



Research Based Article

## LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-REGULATION UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA

**Hadi Pranoto \***  
Universitas Muhammadiyah  
Metro

**Nurul Atieka**  
Universitas Muhammadiyah  
Metro

**Retno Fajarwati**  
Universitas Muhammadiyah  
Metro

**Rio Septora**  
Universitas Muhammadiyah  
Metro

**ABSTRACT:** GROUP GUIDANCE SERVICES WITH SELF-REGULATION TECHNIQUE TO IMPROVE STUDENT LEARNING MOTIVATION. Learning Motivation students before being given group guidance with self-regulation techniques, knowing Learning Motivation students after given group guidance with self-regulation techniques, knowing the effectiveness of group guidance with self-regulation technique to improve Learning Motivation Student Study Program Guidance and the Counseling Muhammadiyah University of Metro. The long-term goal target after this research is to design a program or model of group guidance with self-regulation techniques in improving learning motivation for Higher Education Level. Sampling in this study using Probability Sampling technique in the form of Simple Random Sampling, which is taking the sample members of the population done randomly without regard to the strata in the population. The subject of the study is the University Muhammadiyah of Metro Student Guidance Study and Counseling Study Program without considering certain criteria. The measuring tool used is the scale of Learning Motivation (learning motivation). The experimental method of one group pretest-posttest design. The results of Group Guidance services with self-regulation techniques can improve the learning motivation of University Muhammadiyah of Metro Guidance and Counseling Study Program students.

**KEYWORDS:** Group Guidance, Learning Motivation, Self-Regulation.

\* Corresponding Author: Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Muhammadiyah Metro; Jalan K.H Dewantara No. 116, Metro Pusat, Iringmulyo, Metro Timur, Kota Metro, Lampung, Indonesia 34125; Email: [hadipranoto21@gmail.com](mailto:hadipranoto21@gmail.com)

**Article History:** Received: 09-11-2017; Revised: 28-11-2017; Accepted: 02-1-2018

Permalink: <http://ijec.ejournal.id/index.php/counseling/article/view/24>

How to cite (APA): Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulation untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 87-112.



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2018, Hadi Pranoto, Nurul Atieka, Retno Fajarwati, Rio Septora.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa Perguruan Tinggi (PT) pada dasarnya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik jika mahasiswa tersebut mampu mengembangkan potensi akademiknya. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah

dikerjakan, diciptakan, baik secara individual maupun kelompok. Motivasi tidak dihasilkan tanpa suatu usaha, baik berupa pengetahuan maupun berupa keterampilan. Pada saat belajar akan terjadi penyesuaian dari pengetahuan yang kita miliki dengan pengetahuan baru. Sehingga pada proses belajar ada tahapan cek dan recek, terhadap informasi tersebut apakah pengetahuan yang dimiliki masih relevan atau harus diperbaharui.

Zimmerman & Schunk (2001) memperkenalkan konsep "*Self Regulated Learning*" pada proses belajar. Regulasi diri menghasilkan gagasan, perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif, individu dengan regulasi diri yang baik dapat memiliki motivasi tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku, yang ditampilkan adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar. Pada proses belajar tersebut ada pula proses monitoring terhadap keefektifan motivasi yang telah diterapkan.

Menurut Pranoto (2013, p. 31), motivasi belajar pada peserta didik memiliki pengaruh yang besar dalam menentukan keberhasilan proses belajar dan pembelajaran yang dilakukan. Para pendidik sangat menyadari pentingnya motivasi dalam hal belajar, dimana dengan adanya motivasi yang tinggi seorang mahasiswa akan mendapatkan nilai maupun prestasi yang membanggakan, karena mahasiswa merasa bahwa dorongan atau motivasi yang tinggi di dalam dirinya akan mencapai prestasi yang baik. Pengertian motivasi menurut Schunk (2008): "motivasi adalah suatu proses diinisiasikannya dan dipertahankannya aktivitas yang diarahkan pada pencapaian tujuan". Sedangkan menurut Sadirman (2005, p. 90), motivasi belajar adalah keseluruhan daya penggerak yang ada dalam diri mahasiswa yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subyek belajar dapat tercapai.

Teknik *self regulation* juga dapat dilakukan dengan cara mempertahankan motivasi diri (intristik) untuk menyelesaikan tugas belajar. Aplikasi *self regulation* menurut Pranoto (2016, p. 187) yang dimodifikasi dari Zimmerman (2002, pp. 66-68) melalui beberapa teknik tahapan: 1) Teknik menyeleksi dan menggunakan cara yang sesuai untuk belajar; 2) Teknik memonitor diri sendiri, yaitu melihat secara bertahap untuk melihat cara mencapai tujuan; 3) Teknik evaluasi diri sendiri yaitu menentukan apa yang telah dilakukan atau dikeluarkan dalam suatu usaha, menentukan apa yang telah dipelajari dan apakah efektif untuk tujuan yang ingin dicapai; 4) Teknik refleksi diri dengan menentukan jangkauan di mana motivasi belajar telah sukses dan efisien dan kemungkinan mengidentifikasi untuk keefektifan yang akan datang.

Motivasi jenis kedua adalah motivasi ekstrinsik. Motivasi ini didasarkan kepada insentif atau penghargaan (*reward*). Dalam bidang pendidikan, insentif adalah alat yang diselipkan dalam proses belajar untuk merangsang dan mengarahkan orang belajar. Bentuk motivasi ekstrinsik ini antara lain adalah pujian, marah, ganjaran, hukuman dan persaingan. Dibandingkan dengan

motivasi ekstrinsik, motivasi instrinsik lebih kuat dalam mendorong keberhasilan belajar.

Adanya layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan motivasi belajar (*learning motivation*) mahasiswa di kampus yaitu, supaya mahasiswa tersebut dapat mencapai hasil belajar yang maksimal mungkin dan dapat memotivasi untuk mengembangkan minat, bakat, kemampuan, potensi yang dimiliki mahasiswa dan mencapai tujuan sesuai keinginan mahasiswa tersebut. Sejalan menurut Prayitno & Amti (2004, p.164) mendefinisikan layanan bimbingan kelompok sebagai kegiatan pemberian informasi dalam suasana kelompok dan adanya penyusunan rencana untuk pengambilan keputusan yang tepat dengan adanya dinamika kelompok sebagai wahana untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan dan konseling.

Regulasi diri digunakan untuk menunjuk pada konsep yang lebih umum mengenai perilaku-perilaku yang diarahkan pada pencapaian tujuan baik secara sadar maupun secara tidak sadar (Hidayati, 2013, p. 68). Regulasi diri (*self regulation*) adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan (Reynolds, Penfold, & Patak, 2008; Hofmann, Friese & Strack, 2009). Regulasi diri yang baik cenderung membuat mahasiswa percaya pada kemampuannya dan terdorong untuk mencapai prestasi yang maksimal, sehingga berusaha untuk melakukan tindakan-tindakan yang mengarah pada pencapaian tujuan yang diinginkan. Seseorang yang memiliki regulasi yang baik akan mampu menimbulkan motivasi pada dirinya dalam pencapaian tujuan yang diinginkan, sebaliknya regulasi diri yang kurang, cenderung membuat mahasiswa kurang konsisten dalam mencapai tujuan dan keinginan yang ingin dicapai sehingga mahasiswa kurang termotivasi.

Setiap mahasiswa diharapkan dapat memotivasi dalam menggerakkan dan melaksanakan belajar, karena dengan diberikan *learning motivation* mahasiswa tersebut dapat berupaya untuk menimbulkan tenaga penggerak dalam melakukan semangat belajar. Apabila mahasiswa memiliki motivasi belajar yang tinggi, maka dapat mencapai hasil belajar yang semaksimal mungkin. Kesadaran mahasiswa memilih dan menggunakan *learning motivation* tertentu akan membedakan mahasiswa yang belajar benar dan mahasiswa yang belajar sekedarnya. Schunk (2008) menjelaskan yang menjadi indikator dari motivasi belajar yang baik dari peserta didik, antara lain: (1) *Task Choice* (Pemilihan Tugas); (2) *Effort (Usaha)*; (3) *Persistence* (Ketekunan).

