkan penjelasan guru, namun juga tentang pengelolaan kognisi, motivasi dan perilaku yang diterapkan secara optimal untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

(Maryani)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan kepada:
Almamater Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsidengan judul “Keefektifan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada Siswa di SPMA Negeri H Moenadi”. Penelitian yang dilakukan di SPMA Negeri H Moenadi ini berjalan dengan lancar tanpa menemui hambatan yang berarti. Hasil dari penelitian ini adalah konseling singkat berfokus pada solusi terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada subjek penelitian.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Mulawarman, Ph.D. sebagai dosen pembimbing, yang telah membimbing dan memotivasi penulis dari awal sampai pada tahap akhir penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.

4. Drs. Suharso, M.Pd., Kons. dosen wali yang telah memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.
5. Sunawan, Ph.D. dan Muslikah, M.Pd., dosen penguji yang telah menguji dan memberikan masukan untuk skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan motivasi dan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Kepala sekolah, guru BK, guru mata pelajaran, karyawan dan siswa SPMA Negeri H Moenadi yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian.
8. Ayah, Ibu, kakak dan keluarga atas segala doa, motivasi dan dukungan baik dalam bentuk moril maupun materil yang telah diberikan sehingga penulis tetap semangat dalam proses pengerjaan skripsi.
9. Teman-teman BK angkatan 2014, Indekos Wisma Mutiara, PPL SMP N 11 Semarang, KKN Desa Rowobranten, serta sahabat-sahabatku yang selalu memberikan semangat selama proses pengerjaan skripsi.
10. Semua pihak yang telah mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Semarang, 25 April 2019

Maryani

ABSTRAK

Maryani. 2019. *Keefektifan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning pada Siswa di SPMA Negeri H Moenadi*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Mulawarman, Ph.D.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena rendahnya tingkat *self-regulated learning* pada siswa di SPMA Negeri H Moenadi berdasarkan pada hasil *pre-test* yang telah dilakukan. Oleh karena itu perlu dilakukan sebuah perlakuan untuk membantu meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa tersebut. Pada penelitian ini peneliti mencoba menerapkan konseling singkat berfokus pada solusi sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *random assignment*. Dari 144 siswa kelas X yang dijadikan sebagai populasi, kemudian dipilih lima siswa sebagai subjek penelitian dengan catatan memenuhi kriteria *inklusi* dan *eksklusi* yang telah ditentukan.

Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala *self-regulated learning* yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan uji validitas konstruk dan isi, sementara reliabilitas yang digunakan adalah *alpha cronbach*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan uji *wilcoxon Match Pairs Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar ($M=1,29$) pada kelima subjek. Apabila dilihat berdasarkan indikatornya, ketiga aspek *self-regulated learning* mengalami peningkatan sebesar ($M=1,29$). Adapun hasil uji hipotesis *wilcoxon* mendapatkan $Z = (-2,023)$, $p(0,043) \leq 0,05$. Artinya, terdapat perbedaan *self-regulated learning* pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* konseling singkat berfokus pada solusi.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah konseling singkat berfokus pada solusi terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SPMA Negeri H Moenadi. Oleh karena itu, guru BK di sekolah hendaknya lebih intensif dalam memperhatikan regulasi diri siswa dalam belajarnya, guna memperoleh hasil belajar yang maksimal. Guru BK hendaknya mampu meningkatkan ketrampilan teknik konseling pada dirinya, terutama teknik konseling individu dengan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi. Adapun intervensi yang dapat dikembangkan untuk mendukung keterampilan konselor sekolah seperti pembingkaiian kembali (*reframing*), penggunaan skala (*scalling*), pertanyaan mukjizat, pencarian kompetensi, pencarian perkecuailian, dan perubahan pra-sesi terapi.

Kata-kata kunci: *Konseling Singkat Berfokus pada Solusi, Self-Regulaed Learning*.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA	v
ABSTAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Penelitian Terdahulu	11
2.2 <i>Self-Regulated Learning</i>	18
2.2.1 Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	18
2.2.2 Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	20
2.2.3 Karakteristik Siswa dengan <i>Self-Regulated Learning</i> Tinggi	21
2.2.4 Faktor Pendorong <i>Self-Regulated Learning</i>	23
2.2.5 Strategi <i>Self-Regulated Learning</i>	25
2.3 Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	29
2.3.1 Perkembangan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	29
2.3.2 Asumsi Dasar Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	31
2.3.3 Prinsip Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	33
2.3.4 Tujuan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	35
2.3.5 Intervensi Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	37
2.3.6 Tahapan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi.....	40
2.4 Kerangka Berpikir	42
2.5 Hipotesis.....	47

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	48
3.1.1 Jenis Penelitian.....	48
3.1.2 Desain Penelitian.....	48
3.2 Variabel Penelitian	53
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	53
3.2.2 Hubungan antar Variabel	54
3.2.3 Devinisi Operasional Variabel	55
3.3 Populasi dan Subjek Penelitian	56
3.3.1 Populasi Penelitian.....	56
3.3.2 Subjek Penelitian.....	57
3.4 Instrumen Penelitian.....	59
3.4.1 Skala <i>Self-regulated Learning</i>	59
3.4.2 Langkah Menyusun Instrumen Penelitian.....	61
3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Self-regulated Learning</i>	62
3.4.4 Uji Validitas Instrumen	64
3.4.5 Uji Reliabilitas Instrumen	66
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	67
3.6 Panduan Perlakuan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi	68
3.7 Teknik Analisis Data.....	70
3.7.1 Analisis Deskriptif Kuantitatif	71
3.7.2 Uji Hipotesis.....	72

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	73
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif.....	74
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis	83
4.2 Pembahasan.....	85
4.3 Keterbatasan Penelitian	91

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan	93
5.2 Saran.....	94
5.2.1 Bagi Guru BK atau Konselor di Sekolah.....	94
5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	95

DAFTAR PUSTAKA.....	96
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
2.1	Perbandingan antara Pendekatan Konseling Berfokus Masalah dan Penekatan Berfokus Solusi	34
3.1	Rancangan Penelitian Eskperimen <i>One-Group Pretest-Posttest Design</i>	51
3.2	Populasi Siswa Kelas X SPMA Negeri H Moenadi	57
3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi dalam Penelitian	58
3.4	Kategori Rata-Rata <i>Self-regulated Learning</i> Siswa	61
3.5	Kisi-Kisi Instrumen Skala <i>Self-regulated Learning</i>	62
3.6	Penskoran Kategori Pernyataan Skala <i>Self-regulated Learning</i>	64
3.7	Kategori Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	67
3.8	Panduan Perlakuan Konseling Singkat berfokus pada Solusi	69
4.1	Hasil Perhitungan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat <i>Self-regulated learning</i> Siswa pada Setiap Subjek Penelitian	74
4.2	Hasil Perhitungan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test self-regulated learning</i> Siswa pada Setiap Indikator	75
4.3	Pola Umum <i>Self-Regulated Learning</i> Berdasarkan Indikaor Sebelum Memperoleh Perlakuan (<i>Pre-Test</i>)	77
4.4	Pola Umum <i>Self-Regulated Learning</i> Berdasarkan Indikator Setelah diberikan Perlakuan Perlakan (<i>post-test</i>)	80
4.5	Tabel Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	83
4.6	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Aspek Kognisi	84
4.7	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Aspek Motivasi	84
4.8	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Aspek Perilaku	85

DAFTAR SINGKATAN

SFBC	: <i>Solution Focused Brief Counseling</i>
SPMA	: Sekolah Pertanian Menengah Atas
APTH	: Agribisnis Tanaman Pangan dan Holtikultura

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1	Analisis Triadik <i>Self-Regulated Learning</i>	24
2.2	Kerangka Berpikir Penelitian	46
3.1	Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	49
3.2	Hubungan antar Variabel X dengan Variabel Y	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi skala psikologis (data awal).....	102
2. Skala Psikologis(data awal)	103
3. Kisi-kisi skala <i>self-regulated learning</i> sebelum <i>try out</i>	106
4. Skala <i>self-regulated learning</i> sebelum <i>try out</i>	111
5. Kisi-kisi skala <i>self-regulated learning</i> setelah <i>try out</i>	115
6. Skala <i>self-regulated learning</i> setelah <i>try out</i>	120
7. Hasil perhitungan <i>product moment</i> dengan bantuan SPSS	123
8. Hasil perhitungan <i>Cronbach's Alphas</i> dengan bantuan SPSS.....	125
9. Hasil <i>pre-test</i> instrumen skala <i>self-regulated learning</i>	128
10. Hasil uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS	132
11. Hasil uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS pada setiap aspek	133
12. Panduan perlakuan konseling singkat berfokus pada solusi	136
13. Lembar persetujuan paska penjelasan (<i>informed consent</i>).....	145
14. Rencana Pelaksanaan Layanan.....	146
15. Lembar kerja skala ketercapaian	171
16. Lembar kerja tujuan yang ingin dicapai	172
17. Lembar kerja usaha yang dapat dilakukan	173
18. Lembar kerja solusi	174
19. Hasil <i>post-test</i> instrumen skala <i>self-regulated learning</i>	175
20. Lembar kepuasan konseli terhadap proses konseling individual ..	176
21. Hasil pemilihan konseli	178
22. Lembar penilaian validasi instrumen <i>self-regulated learning</i>	179
23. Rekaman Konseling Individu	182
24. Verbatim konseling dengan konseli NSK	207
25. Hasil lembar kerja siswa	241
26. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	276
27. Dokumentasi.....	277

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab pertama ini diuraikan mengenai beberapa poin pendahuluan dalam penyusunan skripsi yaitu : (1) latar belakang; (2) rumusan masalah; (3) tujuan penelitian; dan (4) manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang

Belajar merupakan suatu tugas pokok yang harus dilakukan oleh seorang siswa, baik di sekolah maupun di rumah. Dalam belajar, siswa membutuhkan strategi belajar yang harus diterapkan selama proses pembelajaran tersebut. Proses belajar yang dilakukan secara maksimal akan menghasilkan prestasi yang maksimal pula. Oleh karena itu, siswa diharapkan mampu menerapkan *self-regulated learning* atau kemampuan untuk meregulasi diri dalam belajar demi mendapatkan prestasi belajar yang maksimal.

Menurut Glynn (dalam Latipah, 2010) *self-regulated learning* merupakan kombinasi antara keterampilan belajar akademik dan kemampuan untuk mengendalikan diri agar proses pembelajaran terasa lebih mudah sehingga siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar. *Self-regulated learning* mengacu pada sistem pembelajaran yang dilakukan siswa dengan memadukan pikiran, perasaan, strategi dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan. Siswa yang menerapkan *self-regulated learning* berarti secara aktif melibatkan lingkungan belajar mereka,

menggunakan sumber daya secara efektif dan yakin akan kemampuan yang mereka miliki (Schunk dalam Iwamoto dkk,2017).

Menurut Pintrich(dalam Ergen dan Sedat, 2017) *self-regulated learning*dapat didefinisikan sebagai suatu proses aktif dan konstruktif dimanaindividu menetapkan tujuan belajar, mengatur kognisi, motivasi, danperilaku untuk diarahkan serta dibatasi oleh tujuan yang mereka tetapkan sendiri. *Self-regulated learning* dapat menjadikan siswa lebih pandai dalam meregulasi belajarnya sendiri dan dapat meningkatkan prestasi belajar mereka (Steffens dalam Latipah, 2010).