Mahasiswa yang belum bisa menerapkan *Learning motivation*, karena terdapat adanya faktor internal dan eksternal. *Learning motivation* internal adalah motivasi yang berasal dari diri sendiri. Seperti motif itu dapat berbentuk pikiran, perasaan atau kondisi yang menyebabkan seseorang berbuat, jika tumbuh dan dibangkitkan oleh yang belajar itu sendiri. Sedangkan *Learning motivation*

eksternal didasari pujian, ganjaran, hukuman dan persaingan dalam mendorong keberhasilan memunculkan motivasi belajar.

Menurut Pintrich & Schunk (Linnenbrink & Pintrich, 2002, p. 320) Motivasi menjelaskan apa yang membuat orang melakukan sesuatu, membuat mereka tetap melakukannya, dan membantu mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas. Hal ini berarti bahwa konsep motivasi digunakan untuk menjelaskan keinginan berperilaku, arah perilaku (pilihan), intensitas perilaku (usaha, berkelanjutan), dan penyelesaian atau prestasi yang sesungguhnya.

Layanan bimbingan kelompok merupakan solusi untuk memotivasi mahasiswa supaya mahasiswa dapat mengembangkan *learning motivation* yang ada di kampus. Mahasiswa memiliki motivasi dorongan dari dalam individu itu sendiri untuk mengembangkan prestasi mahasiswa. Hal ini tidak kalah penting yaitu keberadaan lembaga pendidikan dan bimbingan konseling di kampus. Lembaga ini bertugas memberikan bantuan kepada mahasiswa untuk meningkatkan motivasi belajar mahasiswa, menentukan *learning motivation* yang sesuai dengan kurikulum yang ada di kampus tersebut. Adanya pemanfaatan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *learning motivation* yang efektif, supaya mahasiswa dapat bersemangat belajar dan tidak adanya rasa malas dalam belajar. Disamping itu juga yang dapat meningkatkan *learning motivation* mahasiswa yaitu mahasiswa itu sendiri dan juga bisa berasal dari luar diri mahasiswa seperti, teman sebaya, keluarga, Dosen/dosen dan lingkungan. Dan faktanya penggunaan layanan bimbingan kelompok masih minim digunakan dalam memberikan bantuan kepada mahasiswa.

Penelitian ini memfokuskan pada salah satu faktor internal pendidikan yaitu motivasi belajar (*learning motivation*) yang ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self regulation*. *Learning motivation* sangat diperlukan bagi siapa pun dalam melakukan aktivitas. Dengan motivasi tinggi, tujuan yang ingin dicapai pun semakin maksimal. Sebaliknya, apabila motivasi kurang, pencapaian tujuan akan berkurang. Keberadaan Dosen bimbingan dan konseling dalam meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dilakukan dengan memberikan gambaran materi tentang mahasiswa yang mengalami masalah belajar tentang kemampuan, motivasi, sikap, dan kebiasaan belajar, serta pengembangan motivasi, sikap dan motivasi belajar yang baik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri.

## METODE

Desain yang akan digunakan oleh peneliti adalah *pre-experimental: one group pretest-posttest design*. Desain ini pada pelaksanaannya terdapat evaluasi awal sebelum diberi perlakuan dan evaluasi akhir setelah mendapat perlakuan. Perlakuan yang dimaksud disini adalah layanan bimbingan kelompok dengan

teknik regulasi diri. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui secara akurat karena membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberi perlakuan. Secara visual disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Pre-experimental: One Group Pretest-Posttest Design*

Evaluasi Awal	Perlakuan	Evaluasi Akhir
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

### Lokasi dan Subjek Penelitian

Lokasi penelitian di UM Metro Kota Metro Lampung. Subjek penelitian adalah Mahasiswa Prodi BK UM Metro. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Probability Sampling* berupa *Simple Random Sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan karena anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2010).

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa skala psikologi. Azwar (2012, p. 26) mengemukakan bahwa skala cenderung digunakan untuk mengukur aspek afektif, seperti minat, sikap dan berbagai variabel kepribadian lainnya. Aspek yang diukur dalam penelitian ini adalah *Learning motivation (learning motivation)*, maka skala yang digunakan adalah skala *Learning motivation*. Untuk memberikan skor pada skala *Learning motivation (learning motivation)*, dijelaskan pada Tabel 2.

Tabel 2. *Skor Skala Learning motivation (Learning motivation)*

Pernyataan Positif (+)	Nilai	Pernyataan Negatif (-)	Nilai
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

### Analisis Data

Analisis *one sample t-test* merupakan analisis yang digunakan jika ingin mengetahui suatu pengamatan data dengan asumsi rata-rata yang diduga oleh penguji (Ghozali, 2009, p. 30). Analisis dengan uji t satu sampel uji beda (*one sample t-test*) untuk menguji apakah rata-rata satu sampel berbeda nyata atau tidak dengan suatu nilai tertentu yang digunakan sebagai pembandingan (Pratisto, 2004, p. 67).

Kriteria Pengujian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self regulation* untuk Meningkatkan *Learning motivation*, Mahasiswa Prodi BK UM Metro UM Metro: 1) Jika nilai signifikan < 0,05 maka model layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri efektif dapat meningkatkan *learning motivation* Mahasiswa Prodi BK; 2) Jika nilai signifikan > 0,05 maka model

layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri efektif tidak dapat meningkatkan *learning motivation* Mahasiswa Prodi BK.

Hipotesis perlakuan pada penelitian ini adalah Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik regulasi diri efektif meningkatkan *learning motivation* Mahasiswa Prodi BK UM Metro UM Metro. Hipotesis tersebut merupakan hipotesis alternatif ( $H_a$ ), untuk kepentingan pengujian, maka  $H_a$  diubah menjadi hipotesis nol ( $H_o$ ), yaitu model layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri tidak efektif meningkatkan *learning motivation* Mahasiswa Prodi BK UM Metro UM Metro. Untuk membuktikan  $H_a$  dan  $H_o$  akan diterima atau ditolak, maka hasil penghitungan dibandingkan dengan harga pada tabel  $T$  dengan taraf kesalahan 5% (0,05).

- 1)  $H_o$  diterima jika  $T_{hitung} < T_{tabel}$  maka  $H_a$  ditolak.
- 2)  $H_o$  ditolak jika  $T_{hitung} > T_{tabel}$  maka  $H_a$  diterima.

Guna pengujian hipotesis digunakan analisis data kuantitatif dengan teknik statistik non-parametris, yaitu menggunakan uji *Independent sampel T Test*. Untuk menguji hipotesis dicari dengan cara mencari skor pretest dengan skor posttest.

### Tahapan Layanan Bimbingan dan Kelompok

Penelitian yang dipadu dalam layanan bimbingan kelompok ini dilihat dari input, proses, dan outputnya dilaksanakan melalui empat tahap layanan bimbingan kelompok, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, (3) tahap pengakhiran seperti yang dijelaskan oleh Prayitno (2004), dan teknik *self regulation* dimainkan atau digunakan pada tahap kegiatan dalam bimbingan kelompok, teknik ini dilihat melalui monitoring diri mahasiswa sendiri seperti melihat dari observasi mahasiswa lain, kemudian mahasiswa yang bersangkutan melakukan intropeksi, memberikan penilaian diri seperti apa yang sudah ia lakukan untuk meningkatkan *learning motivation* dan selanjutnya mahasiswa berbicara untuk menginformasikan kepada teman-temannya terkait apa saja yang sudah dilaksanakan ini dipantau oleh pimpinan kelompok yaitu peneliti sendiri membagikan belangko tentang *self regulation* tentang pemantauan diri apa saja yang telah dilaksanakan. Seperti yang dijelaskan oleh Zimmerman (2008) regulasi diri dibutuhkan yaitu: *planning, self monitoring, self reflection/self evaluation*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* dapat meningkatkan *learning motivation* mahasiswa prodi BK UM Metro. Secara kuantitatif peningkatan *learning motivation* siswa bisa dilihat dari perbandingan nilai pretest dan posttest yang diperoleh masing-masing anggota

kelompok. Berikut rincian perolehan skor layanan bimbingan menggunakan teknik regulasi diri pada semua indikator:

Tabel 3. *Perolehan Skor Total Preetest dan Posttest Learning motivation*

Inisial	Pree Test	%	Kategori	Post Test	%	Kategori	Perubahan
AB	144	70,59	S	197	96,57	T	25,98 %
CD	127	62,25	R	184	90,2	T	27,95 %
FG	167	81,86	S	183	89,71	T	7,85 %
HI	127	62,25	R	201	98,53	T	36,28 %
JK	163	79,9	S	191	93,63	T	13,73 %
LM	83	40,69	SR	166	81,37	S	40,68 %
NO	119	58,33	R	187	91,67	T	33,34 %
PQ	165	80,88	S	176	86,27	T	5,39 %
RS	163	79,9	S	189	92,65	T	12,75 %
TU	169	82,84	T	176	86,27	T	3,43 %

Sumber: Data Primer diolah, 2017

Keterangan: T = Tinggi; S = Sedang; R = Rendah; SR = Sangat Rendah.