Winne(dalam Mu'min, 2016) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik akan terlihat dari beberapa karakteristik seperti: bertujuan memperluas pengetahuan dan meningkatkan motivasi, mampu menyadari dan mengatur kondisi emosinya sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran, memonitor kemajuan target dan tujuan belajar secara berkala, menyesuaikan atau memperbaiki strategi belajar dengan berdasarkan kemajuan yang terjadi, mengevaluasi hambatan yang mungkin muncul serta melakukan adaptasi lingkungan untuk menunjang prestasibelajar.

Salah satu pentingnya *self-regulated learning* pada siswa adalah untuk memperoleh prestasi akademik sesuai yang diharapkan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fasikhah dan Siti (2013) mengenai apakah *self-regulated learning* dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan nilai prestasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan *self-regulated learning*dengan kelompok kontrol

yang tidak diberi pelatihan *self-regulated learning*. Maka pelatihan *self-regulated learning* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.

Dalam penelitian yang dilakukan Ergen dan Sedat(2017) menyebutkan bahwa strategi belajar mandiri perlu diterapkan oleh guru di sekolah karena strategi ini meningkatkan keberhasilan akademik di sekolah dasar maupun pada tingkat sekolah yang lainnya. Melalui strategi ini, para siswa dapat menjadi pembelajar mandiri karena mereka akan memperoleh keterampilan belajar lebih baik sejak dini.

Purwanto(dalam Latipah, 2010). menjelaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan tinggi sekalipun tidak dapat mencapai prestasi yang optimal apabila gagal dalam meregulasi diri dalam belajar. Penelitian lain dilakukan oleh Ilyas (2016) menghasilkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-regulated learning* dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin baik *self-regulated learning* dan semakin baik kematangan emosi maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin buruk *self-regulated learning* dan semakin rendah kematangan emosi maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, menunjukkan bahwa *self-regulated learning* sangatlah penting bagi seorang siswa, terutama dalam kaitannya dengan masalah prestasi belajar. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa dapat mengendalikan dan memonitor dirinya sendiri untuk tetap memiliki *self-regulated learning* yang tinggi.

Salah satu penelitian mengenai *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi SMA Negeri di Kota Malang dilakukan oleh Savira dan Yudi (2013). Subjek penelitian ini sebanyak 48 siswa, dan menunjukkan hasil bahwa terdapat 26 siswa (54,2%) yang memiliki *self-regulated learning* rendah, yang menggambarkan bahwa siswa tidak memiliki perencanaan dan pengaturan waktu dalam pembelajaran, tidak memiliki strategi pembelajaran, rendahnya motivasi, dan kurang memanfaatkan sumber-sumber belajar yang ada.

Hasil analisis studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan memberikan skala psikologis pada siswa kelas X di SPMA Negeri H Moenadi terkait aktivitas belajar siswa menunjukkan bahwa dari 144 siswa, 49% diantaranya masuk ke dalam kategori sedang dan 12% masuk ke dalam kategori rendah. Berdasarkan data tersebut diperoleh hasil bahwa siswa melakukan aktivitas belajar yang kurang sesuai dengan karakteristik siswa dengan *self-regulated learning* tinggi, misalnya tidak belajar secara rutin, tidak membaca kembali materi pelajaran ketika di rumah, dan tidak aktif melakukan tanya jawab selama jam pelajaran di kelas.

Beberapa siswa tidak memiliki semangat dan motivasi belajar yang baik, sehingga kesadaran diri untuk menyusun strategi belajar masih kurang. Hasil prestasi belajar yang diperolehnya juga kurang memuaskan. Ini artinya masih terdapat siswa yang kurang mampu mengatur diri dalam proses belajarnya. Siswa belum memiliki kemandirian belajar secara optimal.

Berdasarkan fenomena tersebut, maka rendahnya *self-regulated learning* pada siswa merupakan suatu hal yang tidak boleh dibiarkan begitu saja. Siswa perlu untuk

mendapatkan penanganan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada dirinya. Siswa dengan *self-regulated learning* tinggi, akan lebih mudah untuk mendapatkan prestasi belajar yang tinggi pula. Dalam hal ini, pihak yang berperan penting dalam membantu siswa untuk meningkatkan *self-regulated learning* di sekolah adalah guru Bimbingan dan Konseling.

Layanan Bimbingan dan Konseling sendiri tidak hanya berfungsi sebagai penyembuhan, namun juga sebagai upaya *preentif* (pencegahan). Dalam hal ini berarti bahwa layanan Bimbingan dan Konseling dapat digunakan untuk membantu mencegah siswa mendapatkan prestasi belajar yang rendah, dengan cara meningkatkan *self-regulated learning*, menggunakan salah satu pendekatan konseling yang ada. Menurut Wiyono (2015) Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu mewujudkan layanan konseling yang profesional di sekolah, sehingga harus terampil, menguasai, dan mengaplikasikan pendekatan konseling yang efektif dan efisien .

Oleh karena itu dalam membantu menyelesaikan masalah konseli, diperlukan satu pendekatan konseling yang memperhatikan aspek keefektifan dan efisiensi. Charlesworth (dalam Wiyono, 2015) menyatakan bahwa pendekatan konseling yang baik dan cocok digunakan dalam *setting* sekolah adalah pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi atau biasa disebut *solution focused brief counseling (SFBC)* karena mampu memberikan konseling yang efektif dan waktu yang lebih singkat.

Pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi sendiri merupakan bentuk pendekatan konseling yang dilakukan dalam waktu singkat dengan membantu klien

memunculkan dan mengkonstruksikan solusi pada masalah yang dihadapisesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Konselor dan klien lebih banyak membicarakan solusi daripada penyebab terjadinya masalah yang dihadapi klien. Konselor SFBC menganggap masalah bukan sebagai sebuah gejala patologi, maka tidak perlu terlalu mengidentifikasi akar penyebabnya (Palmer, 2016:549).

Salah satu penelitian mengenai pendekatan SFBC dilakukan oleh Wiyono (2015) yang memperoleh hasil bahwa setelah diberikan konseling kelompok SFBC kelima konseli pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Motivasi berprestasi sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan prestasi belajar yang tinggi, sama halnya dengan *self-regulated learning* yang juga mampu meningkatkan prestasi belajar siswa.

Pada seorang siswa, *self-regulated learning* merupakan unsur yang penting untuk menetapkan motivasi instrinsik dalam proses belajarnya, dimana hal ini seringkali menjadi kesulitan tersendiri yang dialami siswa. Selama proses belajar, siswa harus mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Mu'min, 2016). Zimmerman (1990) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self-regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku, dimana ketiga aspek ini merupakan komponen yang berasal dari dalam diri seseorang yang memerlukan pemahaman dan pengendalian diri secara penuh.

Berdasarkan motivasi instrinsik individu dan ketiga aspek diri tersebut, maka akan relevan apabila dibantu dengan pendekatan SFBC yang memiliki pandangan

bahwa klien merupakan *leading expert* (pakar utama) mengenai segala sesuatu yang bekerja pada dirinya (Erford, 2016:4). Menurut pandangan SFBC seorang siswa sangat dimungkinkan untuk dapat mengontrol diri dan memunculkan motivasi instrinsik serta ketiga aspek *self-regulated learning* tersebut.

Pada dasarnya, siswa memiliki kemampuan dan ketrampilan untuk mengatur dirinya sendiri dalam segala bidang, termasuk dalam bidang belajar, hanya saja perlu mendapatkan bantuan untuk melakukannya. Peran konselor sendiri menurut pendekatan SFBC adalah untuk membantu klien mulai bergerak menuju ke arah yang diinginkannya (Palmer, 2016: 556). Maka dengan memberikan konseling SFBC, siswa dengan *self-regulated learning* rendah diharapkan mampu bergerak untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada dirinya sehingga dapat mengkonstruksi atau meregulasi diri dalam belajarnya sendiri.

Pendekatan SFBC dilakukan dalam waktu yang relatif lebih singkat dibandingkan dengan pendekatan yang lainnya. Intervensi yang diberikan berlangsung dengan sesi yang cenderung sedikit sehingga berdampak pada waktu yang diperlukan untuk konseling dan dipandang tepat untuk dipraktikkan dalam konseling di sekolah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa setiap siswa harus mampu meregulasi diri sendiri dalam proses belajarnya. Siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah dapat berdampak pada pencapaian hasil belajar yang kurang maksimal, sehingga prestasi belajar menjadi rendah. Siswa yang kurang mampu melakukan

regulasi diri dalam belajar, merupakan salah satu siswa yang bermasalah, maka perlu menemukan solusi dan mendapatkan bantuan dari konselor di sekolah.

Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah melalui pemberian layanan konseling singkat berfokus pada solusi, dimana pendekatan ini berpandangan bahwa individu adalah ahli mengenai segala sesuatu yang bekerja pada dirinya termasuk dalam memunculkan aspek *self-regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku dari dirinya sehingga mampu mengkonstruksi sendiri solusi dari masalah yang sedang dihadapinya. Maka siswa diharapkan dapat mengkonstruksi/ meregulasi diri dalam belajar. Siswa yang sudah mampu meregulasi diri dalam belajarnya berarti siswa tersebut dapat menemukan solusi dari masalah rendahnya *self-regulated learning* pada dirinya. Maka dari itu, pendekatan konseling berfokus solusi dirasa efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa, dimana pendekatan tersebut berfokus untuk membahas solusi daripada penyebab masalah siswa.

Melihat fenomena rendahnya *self-regulated learning* pada siswa kelas X di SPMA Negeri H Moenadi, memunculkan rasa keingintahuan dan kepedulian peneliti sebagai mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling, untuk turut menguji dari sudut pandang bimbingan dan konseling. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Keefektifan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi untuk Meningkatkan *self-regulated learning* pada Siswa di SPMA Negeri H Moenadi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapatinggi tingkat *self-regulated learning* siswa di SPMA Negeri H Moenadi sebelum diberikan konseling singkat berfokus pada solusi?
2. Seberapatinggi tingkat *self-regulated learning* siswa di SPMA Negeri H Moenadi sesudah diberikan konseling singkat berfokus pada solusi?
3. Seberapa efektif penggunaan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi dalam meningkatkan *self-regulated learning* siswa kelas X di SPMA Negeri H Moenadi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat *self-regulated learning* siswa di SPMA Negeri H Moenadi sebelum diberikan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi.
2. Mengetahui tingkat *self-regulated learning* siswa di SPMA Negeri H Moenadi sesudah diberikan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi.
3. Membuktikan dan menguji keefektifan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa di SPMA Negeri H Moenadi.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas, manfaat yang terdapat dalam penelitian ini baik secara teoritis maupun secara praktis adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan perkembangan layanan dalam bimbingan dan konseling bagi guru BK di sekolah serta memberikan deskripsi konsep secara umum mengenai *self-regulated learning* dan layanan bimbingan dan konseling individual dengan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi sebagai upaya untuk meningkatkan *self-regulated learning*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya:

1. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi konselor sekolah untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa dengan menerapkan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi.
2. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan dasar pengetahuan dan masukan bagi peneliti lain yang akan meneliti mengenai *self-regulated learning* dan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini membahas beberapa tinjauan pustaka yang berkaitan dengan : (1) penelitian terdahulu;(2) *self-regulated learning*;(3) pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi;(4) kerangka berpikir dan (5) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, dimana penelitian tersebut relevan dan mendukung penelitian ini, yaitu terkait variabel pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi dan *self-regulated learning*. Beberapa penelitian terdahulu yang digunakan peneliti diantaranya adalah sebagai berikut:

Hasil penelitian *school counseling research brief* yang dilakukan Bond dkk, (2015) untuk mengulas mengenai konseling SFBC menunjukkan bahwa konseling SFBC dirasa cocok diterapkan dalam *setting* sekolah karena cepat dan efisien dalam membantu menangani masalah siswa. Konseling SFBC umumnya memiliki hasil positif untuk anak-anak dan remaja yang memiliki masalah internalisasi seperti kecemasan dan depresi, dan juga masalah eksternalisasi seperti agresi dan kesulitan keterampilan sosial. Dalam penelitian ini juga menyebutkan bahwa konseling SFBC efektif dilakukan secara individu maupun kelompok. Hasil penelitian tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh peneliti dimana konseling SFBC yang diterapkan untuk membantu menangani masalah siswa dalam *setting* sekolah.