Berdasarkan data pada Tabel 3 terlihat bahwa layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar (*learning motivation*) menggunakan teknik regulasi diri pada semua siswa mengalami peningkatan (nilai posttest lebih tinggi dari nilai pretest) Ketercapaian hasil tersebut karena layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *learning motivation* menggunakan teknik regulasi diri dilaksanakan secara baik sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan, walaupun terjadi beberapa hambatan saat kegiatan berlangsung.

#### Indikator *Task Choice*

Secara kuantitatif peningkatan motivasi belajar siswa dapat dilihat dalam indikator *task choice*. Berikut rincian Perolehan skor pretest dan posttest *one group design* pre eksperimen pada indikator *task choice*.

Tabel 4. *Skor Pretest dan Posttest Indikator Task Choice*

Inisial	Pretest		Posttest		Perubahan	
	X1	%	X2	%	x2-x1	%
AB	34	70,8	46	95,8	12	25
CD	36	75	48	100	12	25
FG	36	75	45	93,8	9	18,8
HI	35	72,9	47	97,9	12	25
JK	36	75	48	100	12	25
LM	22	45,8	44	91,7	22	45,9
NO	38	79,2	47	97,9	9	18,7
PQ	37	77,1	45	93,8	8	16,7
RS	41	85,4	42	87,5	1	2,1

TO	41	85,4	46	95,8	5	10,4
Rata-rata	35,6	74,16	45,8	95,42	10,2	21,26

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa pada indikator *task choice* ada peningkatan *learning motivation* pada setiap anggota kelompok yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dibuktikan dengan adanya peningkatan sebanyak 10,2 atau 21,26%. Data tersebut menunjukkan bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* yang diberikan pemimpin kelompok kepada anggota kelompok efektif meningkatkan *learning motivation* siswa. Peningkatan indikator *task choice* ditunjukkan dengan adanya hasil posttest yang lebih tinggi daripada hasil pretest. Dengan kata lain bahwa intervensi yang dilakukan dapat mengendalikan dan merubah siswa terkait *learning motivation* siswa yang rendah.

### Indikator Effort

Secara kuantitatif peningkatan *learning motivation* siswa bisa dilihat dalam indikator *effort*. Berikut rincian perolehan skor pretest dan posttest *one group design* pre eksperimen pada indikator *effort*.

Tabel 5. Skor Pretest dan Posttest Indikator Effort

Inisial	Effort					
	Pretest		Posttest		Perubahan	
	X1	%	X2	%	x2-x1	%
AB	66	75	85	96,6	19	21,6
CD	46	52,3	76	86,4	30	34,1
FG	73	83	81	92	8	9
HI	53	60,2	86	97,7	33	37,5
JK	81	92	78	88,6	3	3,4
LM	31	35,2	73	83	42	47,8
NO	48	54,5	74	84,1	26	29,6
PQ	73	83	74	84,1	1	1,1
RS	75	85,2	83	94,3	8	9,1
TO	72	81,8	70	79,5	2	2,3
Rata-rata	61,8	70,22	78	88,63	16,2	18,41

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa pada indikator *effort*. mengalami peningkatan 16,2 atau 18,41%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* efektif untuk meningkatkan *learning motivation* siswa pada aspek *effort* ditunjukkan dengan adanya hasil posttest yang lebih tinggi daripada hasil pretest. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah siswa diberikan intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* mengalami peningkatan *learning motivation* siswa dilihat dari aspek *effort*.

### Indikator Persistence

Secara kuantitatif peningkatan *learning motivation* siswa bisa dilihat dalam indikator *persistence*. Berikut rincian perolehan skor pretest dan posttest *one group design* pre eksperimen pada indikator *persistence*.

Tabel 6. Skor Pretest dan Posttest Indikator Persistence

Inisial	Pretest		Posttest		Perubahan	
	X1	%	X2	%	x2-x1	%
AB	44	65	66	97,1	22	32,1
CD	45	66	60	88,2	15	22,2
FG	58	85	57	83,8	1	1,2
HI	39	57	68	100	29	43
JK	46	68	65	95,6	19	27,6
LM	30	44	49	72,1	19	28,1
NO	33	49	66	97,1	33	48,1
PQ	55	81	57	83,8	2	2,8
RS	47	69	64	94,1	17	25,1
TO	56	82	60	88,2	4	6,2
Rata-rata	45,3	66,6	61,2	90	15,9	23,4

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa pada indikator *persistence* mengalami peningkatan 15,9 atau 23,4%. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* efektif untuk meningkatkan *learning motivation* siswa pada aspek *persistence* ditunjukkan dengan adanya hasil posttest yang lebih tinggi daripada hasil pretest. Data tersebut menunjukkan bahwa setelah siswa diberikan intervensi Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* mengalami peningkatan *learning motivation* siswa dilihat dari aspek *persistence*.

### Pelaksanaan Uji Lapangan

Uji lapangan dilaksanakan di Prodi BK UM Metro dengan mengambil anggota atau sampel sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki kriteria motivasi belajar yang sangat rendah, rendah, sedang dan tinggi (heterogen), dan diberi perlakuan dengan teknik *self regulation* sebanyak empat (4) kali pertemuan. Pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan secara berkesinambungan dengan topik bahasan mengenai *Learning motivation*. Berdasarkan kesepakatan bersama dengan anggota kelompok, bimbingan kelompok diprogramkan seminggu selama dua kali pertemuan.

### Pertemuan Pertama

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* untuk pertama kali dilaksanakan bertempat di ruang Gedung E UM Metro. Pada pertemuan pertama ini pemimpin kelompok melakukan perkenalan dan membuat *planning* untuk didiskusikan topik tugas *Learning motivation* yang dibahas adalah indikator *task choice* dengan materi layanan "Minat dalam belajar".

*Tahap Pembentukan.* Pada awal pertemuan sebagian besar anggota kelompok masih belum terlihat secara kondusif. Kondisi ini bisa dipahami beberapa dari anggota kelompok belum pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Kebekuan kelompok tersebut tidak berlangsung lama karena pemimpin kelompok dapat menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan penuh empati, sehingga anggota kelompok bisa merasa nyaman untuk mengikuti kegiatan kelompok. Setelah anggota kelompok terkondisikan, pemimpin kelompok secara terbuka dan utuh memperkenalkan diri kemudian dengan sikap penuh empati memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk saling memperkenalkan diri. Beberapa anggota kelompok sudah mampu memperkenalkan diri dengan baik, tapi ada juga anggota kelompok yang masih tampak canggung dan malu-malu. Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan pengertian dan tujuan, asas-asas, serta cara pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation*. Permainan “Merangkai Nama” dengan tujuan melatih konsentrasi dan saling mengenal antara pemimpin kelompok dan diberikan kepada anggota kelompok untuk membentuk dinamika kelompok.

*Tahap Peralihan.* Setelah pelaksanaan permainan pembentukan, pemimpin kelompok membawa anggota kelompok pada tahap peralihan. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk menyatakan keengganan yang mereka rasakan dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini dinamika kelompok sudah mulai tampak, beberapa anggota kelompok aktif merespon pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Rata-rata dari anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka belum memahami maksud dan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga masih merasa canggung. Satu anggota masih kelihatan tidak tenang dan gelisah yaitu AB karena ingin ke belakang dan pemimpin kelompok memepersilahkan anggota kelompok untuk izin ke belakang terlebih dahulu. Dua anggota kelompok masih terlihat pasif yaitu CD dan FG. Agar dinamika tercipta dengan baik maka anggota kelompok dimotivasi untuk berperan aktif dalam kegiatan kelompok yang di ikutinya. Setelah anggota kelompok dimotivasi maka pemimpin kelompok melanjutkan ke tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan.

*Tahap Kegiatan.* Memasuki tahap kegiatan pemimpin kelompok mulai menerapkan teknik *self regulation* dalam mengintervensi anggota kelompok yang memiliki *Learning motivation* rendah. Tahapan dari *self regulation* yang pertama dilakukan oleh pemimpin kelompok adalah *Planning* (perencanaan) tahap perencanaan. Pemimpin kelompok dalam tahapan *Planning* mencoba memaparkan dahulu mengenai *Learning motivation* dan menjelaskan pentingnya *Learning motivation* yaitu *Learning motivation* mahasiswa yang tinggi dan yang rendah. Setelah pemimpin kelompok memaparkan mengenai *Learning motivation* kemudian anggota kelompok mencoba mengungkapkan topik permasalahan

terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah menurut pemahaman mereka masing-masing. Berikut permasalahan terkait *Learning motivation* mahasiswa yang diungkapkan oleh anggota kelompok terkait topik tugas materi layanan “Minat dalam belajar”.

- 1) AB: Ketika teman-teman yang lain sibuk mencatat dan memperhatikan Dosen saya tidak tertarik untuk mencatat ataupun memperhatikan apa yang Dosen sampaikan di depan kelas. Saya pikir itu semua percuma dan tidak penting karena meskipun saya mencatat atau mendengarkan Dosen pasti nanti ketika ulangan saya juga mendapatkan nilai yang jelek.
- 2) CD: Saya ketika ada pekerjaan rumah lebih memilih untuk melihat pekerjaan teman saya daripada mengerjakan sendiri karena saya pikir saya tidak akan bisa untuk mengerjakan sendiri karena memang susah dan tidak bisa. Daripada saya mendapatkan nilai jelek maka saya lebih memilih melihat teman yang lebih pintar dari saya agar saya juga bisa mendapatkan nilai yang bagus.
- 3) FG: Saya merasa bodoh dengan hasil nilai ulangan yang tidak memuaskan.
- 4) HI: Saya sering mengalami kegagalan ketika ulangan, nilai hasil ulangan sering mendapatkan nilai dibawah standar ketentuan, karena hal tersebut maka setiap kali ulangan saya menjadi tidak terdorong untuk bisa mendapatkan nilai baik karena ujung-ujungnya juga saya mendapatkan nilai yang tidak memuaskan kembali
- 5) JK: Ketika sedang ulangan dan Dosen memperhatikan saya terus menerus itu membuat saya menjadi tidak tenang dan susah berkonsentrasi, sehingga saya tidak tenang ketika mengerjakan ulangan tersebut.
- 6) LM: Saya sependapat dengan teman teman dimana saya sering merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang sudah diberikan Dosen kepada saya.
- 7) No: Dosen yang galak di kelas dan menjelaskan terlalu cepat membuat saya menjadi tidak bersemangat dalam mengikuti pelajarannya, sehingga saya sering mengantuk atau mengajak teman untuk mengobrol karena bosan.
- 8) PQ: Ketika hasil ulangan yang saya dapatkan tidak memuaskan, saya akan menerima apa adanya karena memang saya seringkali tidak belajar jadi wajar bila saya mendapatkan hasil yang kurang memuaskan.
- 9) RS: Saya sangat malas sekali ketika mendapatkan tugas apalagi mata pelajaran matematika
- 10) TU: Minat saya dalam belajar sangat kurang sekali karena saya lebih suka bermain dari pada belajar dan mengerjakan tugas.

Berdasarkan apa yang disampaikan oleh anggota kelompok dapat diketahui bahwa anggota kelompok memiliki masalah terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah terkait topik tugas tentang “Minat dalam belajar”. *Learning motivation* mahasiswa yang rendah akan memicu berbagai permasalahan akademik, dan ketika permasalahan tersebut tidak ditangani maka akan beresiko munculnya masalah yang lebih serius.

Pemimpin kelompok memotong sesi teknik *self regulation* untuk dilanjutkan pertemuan selanjutnya, dan kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok. Hasil bimbingan kelompok menyimpulkan bahwa *Learning motivation* mahasiswa rendah akan memicu berbagai permasalahan yang mempengaruhi hasil akademik seorang mahasiswa, sehingga perlu ditingkatkannya *Learning motivation* siswa yang rendah.

*Tahap Pengakhiran.* Pada tahap pengakhiran ini masih ada hal penting yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok bersama anggota kelompok yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk mengungkapkan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok juga membahas tindakan lanjutan yang akan dilaksanakan sehingga jelas apa yang akan dilakukan selanjutnya dan terakhir menutup salam

98

Evaluasi proses dan hasil: Beberapa anggota kelompok sudah bisa memberikan kesimpulan sesuai topik bahasan dengan tetap menjaga harmonisasi di dalam kelompok. meskipun demikian ada beberapa anggota yang masih terlihat canggung dan malu malu dalam berpendapat yaitu KL, MN. Perbaikan yang harus dilakukan pemimpin kelompok untuk pelaksanaan BKP selanjutnya adalah:

- 1) Pelaksanaan BKP dibuat lebih santai dan tidak terlalu kaku, karena anggota kelompok menjadi tegang dan kurang nyaman dengan kondisi yang ada.
- 2) Pelaksanaan BKP tidak melebihi kontak waktu sebelumnya sehingga tidak mengurangi kenyamanan anggota kelompok.
- 3) Memperhatikan keadaan anggota kelompok mengenai kesiapannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan.
- 4) Kaitannya dengan *self regulation* dan *Learning motivation*, tidak semua anggota kelompok bisa memahami secara mendalam mengenai masalah yang dialaminya sehingga kondisi tersebut membuat pemimpin kelompok untuk membantu mempermudah dalam memahami permasalahan *Learning motivation* mahasiswa maka pemimpin kelompok mempermudah pemahaman anggota kelompok dengan menampilkan video sebagai pendukung dan pemahaman akan masalah yang dihadapi anggota kelompok.

Secara lebih rinci progres yang dicapai oleh anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* yang pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 4. *Progres Anggota Kelompok Pertemuan Pertama*

No.	AK	<i>Understanding</i>	<i>Comfort</i>	<i>Action</i>
1	AB	Saya mengerti bahwa saya harus yakin dengan kemampuan saya.	Saya merasa senang meskipun saya masih malu ketika ikut berbicara.	Yakin dengan kemampuan sendiri.
2	CD	Saya mengerti bahwa apa yang saya lakukan selama ini ternyata penting untuk diri saya.	Merasa senang dan lega.	Berusaha kerja keras dalam kegiatan akademik.
3	FG	Dosen galak dan pelajaran yang tidak menyenangkan hanya sebuah alasan, dan itu semua karena tidak mampu.	Saya menikmati dan senang.	Menghilangkan pikiran pikiran negatif.
4	HI	Orang tidak yakin dengan kemampuannya karena memang merasa dirinya tidak mampu	Senang, walaupun awalnya masih merasa malu dengan rekan yang lain.	Meningkatkan keyakinan diri sendiri.
5	JK	Khawatir mendapatkan nilai jelek itu wajar, tetapi bila berlebihan maka akan berdampak jelek seperti pikiran untuk mencontek	Senang dan gembira	Membedakan antara kenyataan dan pikiran belaka.
6	LM	Apa yang saya kerjakan di kampus seperti mencatat dan mendengarkan Dosen tidaklah sia-sia.	Saya merasa senang.	Berusaha sebaik mungkin untuk selalu memperhatikan, mencatat dan mendengarkan apa yang disampaikan Dosen.
7	NO	Menerima hasil ulangan kemudian tidak mau memperbaiki lagi merupakan dedikasi diri akademik yang rendah.	Senang	Terus mencoba memperbaiki dan tidak hanya diam saja dengan hasil yang jelek.
8	PQ	Apa yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan akademik itu penting.	Saya merasa senang dan santai	Saya akan berusaha melakukan hal yang terbaik untuk meningkatkan kemampuan akademik saya.
9	RS	Ternyata minat belajar itu sangat penting dalam menumbuhkan <i>Learning motivation</i>	Senang	Saya akan berusaha belajar lebih giat lagi
10	TU	Minat belajar membuat saya lebih mengetahui betapa pentingnya motivasi	Saya jadi merasa lebih lega	Saya akan menjadi lebih baik lagi

## Pertemuan Kedua

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* untuk pertemuan kedua dilaksanakan bertempat di ruang Kelas Gedung E UM Metro. Pada pertemuan kedua ini pemimpin kelompok melanjutkan dari pertemuan yang pertama namun dalam teknik mahasiswa memulai untuk bisa *monitoring* melihat hasil atau memantau diri sendiri dan orang lain terhadap kegiatan belajar yang sudah dijalankan atau di *planning* untuk didiskusikan topik tugas *Learning motivation* yang dibahas adalah indikator *task choice* dengan materi layanan "Aktivitas lain yang dapat dilakukan dalam belajar".