Ates (2016) meneliti tentang pengaruh konseling kelompok SFBC pada kompetensi sosial remaja. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*, dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok SFBC efektif dalam meningkatkan kompetensi sosial pada remaja. Dalam penelitian ini juga disebutkan bahwa kompetensi sosial remaja sangat berpengaruh pada masalah sosial, psikologis dan akademik. Berdasarkan hasil tersebut, menginspirasi peneliti untuk melakukan penelitian terhadap keefektifan konseling SFBC terhadap *self-regulated learning*, dimana *self-regulated learning* merupakan masalah akademik pada siswa.

Penelitian mengenai SFBC dilakukan Kim dkk (2015) dengan tujuan untuk menilai efektivitas keseluruhan terapi singkat berfokus pada solusi diantara populasi Cina dengan masalah kesehatan mental dan perilaku. Diperoleh hasil bahwa pendekatan ini efektif dalam mengurangi masalah internalisasi seperti depresi, kecemasan dan harga diri. Hasil ini menyoroti dampak positif SFBC terhadap masalah yang berhubungan dengan kesehatan mental. Dalam penelitian ini juga disebutkan bahwa konseling SFBC efektif untuk menangani masalah perilaku internalisasi, eksternalisasi dan masalah hubungan interpersonal. Peneliti mendorong peneliti untuk melakukan penelitian mengenai keefektifan konseling SFBC dalam meningkatkan salah satu masalah internal siswa yaitu *self-regulated learning*.

Pada penelitian yang dilakukan Wiyono (2015) mengenai keefektifan konseling SFBC dalam meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa memperoleh hasil bahwa

kelima konseli pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan motivasi berprestasi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Konseling ini dilakukan dalam bentuk konseling kelompok sebanyak empat sesi konseling, dimana masing-masing sesi dilakukan selama 40 menit. Motivasi berprestasi sendiri merupakan salah satu cara untuk meningkatkan prestasi belajar yang tinggi. Maka dari itu peneliti mencoba mengaplikasikan konseling SFBC untuk meningkatkan *self-regulated learning* yang juga merupakan salah satu faktor dalam meningkatkan prestasi belajar pada siswa.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Mulawarman dkk(2016), pendekatan SFBC efektif dalam mengembangkan kemampuan adaptasi/ kecakapan karir pada mahasiswa pasca sarjana Universitas Negeri Semarang. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa prinsip dan teknik dari SFBC menyediakan arahkepada individu untuk mengeksplorasi dan mengembangkan potensinya untuk mendapatkan kehidupan yang baik, termasuk karir. Maka peneliti menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk menguji keefektifan konseling SFBC pada bidang lainnya, yaitu bidang belajar.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Nugroho dkk, (2018) mengenai Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling(SFBC)* untuk meningkatkan konsep diri akademik siswa. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa intervensi yang dilakukan dalam konseling pendekatan SFBC dilakukan dalam waktu yang singkat dan langsung berfokus pada solusi, sehingga cocok untuk diaplikasikan oleh konselor sekolah dalam menangani masalah akademik/belajar siswa, salah satunya konsep diri

akademik. Dari penelitian ini, peneliti mendapatkan penguatan bahwa konseling SFBC efektif apabila diterapkan untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam belajar, dimana *self-regulated learning* sendiri merupakan salah satu masalah akademik / belajar siswa.

Penelitian dari Fitriyah (2017) pengujian efektivitas konseling singkat berfokus pada solusi untuk mereduksi perilaku agresif siswa pada enam siswa SMA. Dari 162 siswa SMA di Kabupaten Tuban, dipilih enam siswa yang memiliki skor tertinggi dari hasil angket perilaku agresif yang telah disebar oleh peneliti. Hasil penelitian menunjukkan hasil positif, dimana secara umum konseling singkat berfokus pada solusi ini terbukti efektif dalam mereduksi perilaku agresif pada empat siswa disemua aspek perilaku agresif, namun pada dua siswa lainnya tidak menunjukkan penurunan signifikan pada aspek agresi verbal. Dari penelitian ini peneliti memperoleh pengetahuan bahwa konseling SFBC efektif digunakan dalam setting sekolah, dimana penelitian yang akan dilakukan peneliti juga dilakukan dalam setting sekolah.

Hasil penelitian dari Rusandi dan Ali (2014) terkait keefektifan konseling SFBC dalam meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling di Unlam Banjarmasin. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *nonrandomize control group pretest-posttest design*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan pada konseli pada sebelum dan sesudah diberikan konseling singkat berfokus pada solusi. Sebelum adanya perlakuan, *self-esteem* dalam kategori rendah, setelah diberikan perlakuan konseling singkat berfokus pada solusi, *self-esteem* konseli berada kategori normal. Hal ini menunjukkan bahwa konseling

singkat berfokus pada solusi cocok digunakan dalam meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa.

Penelitian yang mendukung lainnya adalah penelitian dari Soedjito (2014) mengenai keefektifan pendekatan SFBC dalam meningkatkan *self-esteem* pada siswa di sekolah. Hasil dari penelitian ini dapat dilihat secara kuantitatif dari perbedaan tingkat harga diri ketika siswa sebelum dan sesudah mendapatkan Intervensi SFBC. Secara kualitatif, berdasarkan hasil analisis percakapan diketahui bahwa ucapan konseli yang semula menunjukkan harga diri rendah, mulai mengarah pada harga diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi SFBC memiliki efek terapeutik untuk meningkatkan harga diri siswa (bidang pribadi).

Kedua penelitian mengenai keefektifan konseling SFBC dalam meningkatkan *self-esteem* (bidang pribadi) memperoleh hasil positif. Oleh karena itu, penelitian tersebut menginspirasi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai keefektifan konseling SFBC dalam bidang belajar yaitu *self-regulated learning*.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, dapat disimpulkan bahwa pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi efektif dalam menangani berbagai masalah individu, baik dalam bidang belajar, pribadi maupun sosial. Pendekatan ini juga efektif apabila diterapkan dalam *setting* sekolah, mengingat intervensi yang diberikan tidak begitu banyak sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama. Maka dari itu pendekatan SFBC dinilai mampu untuk membantu siswa dalam meningkatkan *self-regulated learning* yang rendah.

Cetin (2017) dalam penelitiannya mengenai metakognisi dan *self-regulated learning* dalam memperkirakan prestasi akademik mahasiswa di Turki menyebutkan bahwa metakognisi dan *self-regulated learning* tidak berperan positif dalam memperkirakan prestasi akademik mahasiswa di Turki. Penelitian ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ronconi dan De Beni (dalam Cetin,2017) yang menyebutkan bahwa *self-regulated learning* secara positif dapat memperkirakan dan mempengaruhi pencapaian akademik. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa tujuan dari *self-regulated learning* adalah untuk memfasilitasi diri dalam proses belajar selama hidup. Dari penelitian ini, peneliti memperoleh pemahaman mengenai pengertian dan tujuan *Self-regulated learning*.

Sucipto (2014) dalam penelitiannya menyebutkan adanya pengaruh yang signifikan antara *self-regulated learning* dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi program studi IPS SMA Negeri di Jombang. Semakin tinggi *self-regulated learning* maka akan meningkatkan hasil belajar peserta didik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi *self-regulated learning* yang baik dapat membantu dan melatih peserta didik untuk lebih fokus dan tertata dalam belajar sehingga mampu menghasilkan prestasi akademik maupun non-akademik. Penelitian ini memberikan penguatan pada peneliti akan pentingnya *self-regulated learning* yang baik pada siswa.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Ulum (2016) mengenai strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMAN 1 Ngamprah Tahun Pelajaran 2015/2016 Kabupaten Bandung Barat. Hasil uji statistik

menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan strategi *self-regulated learning* mengalami penurunan yang signifikan apabila dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan strategi *self-regulated learning*. Penurunan tersebut juga berlaku dalam setiap aspek prokrastinasi akademik siswa yaitu: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, takut gagal, dan kurang motivasi. Penelitian ini memberikan penguatan bagi peneliti mengenai banyaknya manfaat positif dari strategi *self-regulated learning* yang baik pada siswa.

Naomi dan Alfikalia(2015) dalam penelitiannya mengenai bukti empiris tentang *self-regulated learning* dan prestasi akademik mahasiswa (studi kasus pada universitas x) menguji empat hipotesis. Pada hipotesis pertama terbukti bahwa terdapat pengaruh positif dari *self-regulated learning* terhadap kinerja akademik mahasiswa. Sedangkan pada hipotesis kedua mengenai adanya perbedaan *self-regulated learning* pada mahasiswa dan mahasiswi tidak terbukti. Artinya jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh seseorang. Sementara pada hipotesis yang ketiga dan keempat, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa yang mendapatkan beasiswa dan mahasiswa yang tidak mendapatkan beasiswa, antara mahasiswa yang mendapatkan beasiswa, dengan mahasiswa non beasiswa dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tinggi, dan antara mahasiswa non beasiswa IPK rendah dan mahasiswa non beasiswa IPK tinggi.

Penelitian Naomi dan Alfikalia (2015) tersebut memberikan penguatan bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu hal yang penting bagi siswa karena berdampak pada pencapaian prestasi belajar. Maka dari itu dalam penelitian peneliti ingin meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa yang memiliki kategori *self-regulated learning* rendah.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang berhubungan dengan *self-regulated learning*, dapat diketahui bahwa *self-regulated learning* penting bagi seorang siswa, karena dapat mempengaruhi prestasi akademik dan juga dapat berdampak pada karir masa depannya. Siswa dengan *self-regulated learning* rendah dirasa perlu mendapatkan bantuan konselor untuk meningkatkannya. Melihat referensi mengenai keefektifan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi dalam menangani berbagai masalah individu, mendukung peneliti untuk melakukan penelitian menangani keefektifan konseling singkat berfokus pada solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SPMA Negeri H Moenadi.