*Tahap Pembentukan.* Pada pertemuan kedua sebagian besar anggota kelompok sudah mulai terlihat tidak canggung dan mulai berinteraksi. Kondisi ini bisa dipahami beberapa dari anggota kelompok belum pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpi kelompok menjelaskan pengertian dan tujuan, asas-asas, serta cara pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation*. Permainan menyanyi berputar “Di sini Senang Di Sana Senang” diberikan kepada anggota kelompok untuk membentuk dinamika kelompok.

*Tahap Peralihan.* Setelah pelaksanaan permainan pembentukan, pemimpin kelompok membawa anggota kelompok pada tahap peralihan. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk menyatakan keengganan yang mereka rasakan dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini dinamika kelompok sudah mulai tampak, beberapa anggota kelompok aktif merespon pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Rata-rata dari anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka belum memahami maksud dan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga masih merasa canggung. Agar dinamika tercipta dengan baik maka anggota kelompok dimotivasi untuk berperan aktif dalam kegiatan kelompok yang di ikutinya. Setelah anggota kelompok dimotivasi maka pemimpin kelompok melanjutkan ke tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan.

100

*Tahap Kegiatan.* Memasuki tahap kegiatan pemimpin kelompok mulai menerapkan teknik *self regulation* dalam mengintervensi anggota kelompok yang memiliki *Learning motivation* rendah. Tahapan dari *self regulation* yang kedua dilakukan oleh pemimpin kelompok adalah *monitoring* (memonitor dirinya) tahap monitoring diri. Pemimpin kelompok dalam tahapan *monitoring* mencoba memaparkan dahulu mengenai *Learning motivation* dan menjelaskan pentingnya aktivitas lain yang dilakukan dalam belajar yaitu *Learning motivation* mahasiswa yang tinggi dan yang rendah. Setelah pemimpin kelompok memaparkan mengenai *Learning motivation* kemudian anggota kelompok mencoba mengungkapkan topik permasalahan terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah menurut pemahaman mereka masing-masing. Berikut permasalahan terkait *Learning motivation* mahasiswa yang diungkapkan oleh anggota kelompok terkait topik tugas materi layanan “Aktivitas lain yang dapat dilakukan dalam belajar”.

- 1) AB: Ketika saya belajar saya sangat bingung banyak sekali aktivitas yang saya lakukan sehingga saya tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar.
- 2) CD: Saya sangat sulit untuk memilih aktivitas belajar yang tepat biasanya saya belajar dengan makan dan menonton TV.

- 3) FG: Mengenai topik ini saya sangat setuju sekali bagaimana kita telah merencanakan dari pertemuan pertama dan sekarang kita bisa memonitor hasil bagaimana aktivitas belajarnya.
- 4) HI: Saya biasanya belajar sambil mendengarkan musik tapi saya jadi lebih semangat.
- 5) JK: Saya biasanya sebelum belajar saya harus mandi supaya lebih fresh dan semangat dalam belajar.
- 6) LM: Aktivitas belajar lain itu sangat berguna bagi saya karena supaya saya tidak bosan.
- 7) NO: Saya juga biasa melakukan aktivitas lain dalam belajar untuk mengusir rasa bosan.
- 8) PQ: Ketika saya belajar saya selalu melakukan aktivitas lain dalam belajar karena dapat menghilangkan kepenatan, lelah dan rasa malas dalam diri saya.
- 9) RS: Saya suka mendengarkan musik jazz karena sangat relaks setelah itu baru saya belajar lebih konsen.
- 10) TU: saya suka ngebrol dulu sebelum belajar supaya tidak terlalu spaneng dan belajar jadi mudah dimengerti.

Berdasarkan apa yang disampaikan oleh anggota kelompok dapat diketahui bahwa anggota kelompok memiliki masalah terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah terkait topik tugas tentang “Aktivitas lain yang dapat dilakukan dalam belajar”.

Pemimpin kelompok memotong sesi teknik *self regulation* untuk dilanjutkan pertemuan selanjutnya, dan kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok. Hasil bimbingan kelompok menyimpulkan bahwa *Learning motivation* mahasiswa kaitanya dengan aktivitas lain yang dilakukan dalam belajar itu bisa menjadi indikasi *Learning motivation* rendah karena merasa bosan, malas, dan lain-lain itu bisa menjadi pemicu *Learning motivation* yang rendah.

*Tahap Pengakhiran.* Pada tahap pengakhiran ini masih ada hal penting yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok bersama anggota kelompok yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk megungkapkan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok juga membahasa tindakan lanjutan yang akan dilaksanakan sehingga jelas apa yang akan dilakukan selanjutnya dan terakhir menutup salam.

Evaluasi proses dan hasil: Beberapa anggota kelompok sudah bisa memberikan kesimpulan sesuai topik bahasan. Meskipun demikian ada beberapa anggota yang masih terlihat malu malu dan asyik mengobrol dalam berpendapat yaitu FG, HI dan JK. Perbaikan yang harus dilakukan pemimpin kelompok untuk pelaksanaan BKP selanjutnya adalah:

- 1) Pelaksanaan BKP tidak melebihi kontak waktu sebelumnya sehingga tidak mengurangi kenyamanan anggota kelompok.
- 2) Memperhatikan keadaan anggota kelompok mengenai kesiapannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan.
- 3) Kaitannya dengan regulasi diri (*self regulation*) dan *learning motivation* mereka masih belum bisa memonitoring diri mereka masing masing.

Secara lebih rinci progres yang dicapai oleh anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* yang pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Progres Anggota Kelompok Pertemuan Kedua

No.	AK	Understanding	Comfort	Action
1	AB	Saya mengerti tentang belajar	Sangat Senang	Saya akan mencobanya
2	CD	Saya mengetahui hal baru	Merasa senang dan lega.	Saya akan memulai memonitor belajar saya
3	FG	Saya jadi mengetahui aktivitas belajar itu penting	Saya menikmati dan senang.	Memulai aktivitas yang baik
4	HI	Jadi tahu	Senang	Meningkatkan kegitan belajar
5	JK	Mengetahui hal baru	Senang	Membedakan antara aktivitas positive dalam belajar dan yang negatif
6	LM	Saya memahami hal tentang aktivitas belajar	Saya merasa senang.	Berusaha sebaik mungkin untuk selalu memperhatikan, mencatat dan mendengarkan apa yang disampaikan Dosen.
7	NO	Saya jadi paham	Senang	Terus mencoba aktivitas yang baik dalam belajar
8	PQ	Penting sekali ternyata belajar sambil melakukan aktivitas lain supaya tidak spaneng	Saya merasa senang dan santai	Saya akan berusaha melakukan hal yang terbaik untuk meningkatkan kemampuan akademik saya.
9	RS	Jadi tahu pentingnya aktivitas lain dalam belajar	Senang	Berusaha belajar lagi
10	TU	Penting sekali mempelajarinya saya jadi tahu sekarang	Saya jadi merasa lebih lega	Membuat monitor diri dalam belajar

### Pertemuan Ketiga

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* untuk pertemuan ketiga dilaksanakan bertempat di ruang Kelas Gedung E UM Metro. Pada pertemuan kedua ini pemimpin kelompok melanjutkan dari pertemuan yang pertama namun dalam teknik mahasiswa memulai untuk bisa *monitoring* melihat hasil atau memantau diri sendiri dan orang lain terhadap kegiatan belajar yang sudah dijalankan atau di *planning* untuk didiskusikan topik tugas *Learning*

*motivation* yang dibahas adalah indikator *task choice* dengan materi layanan “kondisi bebas memilih”.

*Tahap Pembentukan.* Pada pertemuan ketiga sebagian besar anggota kelompok sudah mulai terlihat tidak canggung dan mulai berinteraksi. Kondisi ini bisa dipahami beberapa dari anggota kelompok belum pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpi kelompok menjelaskan pengertian dan tujuan, asas-asas, serta cara pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation*. Permainan “Senam Otak” untuk melatih konsentrasi diberikan kepada anggota kelompok untuk membentuk dinamika kelompok.

*Tahap Peralihan.* Setelah pelaksanaan permainan pembentukan, pemimpin kelompok membawa anggota kelompok pada tahap peralihan. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk menyatakan keengganan yang mereka rasakan dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini dinamika kelompok sudah mulai tampak, beberapa anggota kelompok aktif merespon pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Rata-rata dari anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka belum memahami maksud dan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga masih merasa canggung. Agar dinamika tercipta dengan baik maka anggota kelompok dimotivasi untuk berperan aktif dalam kegiatan kelompok yang di ikutinya. Setelah anggota kelompok dimotivasi maka pemimpin kelompok melanjutkan ke tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan.

*Tahap Kegiatan.* Memasuki tahap kegiatan pemimpin kelompok mulai menerapkan teknik *self regulation* dalam mengintervensi anggota kelompok yang memiliki *Learning motivation* rendah. Tahapan dari *self regulation* yang kedua dilakukan oleh pemimpin kelompok adalah *monitoring* (memonitor dirinya) tahap monitoring diri. Pemimpin kelompok dalam tahapan *monitoring* mencoba memaparkan dahulu mengenai motivasi belajar dan menjelaskan pentingnya aktivitas lain yang dilakukan dalam belajar, yaitu motivasi belajar mahasiswa yang tinggi dan yang rendah. Setelah pemimpin kelompok memaparkan mengenai *learning motivation* kemudian anggota kelompok mencoba mengungkapkan topik permasalahan terkait motivasi belajar mahasiswa yang rendah menurut pemahaman mereka masing-masing. Berikut permasalahan terkait motivasi belajar mahasiswa yang diungkapkan oleh anggota kelompok terkait topik tugas materi layanan “Kondisi bebas memilih”.

- 1) AB: Ketika saya belajar saya sangat bingung banyak sekali aktivitas yang saya lakukan sehingga saya tidak bisa berkonsentrasi dalam belajar.
- 2) CD: Saya sangat sulit untuk memilih aktivitas belajar yang tepat biasanya saya belajar dengan makan dan menonton televisi.

- 3) FG: Mengenai topik ini saya sangat setuju sekali bagaimana kita telah merencanakan dari pertemuan pertama dan sekarang kita bisa memonitor hasil bagaimana aktivitas belajarnya.
- 4) HI: Saya biasanya belajar sambil mendengarkan musik tapi saya jadi lebih semangat.
- 5) JK: Saya biasanya sebelum belajar saya harus mandi supaya lebih fresh dan semangat dalam belajar.
- 6) LM: Aktivitas belajar lain itu sangat berguna bagi saya karena supaya saya tidak bosan.
- 7) NO: Saya juga biasa melakukan aktivitas lain dalam belajar untuk mengusir rasa bosan.
- 8) PQ: Ketika saya belajar saya selalu melakukan aktivitas lain dalam belajar karena dapat menghilangkan kepenatan, lelah dan rasa malas dalam diri saya.
- 9) RS: Saya suka mendengarkan musik jazz karena sangat relaks setelah itu baru saya belajar lebih konsen.
- 10) TU: saya suka ngbrol dulu sebelum belajar supaya tidak terlalu spaneng dan belajar jadi mudah dimengerti.

Berdasarkan apa yang disampaikan oleh anggota kelompok dapat diketahui bahwa anggota kelompok memiliki masalah terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah terkait topik tugas tentang “Aktivitas lain yang dapat dilakukan dalam belajar”.

Pemimpin kelompok memotong sesi teknik *self regulation* untuk dilanjutkan pertemuan selanjutnya, dan kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok. Hasil bimbingan kelompok menyimpulkan bahwa *Learning motivation* mahasiswa kaitanya dengan aktivitas lain yang dilakukan dalam belajar itu bisa menjadi indikasi *Learning motivation* rendah karena merasa bosan, malas, dan lain-lain itu bisa menjadi pemicu *Learning motivation* yang rendah.

*Tahap Pengakhiran.* Pada tahap pengakhiran ini masih ada hal penting yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok bersama anggota kelompok yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk megungkapkan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok juga membahasa tindakan lanjutan yang akan dilaksanakan sehingga jelas apa yang akan dilakukan selanjutnya dan terakhir menutup salam.

Evaluasi proses dan hasil: Beberapa anggota kelompok sudah bisa memberikan kesimpulan sesuai topik bahasan. Meskipun demikian ada beberapa anggota yang masih terlihat malu malu dan asyik mengobrol dalam berpendapat

yaitu LM, NO dan PQ. Perbaikan yang harus dilakukan pemimpin kelompok untuk pelaksanaan BKP selanjutnya adalah:

- 1) Pelaksanaan BKP tidak melebihi kontak waktu sebelumnya sehingga tidak mengurangi kenyamanan anggota kelompok.
- 2) Memperhatikan keadaan anggota kelompok mengenai kesiapannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok yang dilaksanakan.
- 3) Kaitanya dengan *self regulation* dan *Learning motivation* mereka masih belum bisa memonitoring diri mereka masing masing.

Secara lebih rinci progres yang dicapai oleh anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* yang pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 6. *Progres Anggota Kelompok Pertemuan Ketiga*

No.	AK	<i>Understanding</i>	<i>Comfort</i>	<i>Action</i>
1	AB	Saya mengerti tentang belajar	Sangat Senang	Saya akan mencobanya
2	CD	Saya mengetahui hal baru	Merasa senang dan lega.	Saya akan memulai memonitor belajar saya
3	FG	Saya jadi mengetahui aktivitas belajar itu penting	Saya menikmati dan senang.	Memulai aktivitas yang baik
4	HI	Jadi tahu	Senang	Meningkatkan kegiatan belajar
5	JK	Mengetahui hal baru	Senang	Membedakan antara aktivitas positive dalam belajar dan yang negatif
6	LM	Saya memahami hal tentang aktivitas belajar	Saya merasa senang.	Berusaha sebaik mungkin untuk selalu memperhatikan, mencatat dan mendengarkan apa yang disampaikan Dosen.
7	NO	Saya jadi paham	Senang	Terus mencoba aktivitas yang baik dalam belajar
8	PQ	Penting sekali ternyata belajar sambil melakukan aktivitas lain supaya tidak spaneng	Saya merasa senang dan santai	Saya akan berusaha melakukan hal yang terbaik untuk meningkatkan kemampuan akademik saya.
9	RS	Jadi tahu pentingnya aktivitas lain dalam belajar	Senang	Berusaha belajar lagi
10	TU	Penting sekali mempelajarinya saya jadi tahu sekarang	Saya jadi merasa lebih lega	Membuat monitor diri dalam belajar

### Pertemuan Keempat

Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* untuk pertemuan keempat dilaksanakan bertempat di ruang Kelas Gedung E UM Metro. Pada pertemuan keempat ini pemimpin kelompok melanjutkan dari pertemuan yang ketiga namun dalam teknik mahasiswa memulai untuk bisa *monitoring* melihat hasil atau memantau diri sendiri dan orang lain terhadap kegiatan belajar yang sudah dijalankan atau untuk didiskusikan topik tugas *Learning motivation* yang dibahas adalah indikator *Effort* (Usaha) dengan materi layanan “Usaha Fisik Cara Mengatur waktu dalam membaca pada setiap harinya”.

*Tahap Pembentukan.* Pada pertemuan keempat ini anggota kelompok sudah nampak antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpi kelompok menjelaskan pengertian dan tujuan, asas-asas, serta cara pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation*. Permainan “Apakah Bisa” Melatih gerakan tangan dan ucapan, diberikan kepada anggota kelompok untuk membentuk dinamika kelompok.

*Tahap Peralihan.* Setelah pelaksanaan permainan pembentukan, pemimpin kelompok membawa anggota kelompok pada tahap peralihan. Pemimpin kelompok menstimulasi anggota kelompok untuk menyatakan keengganan yang mereka rasakan dalam mengikuti kegiatan. Pada tahap ini dinamika kelompok sudah mulai tampak, beberapa anggota kelompok aktif merespon pernyataan-pernyataan yang disampaikan oleh pemimpin kelompok. Rata-rata dari anggota kelompok menyampaikan bahwa mereka belum memahami maksud dan tujuan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sehingga masih merasa canggung. Agar dinamika tercipta dengan baik maka anggota kelompok dimotivasi untuk berperan aktif dalam kegiatan kelompok yang di ikutinya. Setelah anggota kelompok dimotivasi maka pemimpin kelompok melanjutkan ke tahapan selanjutnya yaitu tahapan kegiatan.