2.2 Self-Regulated Learning

2.2.1 Pengertian Self-Regulated Learning

Self-regulated learning dalam Bahasa Indonesia sering diartikan dengan pengelolaan diri dalam belajar, kemandirian belajar atau bisa juga disebut regulasi-diri pembelajaran. Istilah *self-regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura, dimana menurut teori ini, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan

lingkungan(*environment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self-regulated learning* (Bandura dalam Latipah, 2010).

Self-regulated learning merupakan strategi belajar siswa yang melibatkan strategi metakognitif, motivasi dan/atau perilaku siswa dalam belajarnya. Pelajar tidak hanya reaktif terhadap hasil belajar mereka, namun juga secara proaktif mencari kesempatan untuk belajar kapanpun dan dimanapun. Mereka juga telah menetapkan tujuan belajar sebagai motivasi yang tinggi untuk mencapai hasil yang maksimal (Zimmerman 1989 dalam Zimmerman, 2013). Sebelum belajar siswa merancang kegiatan yang akan dilakukan, kemudian mengamati/observasi diri kemudian pada akhir kegiatan belajar siswa melakukan evaluasi diri dengan mengerjakan soal latihan (Zimmerman & Martinez-Pons dalam Zimmerman, 2013).

Pintrich (dalam Ergen dan Sedat, 2016) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai proses aktif dan konstruktif dimana individu menetapkan tujuan belajar mereka sendiri, mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, kemudian diarahkan dan dibatasi oleh tujuan mereka sendiri dan fitur kontekstual di sekitar. Sementara Wolters (2003) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* merupakan strategi belajar dimana pelajar memiliki pengetahuan yang tinggi tentang strategi belajar kognitif yang berbeda dan memiliki kemampuan untuk memilih, memantau, dan mengatur penggunaan strategi tersebut ketika terlibat dalam tugas akademik.

Butler mengemukakan bahwa kemandirian belajar merupakan siklus kegiatan kognitif yang dilakukan secara berulang-ulang meliputi menganalisis tugas, memilih,

mengadopsi, atau menemukan pendekatan strategi untuk mencapai tujuan serta memantau hasil dari strategi yang telah dilaksanakan. Bandura mendefinisikan kemandirian belajar sebagai kemampuan yang dimiliki individu dalam memantau perilaku sendiri, dan merupakan kerja keras personaliti manusia (Octariani, 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian yang dikemukakan para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa definisi *self-regulated learning* adalah kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam proses belajarnya yang meliputi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi diri dengan melibatkan kognitif, afektif dan perilaku secara aktif sehingga tercapai tujuan belajar yang diharapkan.

2.2.2 Aspek *Self-Regulated learning*

Tingginya kemampuan siswa untuk meregulasi diri dalam belajar dapat dilihat dari bagaimana perilaku dan kebiasaan siswa dalam belajarnya. Zimmerman (1990) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* pada siswa dapat dilihat dari tiga aspek yaitu kognisi, motivasi dan perilaku yang akan dijelaskan sebagai berikut :

1. Kognisi

Aspek kognisi ini berkaitan dengan proses metakognitif, dimana seorang siswa harus mampu mengenali dirinya sendiri dan memiliki pengetahuan yang luas. Siswa mampu menentukan metode belajar yang tepat untuk diterapkan pada dirinya. Siswa juga mengetahui apa tujuan yang akan dicapai dari proses belajarnya, dan bagaimana cara untuk mencapai tujuan tersebut. Pada setiap akhir pembelajaran, siswa melakukan evaluasi pembelajaran secara mandiri dan berusaha untuk mendapat hasil yang maksimal.

2. Motivasi

Aspek motivasi dalam *self-regulated learning* ini berarti siswa memiliki *self-efficacy* dan *self-attribution* yang baik. Hal ini berarti siswa memiliki rasa percaya diri dan penilaian diri yang tinggi akan kemampuan yang dimilikinya sehingga tidak ragu untuk melakukan hal yang baru dan juga memiliki semangat dan ketekunan luar biasa dalam belajar.

3. Perilaku

Aspek perilaku dalam *self-regulated learning* ini memiliki arti bahwa siswa memiliki kemampuan untuk mengatur dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman digunakan untuk belajar. Siswa berusaha mencari informasi dan referensi mengenai tempat belajar yang memungkinkan untuk mendapatkan hasil belajar secara optimal.

2.2.3 Karakteristik Siswa dengan *Self-Regulated Learning* Tinggi

Siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi cenderung menghadapi tugas pendidikan dengan penuh rasa percaya diri, ketekunan, dan selalu menggunakan akal pemikiran semaksimal mungkin. Selain itu, siswa tersebut juga memiliki keterampilan untuk bersikap aktif di dalam kelas jika dibandingkan dengan teman sekelasnya. Saat menemukan hambatan dalam belajar seperti kondisi belajar yang buruk atau guru yang kurang jelas dalam menjelaskan materi dan teks bacaan yang membingungkan, mereka akan dapat menemukan solusinya sendiri (Zimmerman, 2013).

Selama mengikuti kegiatan belajar di kelas, siswa akan berpartisipasi aktif ditinjau dari sisi metakognitif, motivasi, dan perilaku (Zimmerman dalam Montalvo dan Maria, 2004). Lebih lanjut, beberapa peneliti mengemukakan tentang karakteristik siswa dengan *self-regulated learning*, diantaranya sebagai berikut (Montalvo dan Maria, 2004) :

1. Mereka memahami dan mengetahui bagaimana menggunakan serangkaian strategi kognitif (pengulangan, elaborasi dan organisasi), yang membantu mereka untuk memperhatikan, mengubah, mengatur dan menguasai informasi. Siswa dengan *self-regulated learning* tinggi akan dapat dilihat dari hasil/nilai ulangan harian diatas rata-rata, mengetahui strategi belajar yang digunakan untuk mendapat nilai maksimal, dan dapat mengatur waktu/ jam belajar sehari-hari.
2. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengendalikan, dan mengarahkan proses mental mereka ke arah pencapaian tujuan pribadi (metakognisi). Siswa memahami penyebab dari kegagalan dan kesuksesan yang mereka dapatkan, dan mampu mengontrol emosi motivasi belajar.
3. Mereka menunjukkan adanya keyakinan motivasi dan emosi adaptif, seperti tingginya efikasi diri secara akademik, penerapan tujuan pembelajaran, pengembangan emosi/perasaan positif terhadap tugas (bahagia, kepuasan, antusiasme), serta kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri dengan persyaratan tugas dan situasi pembelajaran tertentu.

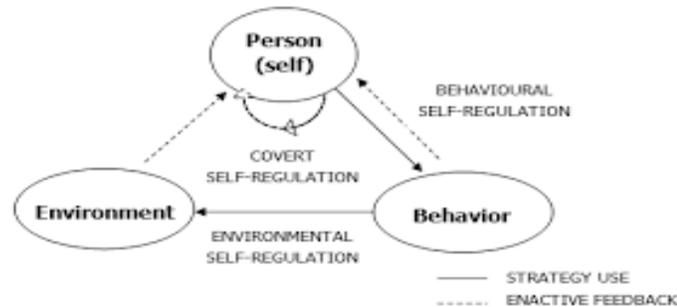
4. Mereka mampu merencanakan dan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas, serta dapat menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat yang dirasa cocok untuk belajar dan meminta bantuan kepada guru atau teman sekelas ketika mengalami kesulitan dalam belajar.
5. Berusaha untuk menunjukkan adanya upaya dalam mengontrol dan mengatur tugas akademik, iklim dan struktur kelas (misalnya diadakannya evaluasi, persyaratan tugas, mendesain tugas kelas, dan mengorganisasi kerjaitim). Siswa berusaha untuk mengumpulkan tugas tepat waktu, tidak menunda-nunda pekerjaan sekolah dan mampu bekerja secara individu maupun kelompok.
6. Mampu untuk bersikap disiplin yang bertujuan untuk menghindari gangguan eksternal dan menjaga konsentrasi usaha, dan motivasi saat melakukan tugas akademik.

Siswa dengan *self-regulated learning* baik akan memiliki karakteristik seperti yang disebutkan di atas. Siswa percaya belajar adalah proses proaktif dengan menggunakan strategi yang memungkinkan mereka untuk mencapai hasil akademis yang diinginkan.

2.2.4 Faktor Pendorong *Self-Reguated Learning*

Dalam penelitian yang dilakukan Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Zimmerman 1989) menemukan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi sangat berhubungan dengan faktor penilaian guru terhadap pengaturan diri siswa selama di dalam kelas dan hasil prestasi siswa. Menurut Zimmerman (1989)

terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* yang digambarkan dalam diagram *Triadic Analysis of Self-Regulated Functioning* pada gambar 2.1.



Gambar 2.1
Analisis Triadik *Self-regulated functioning*

Berikut ini penjelasan dari diagram *Triadic Analysis of Self-Regulated Functioning* diatas:

1. *Person/ Self* (Pribadi)

Dalam *triadic* diatas digambarkan bahwa dengan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri (*self*) maka siswa dapat mengatur strategiperilaku dan lingkungan belajar secara langsung. Siswa yang mampu menguasai dan mengontrol diri, maka akan dapat mengontrol metakognisinya termasuk dalam menerapkan strategi, merumuskan tujuan dan mengevaluasi hasil belajar.

2. *Behavior* (Perilaku)

Dalam *triadic* diatas digambarkan bahwa seorang siswa mampu bersikap proaktif dalam menerapkan strategi evaluasi diri (*self-evaluation*) (misalnya memeriksa pekerjaan rumah) sehingga akan memberikan umpan balik secara aktif.

Perilaku siswa yang proaktif dalam proses pembelajaran akan mendorong siswa untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

3. *Environment* (Lingkungan)

Environment (Lingkungan) merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya *self-regulated learning* pada siswa. Siswa secara proaktif dalam menggunakan strategi manipulasi seperti mengatur lingkungan/situasi belajar yang tenang dan nyaman untuk mengerjakan tugas sekolah ketika berada di rumah, dengan cara menghilangkan kebisingan, mengatur pencahayaan yang memadai, dan mengatur tempat yang strategi untuk menulis. Penataan suasana lingkungan belajar yang nyaman sesuai dengan kebutuhan siswa baik di dalam rumah maupun di sekolah akan membantu keefektifan siswa dalam belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur diri selama belajarnya didukung oleh tiga faktor yang saling berkaitan satu sama lain yaitu *perso* (pribadi), *behavior* (perilaku) dan *environment* (lingkungan).

2.2.5 Strategi *Self-Regulated Learning*

Dalam menerapkan *Self-Regulated Learning* seorang siswa dapat menerapkan beberapa strategi agar mampu menguasai diri dalam belajar. Zimmerman (1989) menjelaskan terdapat lima belas strategi dalam strategi *self-regulated learning*, yaitu sebagai berikut :

1. *Self Evaluating* (evaluasi diri) merupakan pernyataan yang menunjukkan evaluasi terhadap kualitas dan perkembangan tugas yang telah dilakukan, seperti “saya telah memeriksa dan memastikan pekerjaan ini sudah dilakukan dengan

baik”. Evaluasi diri dilakukan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan selama belajar, sehingga dapat dijadikan pedoman untuk tindakan selanjutnya.

2. *Organizing and transforming* (mengatur dan mengolah) merupakan pernyataan yang menunjukkan penyampaian keinginan siswa baik secara terbuka maupun tertutup untuk memperbaiki proses belajar, seperti “saya membuat kerangka garis besar atau rancangan materi sebelum membuat makalah”.

3. *Goal-setting and planning* (menetapkan tujuan dan perencanaan) Pernyataan yang menunjukkan rencana untuk mencapai tujuan atau sub tujuan dalam pembelajaran, serta merencanakan urutan prioritas, pengelolaan waktu dan menyelesaikan semua kegiatan yang terkait dengan tujuan pembelajaran, misalkan “pertama, saya akan belajar dua minggu sebelum ujian sekolah dan saya akan berusaha sendiri”. Adanya perencanaan sebelum belajar akan membuat belajar siswa lebih terarah.

4. *Seeking information* (mencari informasi) merupakan pernyataan yang menunjukkan adanya upaya dalam mencari informasi lebih lanjut dalam mengerjakan tugas. Sebagai contoh “sebelum menulis makalah, saya pergi ke perpustakaan untuk membaca buku dan mencari informasi yang relevan dengan topic makalah saya.” Siswa berperan aktif untuk memenuhi segala keperluan belajar, termasuk informasi dan materi belajar.

5. *Keeping records and monitoring* (menyimpan catatan dan memantau) merupakan pernyataan yang menunjukkan adanya upaya siswa untuk mencatat/merekam semua hal yang terjadi di dalam kelas selama proses

pembelajaran. Misalkan “ saya mencatat proses diskusi tadi”. Hal ini akan membuat siswa melaksanakan proses belajar dengan teliti tanpa melewatkan satu hal penting.

6. *Environmental structuring* (mengatur lingkungan) pernyataan yang menunjukkan adanya upaya yang dilakukan siswa dalam mengatur lingkungan fisik agar belajar menjadi lebih nyaman, misalkan “ saya mematikan radio agar suasana menjadi tenang dan saya bias berkonsentrasi dalam belajar”. Hal ini akan membuat siswa lebih mudah dalam mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

7. *Self-consequating* (konsekuensi diri) merupakan pernyataan yang menunjukkan sikap siswa dalam mempersiapkan segala konsekuensi yang mungkin terjadi apabila sukses atau gagal dalam belajar, seperti “ jika nilai ujian saya baik, saya akan menonton di bioskop”. Adanya konsekuensi yang dibuat sendiri oleh siswa akan menambah motivasi belajar siswa.

8. *Rehearsing and memorizing* (mengulang dan mengingat) merupakan pernyataan yang menunjukkan upaya siswa dalam menghafal/mengingat materi belajar, misalkan “ sebagai bahan persiapan menghadapi tes matematika, saya akan menulis semua rumus sampai saya hafal”. Sebagai salah satu cara belajar siswa untuk mempermudah dalam memahami materi dan mendapat hasil belajar yang maksimal.

9. *Seeking social assistance - peers* (mencari dukungan sosial teman sebaya) merupakan pernyataan yang menunjukkan siswa mencari bantuan/dukungan

sosial dari teman sebaya. Bisa dilakukan dengan cara belajar kelompok dan membahas suatu materi pelajaran bersama-sama.

10. *Seeking social assistance – teachers* (mencari dukungan sosial guru) merupakan pernyataan yang menunjukkan siswa mencari bantuan/dukungan sosial dari guru. Ketika siswa mengalami kesulitan dan ketidakpahaman suatu materi maka siswa perlu aktif bertanya kepada guru untuk mendapatkan jawaban dan pemahaman.

11. *Seeking social assistance – adults* (mencari dukungan sosial orang dewasa) merupakan pernyataan yang menunjukkan siswa mencari bantuan/dukungan sosial dari orang dewasa di sekitarnya. Perlu adanya dukungan sosial dari orang dewasa sekitar, seperti kakak, orang tua dan keluarga lain di rumah.

12. *Reviewing records - notes* (memeriksa buku catatan) merupakan pernyataan siswa dalam mempersiapkan buku catatan untuk belajar. Mempersiapkan buku catatan sebelum belajar dirasa dapat mempermudah siswa ketika akan menulis sesuatu yang penting selama proses pembelajaran.

13. *Reviewing records – tests* (memeriksa tes) merupakan pernyataan siswa dalam mempersiapkan tes. Sebelum melakukan tes/ ujian siswa hendaknya melakukan persiapan sematang mungkin, baik dari segi materi belajar, kondisi fisik siswa maupun persiapan alat yang diperlukan.

14. *Reviewing records – textbooks*(memeriksa buku teks) merupakan pernyataan siswa dalam mempersiapkan buku teks untuk belajar. Buku teks ini diperlukan sebagai panduan siswa dalam belajar sekaligus sumber materi secara tertulis.

15. *Other* (lain-lain) merupakan pernyataan yang menunjukkan perilaku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti guru atau orang tua. Hal ini membantu siswa merasa lebih yakin dan percaya diri dalam belajarnya sehingga mampu mendapatkan hasil yang maksimal.

Setiap siswa diharapkan mampu menerapkan strategi *self-regulated learning* tersebut. Menggunakan kelimabelas strategi *self-regulated learning* diatas, diharapkan siswa dapat memperoleh hasil belajar dengan lebih maksimal.

2.3. Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

2.3.1 Perkembangan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi atau dapat disebut pendekatan *Solution Focused Brief Caunseling (SFBC)* merupakan salah satu teknik konseling dengan pendekatan *postmodern*. SFBC adalah sebuah modal *sosial-konstruktivitas* yang didasarkan pada observasi bagaimana klien menarik makna personal dari peristiwa-peristiwa kehidupannya, dan juga konselor tidak menekankan pada masalah klien, namun lebih berfokus pada apa yang bekerja pada klien (saat dimana pengecualian-pengecualian dalam kehidupan klien ketika masalah tidak terjadi) (Erford, 2016:1).

Pendekatan SFBC ini berasal dari terapi keluarga, yang didirikan oleh Steve de Shazer, Kim Insoo Berg dan kolega-kolega di Pusat Terapi Singkat Keluarga di Milwaukee, serta seorang terapis di Nebraska bernama Bill O'Hanlon (dalam Palmer, 2010 : 549-550). Steve de Shazer dan Kim Insoo Berg sendiri merupakan

direktur eksekutif dan peneliti senior di lembaga nirlaba yang disebut Brief Family Therapy Center (BFTC) di Milwaukee, Wisconsin, Amerika Serikat pada akhir tahun 1982. Keduanya memberikan kontribusi penting untuk SFBC sejak didirikan pada tahun 1980-an dan 1990-an (Sumarwiyahdan Richma, 2015).

Miller (dalam Erford 2016:1-2) menyebutkan bahwa terdapat tiga aturan dasar dalam teori SFBC, yaitu (1) jika tidak rusak, maka jangan diperbaiki, (2) jika sudah tahu apa yang bekerja, maka lakukan lebih dari itu, (3) jika tidak bekerja, maka jangan digunakan lagi. Ketiga aturan tersebut kemudian diperluas dengan asumsi usulan Walter dan Peller, yaitu (1) berkonsentrasi pada keberhasilan akan menghasilkan perubahan yang konstruktif ; (2) klien dapat menyadari bahwa untuk setiap masalah yang ada, selalu ada pengecualian dimana masalah tersebut tidak menjadi masalah dan memberikan solusi secara efektif bagi masalah klien tersebut ; (3) perubahan positif kecil akan menghasilkan perubahan positif yang lebih besar ;4) semua klien dapat menyelesaikan masalahnya sendiri dengan memaparkan, memperinci, dan mereplikasi keberhasilan selama pengecualian ; (5) sasaran perlu dinyatakan dalam kalimat aktif, positif, dan dapat diukur.

Dalam pendekatan SFBC klien merupakan *leading expert* (pakar utama) mengenai segala sesuatu yang bekerja pada dirinya, sedangkan peran konselor adalah membantu klien untuk menyadari apa yang sudah bekerja baginya. Konselor kemudian mendorong klien untuk mengubah tindakannya kemudian mengapresiasi atas keberhasilan yang dicapai klien (Erford, 2016:4). Bannink (dalam Wiyono, 2015) mengatakan bahwa konseli merupakan ahli dalam menemukan solusi untuk

dirinya sendiri, sehingga solusi yang dipilih akan cocok dan sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapinya. Hal ini akan menghasilkan adanya perubahan positif yang berlangsung cepat dan bertahan dalam diri konseli.

Adapun teknik yang biasa digunakan dalam pendekatan SFBC adalah perubahan *pra-sesi* terapi, pencarian perkecualian, pencarian kompetensi, pertanyaan mukjizat, penggunaan skala (*scaling*), pemingkakan kembali (*reframing*), *problem free talk* (pembicaraan bebas masalah) dan *flagging the minefield*. Masing-masing teknik tersebut tidak eksklusif hanya digunakan dalam konseling pendekatan SFBC, namun dapat digunakan dalam pendekatan konseling integrative (Erford, 2016:2).

2.3.2 Asumsi Dasar Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Pendekatan SFBC menentang asumsi bahwa harus adanya hubungan antara masalah dan solusinya, dimana solusi harus diberikan sesuai dengan masalahnya. Sebagai contoh, seorang klien memiliki masalah yang sudah lama dihadapi, maka membutuhkan waktu yang lama pula dalam memberikan solusi, atau klien dengan masalah kompleks maka membutuhkan solusi kompleks pula. SFBC sendiri mencoba menemukan solusi yang cocok dengan klien, dengan kata lain konseling yang dilakukan lebih mengarah pada pencarian solusi, bukan mencari sebab dari masalah klien (Palmer, 2010 : 551).

De Shazer (dalam Sumarwiyah dan Richma, 2015) berpendapat bahwa dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi klien tidak harus mengetahui penyebabnya, dan juga pada dasarnya tidak ada hubungan antara masalah-masalah dan solusi-

solusinya. Mencari informasi tentang suatu masalah tidaklah penting untuk terjadinya suatu perubahan. Mencari solusi yang tepat dan benar lebih penting dibandingkan mengetahui dan memahami masalah. Berikut ini beberapa asumsi dasar tentang SFBC menurut Corey (dalam Sumarwiyah dan Richma,2015) :

1. Individu yang datang untuk melakukan terapi pada dasarnya mampu berperilaku efektif, meskipun kelakuan keefektifan ini untuk sementara terhalang oleh pandangan negatif.
2. Ada keuntungan-keuntungan apabila kita lebih fokus pada hal positif untuk menemukan solusi dan masa depan.
3. Ada penyangkalan atau pengecualian pada setiap masalah, dimana dengan membicarakan pengecualian ini, klien dapat mengontrol apa yang terlihat menjadi sebuah masalah yang tidak mungkin diatasi, sehingga keadaan pengecualian ini memungkinkan terciptanya sebuah solusi.
4. Klien seringkali hanya menampilkan satu sisi dari diri mereka, sementara pendekatan SFBC mengajak klien untuk menyelidiki sisi lain dari cerita atau masalah yang sedang mereka tampilkan.
5. Perubahan kecil merupakan cara untuk mendapatkan perubahan yang lebih besar, dimana setiap masalah akan dipecahkan sekali dalam satu langkah.
6. Klien yang ingin berubah mempunyai kapasitas dan peluang besar untuk berubah dan mengerjakan yang terbaik untuk membuat suatu perubahan itu terjadi pada dirinya.