*Tahap Kegiatan.* Memasuki tahap kegiatan pemimpin kelompok mulai menerapkan teknik *self regulation* dalam mengintervensi anggota kelompok yang memiliki *Learning motivation* rendah. Tahapan dari *self regulation* yang kedua dilakukan oleh pemimpin kelompok adalah *monitoring* (memonitor dirinya) tahap monitoring diri. Pemimpin kelompok dalam tahapan *monitoring* mencoba memaparkan dahulu mengenai *Learning motivation* dan menjelaskan pentingnya usaha fisik cara mengatur waktu dalam membaca pada setiap harinya yaitu *Learning motivation* mahasiswa yang tinggi dan yang rendah. Setelah pemimpin kelompok memaparkan mengenai *Learning motivation* kemudian anggota kelompok mencoba mengungkapkan topik permasalahan terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah menurut pemahaman mereka masing-masing. Berikut permasalahan terkait *Learning motivation* mahasiswa yang diungkapkan oleh anggota kelompok terkait topik tugas materi layanan “Usaha Fisik Cara Mengatur waktu dalam membaca pada setiap harinya”.

- 1) AB: Saya biasa membaca hanya 5 menit dalam sehari saya memang mengatur waktu untuk baca itu susah gak gampang.
- 2) CD: Ketika saya pulang kampus saya tidak pernah membaca sama sekali.
- 3) FG: Saya tidak suka membaca hanya saja saya lebih suka mendengarkan cerita dari teman dari pada saya harus membaca.

- 4) HI: Saya di rumah biasa tidak membaca karena jika saya membaca di rumah tidak konsentrasi, saya lebih suka membaca pada saat jam belajar.
- 5) JK: Walaupun itu sulit bagi saya mengatur waktu membaca dalam setiap harinya saya membaca ya pada saat jam belajar saja di kampus.
- 6) LM: Saya suka membaca, dalam sehari biasanya saya membaca pelajaran kurang lebih 30 menit dan sisanya untuk membaca komik atau main *play station (PS) game*.
- 7) NO: Orang tua saya selalu menjadwalkan untuk membaca buku pelajaran di waktu malam hari 1 jam tapi saya hanya membaca 10 menit karena saya merasa bosan sekali ketika membaca buku pelajaran, saya lebih suka membaca buku dongeng cerita.
- 8) PQ: Saya senang membaca saya biasa menyisipkan waktu untuk membaca minim 10 menit maksimal sampai saya lelah.
- 9) RS: Ketika ada tugas saya membaca ketika tidak ya saya tidak membaca.
- 10) TU: lebih senang membaca komik dari pada membaca buku pelajaran.

Berdasarkan apa yang disampaikan oleh anggota kelompok dapat diketahui bahwa anggota kelompok memiliki masalah terkait *Learning motivation* mahasiswa yang rendah terkait topik tugas tentang “Usaha Fisik Cara Mengatur waktu dalam membaca pada setiap harinya”.

Pemimpin kelompok memotong sesi teknik *self regulation* untuk dilanjutkan pertemuan selanjutnya, dan kegiatan selanjutnya yang dilakukan adalah pemimpin kelompok bersama anggota kelompok menyimpulkan hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok. Hasil bimbingan kelompok menyimpulkan bahwa *Learning motivation* mahasiswa kaitanya dengan usaha fisik cara mengatur waktu dalam membaca pada setiap harinya itu bisa menjadi indikasi *Learning motivation* karena merasa bosan, malas, dan lain-lain itu bisa menjadi pemicu *Learning motivation* yang rendah.

*Tahap Pengakhiran*. Pada tahap pengakhiran ini masih ada hal penting yang harus dilakukan oleh pemimpin kelompok bersama anggota kelompok yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk megungkapkan pesan dan kesan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok juga membahasa tindakan lanjutan yang akan dilaksanakan sehingga jelas apa yang akan dilakukan selanjunya dan terakhir menutup salam.

Evaluasi proses dan hasil: anggota kelompok sudah dapat berinteraksi dan berpendapat dengan baik

Secara lebih rinci progres yang dicapai oleh anggota kelompok setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* yang pertama adalah sebagai berikut:

Tabel 7. *Progres Anggota Kelompok Pertemuan Keempat*

No.	AK	<i>Understanding</i>	<i>Comfort</i>	<i>Action</i>
1	AB	Saya paham tentang pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya	Sangat Senang	Saya akan mencobanya
2	CD	Saya mengetahui hal baru	Senang.	Saya akan memulai memonitor membaca belajar saya
3	FG	Saya jadi mengetahui pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya itu penting	Senang.	Memulai membaca yang baik
4	HI	Jadi tahu	Senang	Meningkatkan kegiatan belajar membaca
5	JK	Mengetahui hal baru	Senang	Lebih semangat lagi untuk membaca
6	LM	Saya memahami hal tentang pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya belajar	Saya merasa senang.	Akan mencoba menambah dan mengatur waktu untuk membaca
7	NO	Saya jadi paham	Senang	Terus mencoba untuk membaca buku pelajaran pada setiap harinya
8	PQ	Penting sekali ternyata pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya	Saya merasa senang	Saya akan berusaha melakukan kegiatan membaca minimal 10-15 menit.
9	RS	Jadi tahu pentingnya pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya	Senang	Berusaha belajar lagi
10	TU	Penting sekali mempelajarinya pentingnya mengatur waktu untuk membaca pada setiap harinya	Saya jadi merasa lebih lega	Membuat monitor diri dalam membaca

### Evaluasi dan Tindak Lanjut

Pelaksanaan model Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* yang ketiga dilaksanakan bertempat di ruang Kelas Gedung E UM Metro.

*Tahap Pembentukan.* Layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation* pada tahapan ini anggota kelompok sudah antara yang satu dengan yang lain dapat berinteraksi dengan baik dan terjalin hubungan yang erat. Dimana antara yang satu dan yang lain saling menyapa, berjabat tangan, dan sesekali bercanda atau bergurau. Kondisi tersebut bermanfaat untuk menumbuhkan dinamika kelompok bagi anggota kelompok.

*Tahap Peralihan.* Pemimpin kelompok memberikan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk menyampaikan perasaan yang mengganggu atau ketidaknyamanan yang dirasakan sehingga layanan Bimbingan Kelompok nantinya dapat berjalan dengan baik. Anggota kelompok ada yang ingin menyampaikan keinginannya dan hal-hal yang mengganggu dalam mereka sehingga nantinya dalam kegiatan BKP tidak menjadi penghambat.

*Tahap Kegiatan.* Pemimpin kelompok mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan pendapat selama mengikuti kegiatan Bimbingan Kelompok

yang sudah dilakukan bersama dengan pemimpin kelompok sebanyak delapan kali sesi pertemuan. Pemimpin kelompok bersama anggota kelompok mencari alternatif solusi yang paling efektif dari permasalahan yang muncul pada anggota kelompok terkait *Learning motivation* akademik yang rendah. Permasalahan anggota kelompok yang muncul karena anggota kelompok mengalami kegagalan secara langsung, melihat orang lain, dipengaruhi oleh orang lain dan keadaan fisik dan emosi yang kemudian mempengaruhi pikiran dan perasaan mereka dan membentuk pemikiran irasional ataupun pemikiran negatif mereka.

*Tahap Pengakhiran.* Pada tahap pengakhiran pemimpin kelompok bersama dengan anggota kelompok menyimpulkan hasil kegiatan layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *self regulation*. Setelah itu anggota kelompok diminta untuk mengisi skala *Learning motivation* akademik untuk mengetahui perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan Bimbingan Kelompok. Setelah itu baru Bimbingan Kelompok benar benar ditutup dan diakhiri dengan doa. Tindak lanjut digunakan untuk mengetahui sejauh mana alternatif pilihan yang dipilih dapat diterapkan dan diaplikasikan dalam kehidupan anggota kelompok. Dosen bimbingan konseling melanjutkan kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* bila memang dirasa belum cukup.