7. Klien dapat dipercaya pada niat mereka untuk memecahkan masalah. Setiap individu adalah unik dan demikian juga untuk setiap solusi dari masalah tersebut.

2.3.3 Prinsip Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Dalam pendekatan SFBC terdapat beberapa prinsip yang dapat diterapkan pada klien dalam memandang masalah yang dihadapinya dan menjadi pedoman bagi konselor bagaimana sebaiknya melakukan konseling (Palmer, 2010: 558-559) :

1. Jika tidak rusak, jangan diperbaiki

Menurut pandangan SFBC bahwa pada dasarnya manusia yang memiliki masalah, bukan manusia itu sendirilah masalahnya. SFBC tidak memandang bahwa klien yang memiliki masalah adalah sakit/rusak, namun justru mencoba membantu untuk menemukan solusi yang dapat membantu kehidupan klien tersebut.

2. Perubahan kecil bisa mengakibatkan perubahan besar

Adanya perubahan kecil yang terjadi secara konsisten dirasa perlu untuk dapat menciptakan perubahan yang lebih besar. Perubahan dapat memicu klien untuk memilih dan mengendalikan setiap tindakan yang terjadi di dalam kehidupan klien dan mengarahkan klien ke arah perubahan positif yang lebih jauh.

3. Jika bisa berfungsi, terus lakukan

Klien didorong untuk terus melakukan tindakan yang sudah dilakukannya, selama tindakan tersebut dapat berfungsi dan berdampak positif bagi klien. Perilaku konstruktif dapat berlaku sebelum melakukan konseling.

4. Jika tidak berfungsi, jangan diteruskan

Klien didorong untuk melakukan hal yang berbeda ketika apa yang selama ini dilakukan tidak berfungsi dengan baik. Hal ini berlawanan dengan aturan/pandangan yang selama ini ada yaitu “jika Anda belum berhasil maka coba, coba dan coba lagi.”Maka klien berusaha untuk mencari solusi lain dibanding harus mengulang kembali solusi yang gagal.

5. Lakukan konseling sesederhana mungkin

Konselor harus berusaha untuk menciptakan relasi dengan konseli dengan cepat dan tepat sehingga tidak perlu terlalu menuntut untuk menemukan penjelasan yang lebih dalam dan tersembunyi.

Pada penggunaan kalimat tanya yang digunakan dalam konseling yang berfokus solusi akan berbeda dengan pertanyaan pada konseling berfokus masalah. Berikut ini beberapa perbedaan bentuk pertanyaan yang lebih berfokus pada masalah dan berfokus pada solusi.

Tabel 2.1

Perbandingan antara Pendekatan Konseling Berfokus Masalah dan Pendekatan Berfokus Solusi

Berfokus Masalah	Berfokus Solusi
- Bagaimana saya bisa membantu anda?	- Bagaimana Anda akan mengetahui jika terapi tersebut dapat membantu Anda?
- Dapatkah anda menceritakan masalah anda?	- Apa yang sebenarnya ingin anda ubah?
- Apakah masalah itu adalah gejala sesuatu yang lebih dalam?	- Apakah kita telah mengklarifikasi isu pokok yang akan kita fokuskan?

tabel lanjutan sebelumnya

-
- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Bisakah Anda jelaskan masalah Anda dengan lebih rinci? - Bagaimana kita akan memahami masalah tersebut dengan petunjuk dari masa lalu? - Bagaimana Anda melindungi diri Anda? - Dengan cara apa relasi antara konselor dan klien menjadi menggambarkan relasi masa lalu? - Berapa banyak sesi yang dibutuhkan? | <ul style="list-style-type: none"> - Dapatkah kita menemukan pengecualian-kecualian pada masalah? - Bagaimana keadaan masa depan Anda apabila tanpa masalah tersebut? - Bagaimana kita menggunakan kualitas dan ketrampilan klien? - Bagaimana konselor bisa bekerja sama dengan klien? - Apakah kita sudah mencapai hasil yang kita inginkan untuk dapat menuntaskan sesi ini? |
|--|--|
-

Pada pendekatan SFBC lebih menggunakan tipe percakapan dengan naratif yang menekankan pada kompetensi, keterampilan dan kualitas yang mendukung klien menuju perubahan yang lebih baik. Pernyataan yang digunakan lebih berfokus untuk membahas solusi dibandingkan membahas masalah klien (Palmer, 2010: 553-556). Pertanyaan berfokus pada solusi lebih mengarah kepada hal positif apa yang dimiliki oleh klien, dan apa tindakan yang sudah atau akan dilakukan agar masalahnya dapat terselesaikan.

2.3.4 Tujuan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Dalam konseling singkat berfokus pada solusi, konseli memilih fokus terhadap tujuan yang mereka harapkan bisa tercapai di dalam konseling, dan hanya sedikit

perhatian yang diberikan untuk diagnosis, pengungkapan riwayat atau eksplorasi masalah (Rusandi dan Ali, 2014). Konselor berusaha untuk membangun hubungan baik dengan klien dengan cara mengakui dan memvalidasi apapun kekhawatiran, kecemasan dan perasaan klien saat itu dan juga menawari klien relasi penerimaan yang positif dan hangat sehingga klien merasa dihargai. Terciptanya hubungan baik dengan klien akan membantu konselor untuk menjalin kerjasama yang baik dengan klien. Klien dihargai sebagai ahli dalam kehidupannya sendiri, sementara konselor ahli dalam menciptakan lingkungan terapeutik. Hal ini akan memperlancar tercapainya tujuan konseling (Palmer, 2010:556-557).

Tujuan dari konseling SFBC adalah tujuan yang dibawa dan diinginkan oleh klien sendiri setelah melakukan konseling, selama tujuan tersebut baik dan etis. Peran konselor adalah membantu klien untuk menuju arah tujuan yang diinginkan dalam konseling tersebut, seperti :

1. mengidentifikasi dan memanfaatkan sepenuhnya kekuatan dan kompetensi yang dibawa klien. Dalam hal ini klien akan dibantu untuk menyadari potensi yang dimiliki dalam dirinya untuk meningkatkan *self-regulated learning*.
2. memampukan klien mengenali dan membangun pengecualian-pengecualian pada masalah, yaitu saat ketika klien telah melakukan (memikirkan, merasakan) sesuatu yang mengurangi atau membatasi dampak masalah. Klien akan berusaha menciptakan keadaan dimana klien tidak mengalami *self-regulated learning* yang rendah dan kemungkinan-kemungkinan positif apa yang akan terjadi apabila *self-regulated learning* tinggi.

3. Menolong klien berfokus pada hal-hal yang jelas dan spesifik yang mereka anggap sebagai solusi masalah, sehingga pada akhir konseling, klien akan dapat meningkatkan *self regulated learning* pada dirinya (Palmer (2010:556)).

2.3.5 Intervensi Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Dalam pengaplikasian konseling dengan pendekatan SFBC terdapat beberapa teknik *intervensi* khusus yang dirancang dan dikembangkan dalam rangka membantu konseli untuk menciptakan dan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi. Palmer (2010: 559-561) menjelaskan bahwa *intervensi* yang digunakan dalam konseling singkat berfokus pada solusi bergantung pada *assessment* terapis seperti berikut ini:

1. Perubahan *Pra-sesi* terapi

Klien diminta oleh konselor agar mengamati perubahan yang terjadi pada dirinya saat melakukan perjanjian awal dan sesi pertama konseling. Konselor akan menanyakan apa saja perubahan yang terjadi pada awal terapi. Ketika konselor sudah mengenali perubahan *pra-sesi* terapi, kemudian konselor akan mengembangkan perubahan yang sudah dimulai klien tersebut. Kemungkinan klien menyajikan petunjuk yang jelas terkait strategi, keyakinan, nilai dan ketrampilan yang bias ditransfer menjadi konstruksi solutif. Perubahan yang cepat pada awal konseling ini dapat mempercepat proses perubahan selanjutnya dan dimungkinkan konseling akan berjalan dalam waktu yang singkat.

2. Pencarian Perkecualian(*exception*)

Konselor melibatkan klien dalam mencari perkecualian masalah, yaitu saat ketika masalah belum muncul, atau saat klien dapat mengelola masalah tersebut dengan baik sehingga muncul keadaan positif. Termasuk juga dalam proses pencarian solusi yang diperoleh dari faktor lain kehidupan klien atau solusi masa lalu yang diadopsi dalam situasi yang mirip dengan situasi klien saat ini (saat sedang melakukan konseling).

3. Pencarian Kompetensi

Konselor mengidentifikasi dan menegaskan sumber daya, kekuatan, dan kualitas pada diri klien yang bisa digunakan untuk membantu proses pemecahan masalah dan menemukan solusi. Mekanisme pengatasan masalah yang sebelumnya telah digunakan klien diperkuat oleh konselor.

4. Pertanyaan Mukjizat (*Miracle Question*)

Pertanyaan mukjizat (*miracle question*) merupakan intervensi pokok yang biasa digunakan dalam sesi pertama, namun dapat muncul kembali pada sesi-sesi selanjutnya. Pertanyaan tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi solusi sumber daya yang ada dan mengklarifikasi tujuan klien secara realistis. Pertanyaan ini berorientasi masa depan yang berupaya membantu klien menggambarkan sejelas dan sedetail mungkin akan seperti apa kehidupannya, begitu masalahnya terpecahkan dan dikelola dengan baik.

Pertanyaan mukjizat dapat membantu klien untuk melampaui pikiran yang terbatas dan negatif dan mengembangkan gambaran solusi unik untuk masalahnya. Konselor membantu klien mengembangkan jawaban pada pertanyaan mukjizat

dengan menyimak secara aktif , merespon, berempati, dan mengajukan pertanyaan terapeutik selama proses konseling berlangsung.

5. Penggunaan Skala(*scaling*)

Konselor menggunakan skala 0-10 untuk klien dimana angka 10 adalah saat ketika setelah adanya mukjizat atau masalah selesai, dan 0 adalah saat ketika masalah terburuk atau apa yang dirasakan klien saat sebelum menghubungi konselor. Tujuan penggunaan skala ini untuk membantu klien menetapkan tujuan kecil yang diidentifikasi mengukur kemajuan dan menetapkan prioritas untuk tindakan. Pernyataan skala sekaligus menilai motivasi dan kepercayaan diri klien. *Scaling* adalah perkakas praktis yang bisa digunakan klien diantara sesi-sesi terapi. Penggunaan angka dalam *scaling* bersifat arbitrer (hanya klien yang benar-benar tahu maknanya)

6. Pembingkaiian Kembali (*reframing*)

Teknik pembingkaiian kembali (*reframing*) digunakan oleh konselor membantu klien menemukan cara lain dalam memandang masalah, yaitu cara yang sama-sama validnya dengan cara lain, namun menurut konselor bisa meningkatkan peluang klien dalam mengatasi masalah.

Dalam Erford (2016) disebutkan terdapat dua teknik lainnya yaitu *problem free-talk* dan *flagging the minefield*. Keduanya akan dijelaskan sebagai berikut :

1. *problem free-talk* (pembicaraan bebas masalah)

Problem free-talk (pembicaraan bebas masalah) merupakan teknik yang memungkinkan konselor untuk membalikkan intervensi konseling dari lingkungan

yang berfokus pada masalah menjadi berfokus pada solusi. Konselor berpandangan bahwa ketika klien fokus pada masalahnya, maka klien akan kehilangan semangat dalam menemukan solusi, sehingga konselor berusaha untuk memberdayakan klien agar menemukan tindakan positif sebagai upaya mencapai kesuksesan.

2. *flagging the minefield*

Flagging the minefield merupakan teknik yang biasanya diterapkan pada klien selama penghentian konseling, dimana klien berusaha memikirkan strategi positif apa yang bisa dilakukan agar tetap bertahan untuk kedepannya.

Intervensi dalam konseling SFBC dapat dilakukan dari mulai pertemuan pertama dengan konseli. Perubahan positif pada diri konseli sudah dapat dirasakan dalam waktu kurang dari enam sesi konseling (Winbolt dalam Seligman dan Laorie, 2006). Menurut Prochaska & Norcross (Seligman dan Laorie, 2006) biasanya konseling berlangsung kurang dari 10 sesi atau kurang lebih 3-5 sesi konseling, namun durasi konseling tidak ditentukan oleh seberapa lama waktu konseling melainkan bergantung pada perubahan positif yang telah dicapai oleh konseli.

2.3.6 Tahapan Pendekatan Konseling Singkat Berfokus pada Solusi

Terdapat beberapa tahapan dalam melakukan konseling individu dengan pendekatan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)*. Menurut Seligman (dalam Mulawarman, 2014) tahapan tersebut adalah sebagai berikut :

1. *Establishing Relationship* (Membangun Hubungan Baik)

Upaya konselor dalam membangun hubungan baik (berkolaborasi) dengan konseli untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Konselor dapat mengawali

konseling dengan membahas topik netral, sebagai salah satu upaya membangun rasa nyaman dan percaya konseli. Konselor juga diharapkan dapat menunjukkan perhatian, penerimaan, penghargaan, dan pemahaman kepada konseli sebagai individu yang unik.

2. *Identifying a solvable complaint* (Mengidentifikasi Keluhan yang dapat ditemukan Solusinya)

Konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan yang dapat membangun rasa optimisme pada konseli, sehingga muncul adanya harapan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Biasanya konselor menggunakan pertanyaan dalam bentuk skala untuk mengetahui keadaan awal dan perkembangan yang dialami konseli setelah melakukan konseling.

3. *Establishing goals* (Menetapkan Tujuan)

Konselor bersama konseli menetapkan tujuan yang ingin dicapai dari konseling secara spesifik, teramati, terukur dan konkret. Konselor dapat menggunakan pertanyaan keajaiban untuk menentukan tujuan yang ingin dicapai konseli, seperti “seandainya kamu adalah siswa paling berprestasi di kelas, apa yang kamu rasakan?” jawaban dari konseli terhadap pertanyaan-pertanyaan ajaib ini biasanya akan memberikan masukan bagi konselor dalam menentukan tujuan yang sebenarnya ingin dicapai oleh konseli.

4. *Designing and Implementing Intervention* (Merancang dan Menerapkan Intervensi)

Pada tahap ini, konselor memberikan intervensi untuk meningkatkan pemahaman positif pada konseli. Pertanyaan yang diberikan biasanya mengarah pada situasi yang bisa membuat konseli merasa menemukan keberhasilan dalam mengatasi masalahnya, seperti “ Bagaimana cara Anda dalam mewujudkan keinginan Anda ini?”. Konselor juga memberikan pujian atau apresiasi atas tindakan positif yang telah atau akan dilakukan oleh konseli.

5. *Termination, Evaluation and Follow-up* (Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut).

Pada tahap terakhir dari konseling ini, konselor memberikan pertanyaan berskala untuk mengetahui perubahan yang terjadi di awal dan akhir konseling. Apabila sudah tercapai perubahan yang maksimal pada diri konseli, maka proses konseling dapat diakhiri. Selanjutnya konselor melakukan perjanjian konseling sesi selanjutnya apabila dirasa masih perlu melihat dan mengikuti perkembangan konseli.

2.4. Kerangka Berpikir

Self-regulated learning merupakan kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam proses belajarnya yang meliputi perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi diri dengan melibatkan kognitif, afektif dan perilaku secara aktif termasuk dalam menjaga motivasi dan semangat belajar sehingga tercapai tujuan belajar yang diharapkan. Tinggi rendahnya *self-regulated learning* pada seorang siswa ditentukan oleh tiga faktor yaitu *person/ self* (pribadi), *behavior* (perilaku), dan *environment* (lingkungan). Aspek dari *self-regulated learning* adalah kognisi, motivasi dan perilaku.

Adapun karakteristik siswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah dapat dilihat dari perilaku dalam belajarnya. Beberapa ciri-cirinya seperti siswa yang tidak memahami dan/atau memiliki strategi dalam belajar, tidak memiliki motivasi dan semangat dalam belajar, tidak menyelesaikan tugas sekolah, tidak mengatur persiapan sebelum belajar, kurang mempunyai persiapan belajar secara kognitif (menyiapkan materi pelajaran), tidak bersikap disiplin dalam belajar, tidak yakin dapat memperbaiki kegagalan belajar, tidak tau cara mengatasi kegagalan ketika mendapat nilai buruk, dan juga tidak melakukan evaluasi belajar.

Berdasarkan penelitian terdahulu, siswa dengan kemampuan *self-regulated learning* tinggi/baik maka akan berdampak positif terhadap keterampilan belajar yang dimiliki sehingga berdampak positif juga pada prestasi belajarnya. Semakin baik kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin baik pula prestasi belajarnya, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola diri dalam belajar dirasa penting dimiliki oleh setiap siswa. Namun pada kenyataannya tidak semua siswa sudah menyadari dan menguasai *self-regulated learning*. Dalam kasus seperti ini, siswa perlu mendapatkan bantuan dari guru BK sebagai konselor di sekolah.

Adapun bantuan yang dapat diberikan oleh guru BK kepada siswa dengan *self-regulated learning* rendah salah satunya melalui layanan konseling individu. Konseling individu sendiri dirasa efektif dalam menangani masalah pribadi siswa karena konselor akan fokus pada satu konseli (individu) yang ditanganinya. Salah satu pendekatan konseling individu yang dirasa efektif digunakan dalam *setting*

sekolah adalah pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi atau biasa disebut *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*.

Melihat jam mengajar guru BK di sekolah yang sangat terbatas, maka konseling dengan pendekatan SFBC tepat diterapkan di sekolah karena intervensi yang diberikan cukup singkat, yaitu sekitar 3-5 kali pertemuan. Terkait masalah siswa dengan *self-regulated learning* rendah, konseling SFBC juga dirasa cocok untuk membantu siswa dalam mendapatkan solusi dari masalahnya tersebut. *Self-regulated learning* pada siswa merupakan unsur yang penting untuk menetapkan motivasi intrinsik dalam proses belajarnya, dimana hal ini seringkali menjadi kesulitan tersendiri yang dialami siswa. Selama proses belajar, siswa harus mampu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Mu'min, 2016).

Zimmerman (1990) menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam *self-regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku, dimana ketiga aspek ini merupakan komponen yang berasal dari dalam diri siswa. Pendekatan SFBC berasumsi bahwa setiap individu merupakan ahli bagi dirinya sendiri, termasuk ahli dalam mengkonstruksi solusi dari masalahnya. Demikian juga dengan masalah rendahnya *self-regulated learning* yang dialaminya.

Siswa dengan *self-regulated learning* rendah berarti memiliki masalah pada dirinya, yaitu rendahnya kemampuan meregulasi diri dalam belajarnya tersebut, yang pada dasarnya mempunyai kuasa atas dirinya sendiri untuk mampu meningkatkan *self-regulated learning*. Oleh karena itu konselor mencoba membantu

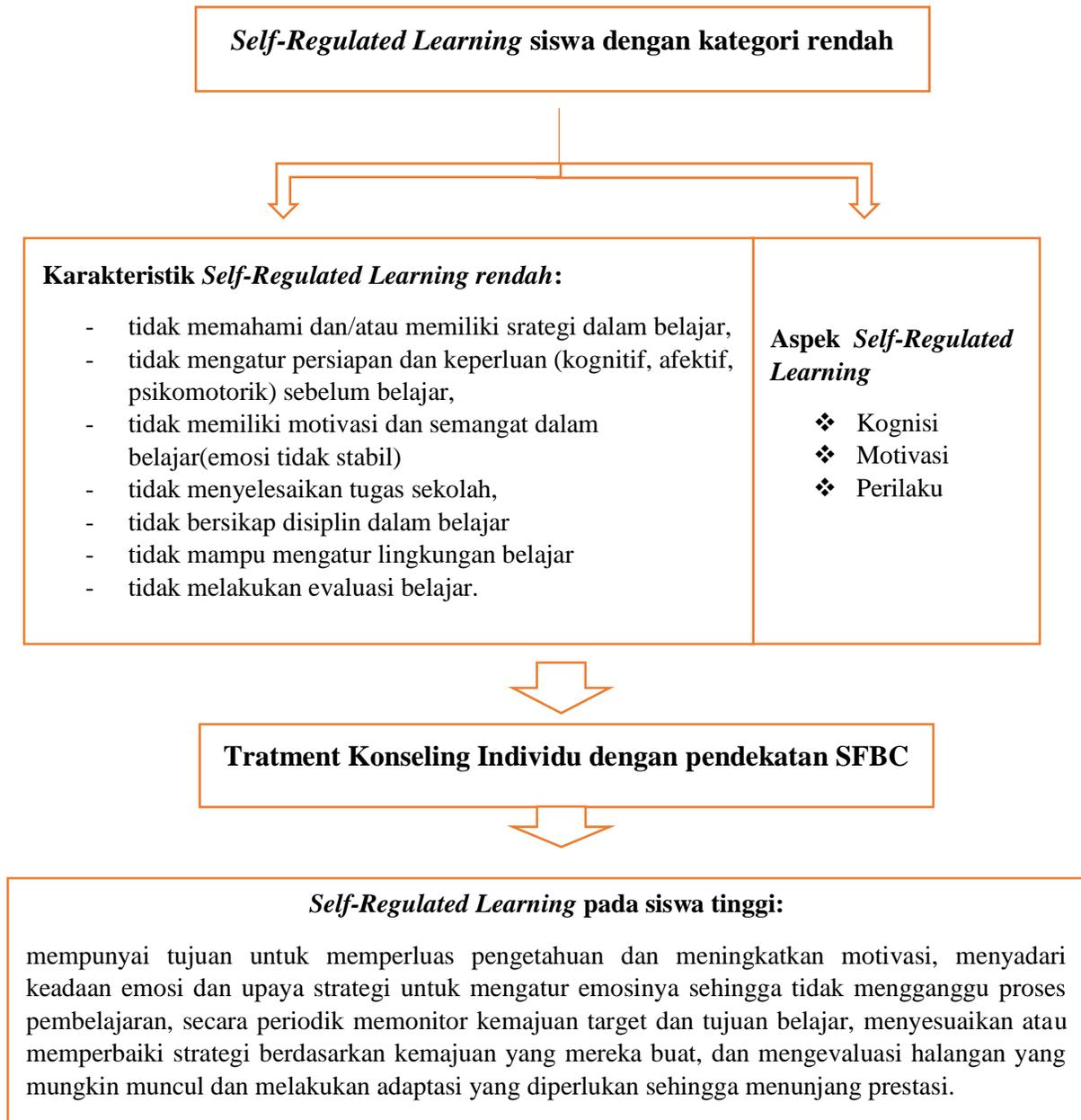
siswa untuk meningkatkan *self-regulated learning*. Peran konselor adalah membantu klien untuk menyadari apa yang sudah bekerja pada diri siswa dan juga membantu mencari pengecualian yang ada sehingga siswa mampu menyadari potensi dalam meregulasi diri saat belajar.