### **Evaluasi Pelaksanaan Uji Empirik**

Untuk mengetahui efektivitas dari layanan yang telah dilaksanakan dengan menggunakan model bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* untuk meningkatkan *Learning motivation* mahasiswa maka perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi dilakukan pada hari Sabtu, 18 Februari 2017 Pukul 09:00 – 10:30 di ruang kelas gedung E UM Metro. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pada diri anggota kelompok.

Evaluasi model bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* untuk meningkatkan *Learning motivation* mahasiswa dilakukan dengan cara *Focus Group Discussion* (FGD). Evaluasi ini dilakukan dengan penilaian segera dan pertanyaan deskriptif untuk pemahaman mahasiswa lebih dalam terkait pembahasan saat pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation*.

FGD (*Focus Group Discussion*) adalah salah satu metode pengumpulan data pada penelitian kualitatif dengan hasil akhir memberikan data yang berasal dari hasil eksplorasi interaksi sejumlah partisipan suatu penelitian ketika proses diskusi pada informan yang terlibat (Sutopo, 2006:73). Berikut ini disajikan progres sikap mahasiswa dalam FGD.

Tabel 12. *Progres Sikap Mahasiswa dalam Kegiatan Focus Group Discussion (FGD)*

No.	Responden	Action
1	AB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memiliki strategi untuk mengejar target nilai matematika yang berawal dari 4 dan 5 menjadi 7 dan 8</li> <li>- Membuat peta konsep dalam belajar agar mudah menghafalkan rumus matematika</li> </ul>
2	CD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulai merencanakan belajar dengan menjadwalkan belajar setiap harinya</li> <li>- Melakukan kegiatan lain dalam belajar supaya tidak merasa bosan</li> <li>- Jika mengalami kesulitan dalam belajar segera bertanya kepada Dosen ataupun teman</li> </ul>
3	FG	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menentukan target dalam belajar agar mendapatkan peringkat 10 besar di kelas</li> <li>- Menata bukunya kembali agar mudah mencari buku pelajaran saat dibutuhkan untuk belajar</li> <li>- Mencatat pelajaran ketika di kelas</li> </ul>
4	HI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memonitor diri dalam belajar melihat hasil belajarnya</li> <li>- Memberikan evaluasi/ penilaian ditinjau dari hasil ulangan terdahulu untuk dikaji ulang</li> <li>- Membuat catatan kecil tentang rumus matematika agar mudah untuk menghafalnya</li> <li>- Meluangkan waktu minimal 10 menit dalam sehari untuk membaca</li> </ul>
5	JK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat jadwal harian baik belajar ataupun bermain</li> <li>- Bermain game ketika PR sudah dikerjakan</li> <li>- Mengikuti tambahan waktu belajar (les private) agar lebih menguasai materi pelajaran di kampus</li> <li>- Menyusun jadwal kegiatan harian seperti yang didiskusikan dalam kelompok</li> <li>- Meluangkan waktu untuk membaca walau hanya sebentar</li> </ul>
6	LM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Merancang kegiatan belajar untuk mendapatkan prestasi di kampus</li> <li>- Tidak malu ataupun takut bertanya kepada orang tua, Dosen dan teman ketika mengalami kesulitan dalam belajar</li> <li>- Apabila merasa bosan maka melakukan refreshing terlebih dahulu seperti yang didiskusikan dalam kegiatan kelompok</li> </ul>
7	NO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat ringkasan catatan tentang rumus-rumus matematika</li> <li>- Mengatur jam belajar yaitu dari jam 7 malam sampai jam 8:30 malam</li> <li>- Mencatat tugas yang diberikan Dosen dan ditempelkan di dinding agar tidak lupa mengerjakan</li> </ul>
8	PQ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mulai merencanakan belajar yang lebih baik lagi dari sebelumnya, dalam memonitoring diri sendiri dan memberikan penilaian dalam kegiatan belajar seperti yang didiskusikan</li> <li>- Membuat catatan materi pelajaran ketika di kelas</li> <li>- Menata buku kembali ketika selesai belajar supaya tidak berantakan dan nyaman dalam belajar</li> </ul>
9	RS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bermain sepak bola ketika PR sudah dikerjakan</li> <li>- Mencatat daftar PR dan ditempelkan di dinding agar tidak lupa</li> <li>- Mencari bantuan kepada orang tua, Dosen dan teman apabila mengalami kesulitan mengerjakan tugas matematika</li> </ul>
10	TU	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Membuat perencanaan belajar, dimonitor dan dievaluasi agar mengetahui perkembangan dalam belajar seperti yang didiskusikan dalam kegiatan kelompok</li> <li>- Membuat peta konsep dalam belajar agar mudah dalam menghafal materi pelajaran dan mudah untuk memahaminya</li> <li>- Nonton TV ketika PR sudah dikerjakan.</li> </ul>

## Uji Hipotesis

Uji keefektifan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik regulasi diri untuk meningkatkan *learning motivation* dengan statistic non parametric melalui uji independent samples T-Test. Berdasarkan hasil perhitungan, maka dapat diketahui bahwa pada *Group statistic* dapat diinterpretasikan bahwa N sebanyak 10 mahasiswa untuk masing-masing perlakuan. Mean yang dihasilkan pada tahap pretest sebesar 5,128 sedangkan pada tahap posttest sebesar 28,33. Selanjutnya *Standard Error of Mean* pada tahap pretest sebesar 1,62 sedangkan pada posttest sebesar 8,95.

Uji T sebelumnya dilakukan uji kesamaan varian dengan F Test, artinya varian sama maka menggunakan *equal variance assumed* dan jika varian berbeda maka menggunakan *equal variance not assumed*. Kriteria pengujian Ho diterima jika P value  $<0,05$ . Membandingkan probabilitas/ signifikan dimana P value (0,151) sehingga Ho ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa varian tidak sama. Pengujian independent sample T Test, dari hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS 21 diperoleh data Sig $<0,05$  (0,000) maka Ho ditolak dan Ha diterima. Hal ini artinya bahwa terdapat perbedaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *learning motivation* yang selama ini dilakukan di UM Metro Prodi BK dengan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *learning motivation* menggunakan teknik regulasi diri.

## SIMPULAN

Layanan bimbingan kelompok di UM Metro Prodi BK, dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu: tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran terlaksana baik. Meskipun kegiatan yang dilaksanakan sudah sesuai dengan tahapan yang ada akan tetapi masih belum efektif dan optimal.

*Learning motivation* mahasiswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* adalah berada pada kategori sangat rendah, rendah, dan sedang. *Learning motivation* mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulation* adalah terjadi peningkatan, berada pada kategori sedang dan kategori tinggi.

Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok teknik *Self regulation* supaya dapat digunakan tidak hanya ndalam proses akademisi saja. *Learning motivation* tidak hanya dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok dapat digunakan dengan layanan-layanan Bimbingan dan Konseling lainnya di kolaborasikan dengan teknik *self regulation*.

## REFERENSI

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariat dengan program SPSS*. Semarang: Undip Press.
- Hidayati, R. (2013). Model bimbingan kelompok dengan teknik stimulus control untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 92-98.
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 162–176.

- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2002). Motivation as an enabler for academic success. *School Psychology Review*, 31(3), 313.
- Pranoto, H. (2013). Efforts to improve *learning motivation* of student with content mastery in SMP Negeri 1 Metro. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 31-41.
- Pranoto, H., Atieka, N., Wihardjo, S. D., Wibowo, A., & Nurlaila, S. (2016). Group guidance services with self-regulation technique to improve student *learning motivation* in Junior High School (JHS). *Educational Research and Reviews*, 11(24), 2146-2154.
- Pranoto, H. (2016). Group guidance services with *self regulation* techniques for students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 180-189.
- Pratisto, A. (2004). *Cara mudah mengatasi masalah statistik dan rancangan percobaan*. Jakarta: Gramedia.
- Prayitno. (2004). *Layanan bimbingan kelompok*. Padang: Univeritas Negeri Padang.
- Reynolds, B., Penfold, R. B., & Patak, M. (2008). Dimensions of impulsive behavior in adolescents: Laboratory behavioral assessments. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 16, 124 –131.
- Sardiman.2005. *Interaksi & Learning motivation Mengajar*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J., L. (2008). *Motivation in education (3rd edition)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, Kulitatif dan RND*. Bandung: Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2001). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 4(2), 22-63.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. London: Routledge.