Adapun teknik yang biasa digunakan dalam pendekatan SFBC adalah perubahan *pra-sesi* terapi, pencarian perkecualian, pencarian kompetensi, pertanyaan mukjizat, penggunaan skala (*scaling*), pembingkaiian kembali (*reframing*), *problem free talk* (pembicaraan bebas masalah) dan *flagging the minefield*. Apabila konseling dengan pendekatan SFBC dapat diterapkan dengan baik kepada siswa dengan *self-regulated learning* rendah, maka diharapkan siswa tersebut akan menemukan solusi dari masalahnya, sehingga meningkatkan *self-regulated learning* pada dirinya.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki karakteristik *self-regulated learning* rendah berdasarkan kriteria *inklusi* dan *eksklusi* yang telah ditentukan, serta memperoleh hasil *pre-test* pada kategori rendah kemudian dijadikan sebagai subjek penelitian untuk selanjutnya diberi *treatment* konseling singkat berfokus pada solusi. Setelah memperoleh *treatment*, kemudian siswa mengisi kembali instrumen skala *self-regulated learning* untuk mendapatkan hasil *post-test*.

Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test*, apakah siswa mengalami peningkatan *self-regulated learning* atau tidak. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dilakukan penelitian mengenai keefektifan konseling singkat berfokus

pada solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa diSPMA Negeri H Moenadi. Berikut digambarkan keterkaitan antara konseling singkat berfokus pada solusi dengan *self-regulated learning* pada gambar 2.2



Gambar 2.2.
Kerangka Berpikir Penelitian

2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang masih perlu diuji kebenarannya terhadap pertanyaan penelitian yang sebelumnya telah dirumuskan berdasarkan teori yang digunakan untuk menjelaskan hubungan diantara variabel penelitian (Azwar,2018:61). Berdasarkan rumusan masalah dan teori yang telah dijelaskan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah “pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SPMA Negeri H Moenadi”.

BAB V

PENUTUP

Pada bab ini disajikan terkait beberapa poin penutup dalam penyusunan skripsi seperti : (1) simpulan dan (2) saran). Berikut ini penjabaran dari masing-masing poin tersebut.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya mengenai keefektifan konseling singkat berfokus pada solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SPMA Negeri H Moenadi maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian, sebelum mendapatkan perlakuan konseling singkat berfokus pada solusi kelima subjek penelitian terlihat belum mampu mengatur diri dalam proses belajarnya, baik dilihat dari aspek kognisi, motivasi, maupun perilaku. Artinya, hasil *pre-test self-regulated learning* kelima subjek berada pada kategori rendah. Sementara apabila dilihat berdasarkan tiga indikator *self-regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku juga menunjukkan rata-rata pada kategori rendah.
2. Tingkat *self-regulated learning* kelima subjek penelitian setelah mendapatkan perlakuan konseling singkat berfokus pada solusi menunjukkan hasil rata-rata pada kategori tinggi. Sementara apabila dilihat berdasarkan tiga indikator *self-regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku juga menunjukkan rata-rata pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kelima subjek penelitian

sudah mulai mampu bersikap proaktif dalam menentukan tujuan belajar mereka sendiri, mengatur kognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajarnya, sehingga tercapai tujuan belajar yang diharapkan.

3. Konseling singkat berfokus pada solusi terbukti berpengaruh efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa. Artinya, setelah memperoleh *treatment*, kelima subjek mampu memunculkan karakteristik siswa dengan *self-regulated learning* tinggi baik dilihat dari aspek kognisi, motivasi maupun perilaku. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya hasil rata-rata siswa sebelum memperoleh perlakuan (*pre-test*) dan sesudah memperoleh perlakuan (*post-test*).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil simpulan di atas peneliti menyampaikan beberapa saran untuk pihak-pihak yang terkait demi mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Adapun saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Guru BK atau Konselor di Sekolah

Guru BK hendaknya lebih intensif dalam memantau tingkat regulasi diri siswa dalam belajarnya, sehingga siswa dapat menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan. Guru BK harus memiliki data siswa yang sekiranya memerlukan bantuan khusus untuk meningkatkan hasil belajarnya, untuk selanjutnya diberikan bantuan berupa konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok maupun bimbingan klasikal.

Guru BK di sekolah diharapkan mampu meningkatkan ketrampilan teknik konseling pada dirinya, terutama teknik konseling individu dengan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi. Adapun intervensi yang dapat dikembangkan untuk mendukung keterampilan konselor sekolah seperti pemingkalian kembali (*reframing*), penggunaan skala (*scalling*), pertanyaan mukjizat , pencarian kompetensi, pencarian perkecuailian, dan perubahan pra-sesi terapi.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol sehingga dapat dijadikan sebagai pembandingan antara subjek yang sudah mendapatkan perlakuan dan subjek yang belum mendapatkan perlakuan konseling singkat berfokus pada solusi. Selanjutnya, alat pengumpul data yang digunakan tidak hanya menggunakan skala psikologis, namun dapat ditambah dengan pedoman wawancara. Sementara pada subjek penelitian, untuk lebih bervariasi, tidak hanya berasal dari kelas X, namun juga kelas XI dan XII.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ates, Bunyamin.(2016). The Effect of Solution-focused Brief Group Counseling upon the Perceived Social Competences of Teenagers. *Journal of Education and Training Studies*. 4(7) : 28-36.
- Azwar, Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- _____. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- _____. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi III*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Bond, C., Woods, K., Humphrey, N., dkk. (2015). Effective Counseling Interventions with Youth and Families: A Review of Solution Focused Brief Therapy. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 54(7) : 707-723.
- Cetin, Baris. (2017). Metacognition and Self-regulated Learning in Predicting University Students' Academic Achievement in Turkey. *Journal of Education and Training Studies*. 5(4) : 132-138.
- Erford, Bradley T. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Ergen, Binnur dan Sedat Kanadli. (2017). The Effect of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. *Eurasian Journal of Educational Research*. 69 (2017) : 55-74.
- Fasikhah, Siti S dan Siti Fatimah. (2013). Self Regulated Learning (SLR) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(1) : 145 – 155.
- Fitriyah, Fifi Khoirul. (2017). Efektivitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Ksbs) Untuk Mereduksi Perilaku Agresif Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Pada 6 Siswa Sma). *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. 2(2) : 34-39
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IBM SPS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hadi, Sutrisno. (2016). *Statistik Cetak ke-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ilyas. (2016). Hubungan *Self Regulated Learning* dan Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Analitika Magister Psikologi UMA*. 8(1). 25-29.
- Iwamoto, Darren H., Jace Hargis, dkk. (2017). Self-Regulated Learning as a Critical Attribute for Successful Teaching and Learning. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*. 11(2) : 1-10.
- Kim, Johnny S., Cynthia Franklin., Yingping Zhang, dkk. (2015). Solution-Focused Brief Therapy in China: A Meta-Analysis. *Journal of Ethnic & Cultural Diversity in Social Work*. 24 :187–201.
- Latipah, Eva. (2010). *Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*. *Jurnal Psikologi*. 37(1) : 110-129.
- Montalvo, Fermín Torrano dan María Carmen González Torres. (2004). Self-Regulated Learning: Current and Future Directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1) : 1-34.
- Mu'min, Sitti Aisyah. (2016). Regulasi Diri Dalam Belajar Mahasiswa Yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*. 9 (1) : 1-20.
- Mulawarman, Eem Munawaroh, dan Edwindha Prafitra Nugraheni. (2016). Effectiveness of solution focus brief counseling approach (SFBC) in developing student career adaptability. *The International Journal of Counseling and Education*. 1(1) : 10-15.
- _____, (2014). Brief Counseling in Schools: a Solution-Focused Brief Counseling (SFBC) Approach for School Counselor in Indonesia. *Journal of Education and Practice*. 5(21) : 68-72.
- Naomi, Prima & Alfikalia. (2015). Bukti empiris tentang self regulated learning dan prestasi akademik mahasiswa (studi kasus pada universitas x). *Jurnal Universitas Paramadina* .7(1). : 46-58
- Nugroho, Ahmad Heri., Diah Ayu Puspita, dan Mulawrman. (2018). Penerapan *Solution-Focused Brief Counseling (SFBC)* untuk Meningkatkan Konsep Diri Akademik Siswa. *Jurnal Bikotetik*. 02 (01) : 73 – 114.

- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan)*. Jakarta: Salemba Medika. Diunduh tanggal 14-10-2018 dari <https://books.google.co.id/books?id=62jmbdySq2cC&pg=PA111&dq=metode+penelitian+kuantitatif&hl=en&sa=X&ved=0ahUKEwjD9bJg4jbAhLHpQKHZMsBKw4HhDoAQhRMAY#v=snippet&q=inklusi&f=false>
- Octariani, Dhia. (2017). *Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran Matematika. Journal Of Mathematics Education And Science*. 2(2) : 10-16.
- Palmer, Stephen. (2016). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Rusandi, M.Arli dan Ali Rachman. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fkip Unlam Banjarmasin.. *Al'Ulum*. 62(4) : 22-28.
- Savira, Fitria dan Yudi Suharsono. (2013). *Self Regulate Learning (SLR) dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. Jurnal Imlmiah Psikologi terapan*. 1 (1). 66-75.
- Seligman, Lindan dan Laorie W. Leichenberg. (2006). *Theories of Counseling and Psychotherapy : Sytem, Strategies and Skills* . Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sucipto.(2014). Pengaruh *Self-Regulated Learning* Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Ekonomi Program Studi Ips Sma Negeri Di Kota Jombang. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*. 2(2) : 237-251.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- _____. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandun: Penerbit Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sumarwiyah, Edris Zamroni Dan Richma Hidayati. (2015). *Solution Focused Brief Counseling (SFBC): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. Jurnal Konseling Gusjigang*. 1(2) : 1-10.

- Ulum, muhammad iqbalul. (2016). Strategi *self-regulated learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal ilmiah psikologi*. 3(2) : 153 – 170.
- Wiyono, Bambang Dibyo. (2015). Keefektifan *Solution - Focused Brief Group Counseling* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Menengah Kejuruan. *Jurnal Konseling Indonesia*. 1(1) : 29-37.
- Wolters. Christopher A. (2003). Regulation of Motivation: Evaluating an Underemphasized Aspect of Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*. 38(4) : 189–205.
- Zimmerman, Barri J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*.81(3) : 329-339.
- _____. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Journal of Educational Psychologist*. 25(1) : 3-17.
- _____. (2013)panduan. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Journal of Educational Psychologist*. 25(1) : 3-17.