

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seorang individu yang menuntut ilmu di sebuah Universitas. Seorang mahasiswa tentu memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri, dalam belajar dan berbagai macam kegiatan baik akademik maupun non akademik. Oleh karena itu seorang mahasiswa harus dapat mengenali kemampuan diri dan mampu beradaptasi secara baik dalam segala situasi maupun lingkungan. Setiap manusia memiliki kemampuan untuk berfikir, dan dengan kemampuan itulah mereka melakukan tingkah laku terhadap lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan manusia serta mampu mengatur tingkah lakunya sendiri maka dapat diartikan bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuannya masing-masing dalam menjalankan kehidupan dan dapat menyesuaikan diri di lingkungannya.

Menurut Siswoyo (2007) seseorang yang sedang menuntut ilmu di sebuah universitas merupakan seorang mahasiswa, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi baik luar maupun dalam negeri. Mahasiswa dipandang memiliki kemampuan intelektual yang lebih tinggi daripada seseorang yang tidak sedang kuliah, memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatasi berbagai macam masalah, baik terkait masalah belajar, pribadi, maupun sosial. Salim dan Salim (2002) yang menyebutkan mahasiswa sebagai orang yang terdaftar dan menjalani pendidikan dalam perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan individu yang dipandang memiliki tanggung jawab untuk memahami berbagai pengetahuan ketika menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas Hartaji (2012). Dalam Siregar (2006) Susantoro menyatakan bahwa mahasiswa juga dikenal dengan keaktifan dan sikap keilmuannya dalam memandang atau menilai sesuatu secara logis, objektif, sistematis dan rasional.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang melaksanakan pendidikan di sebuah universitas atau

sejenisnya baik negeri atau swasta maupun didalam dan diluar negeri. Seorang mahasiswa memiliki tanggung jawab dalam melakukan maupun menyelesaikan segala tuntutan dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa untuk menyelesaikan proses pendidikan.

Mahasiswa merupakan pribadi yang dipandang sangat berkompeten, memiliki pemikiran yang kritis, mampu dalam segala bidang, cakap dalam mengatur waktu maupun menyesuaikan diri dengan segala situasi dan kondisi. Menjadi mahasiswa tentu memiliki tujuan masa depan yang berkaitan dengan apa yang saat ini sedang dikerjakan, oleh karena itu setiap mahasiswa memiliki tanggung jawabnya masing-masing atas masa depannya dan berusaha dalam pencapaian tersebut, salah satunya adalah dengan meningkatkan kemampuan mempertahankan tanggung jawab dan menjalankan tuntutan belajarnya dengan baik dalam menyelesaikan pendidikan. Selain itu, mahasiswa juga dianggap memiliki pengaruh terhadap lingkungan dan mampu bersosialisasi dengan baik maka setiap mahasiswa perlu memiliki regulasi diri. Dalam Maja Matric (2018) Zimmerman (2000) percaya bahwa regulasi diri (*self regulation*) sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu karena hal tersebut juga berkaitan dengan bagaimana individu dalam sebuah lingkungan sehingga dapat diterima oleh individu lain karena pada dasarnya setiap individu saling membutuhkan.

Seorang mahasiswa yang konsisten dalam melaksanakan berbagai tahap-tahap untuk mencapai tujuan belajar yang sudah ditetapkan atau direncanakan, dan memiliki kemampuan yang baik terhadap hubungan sosial atau lingkungannya, maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa tersebut memiliki regulasi diri yang cukup baik. Akan tetapi fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, sehingga motivasi maupun tanggung jawab terkait kegiatan akademik yang dimiliki juga masih rendah. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang ditemukan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki masalah terkait kemampuan dalam meregulasi diri yang mengakibatkan timbulnya kebiasaan kurang baik pada diri mahasiswa seperti penundaan pengerjaan tugas, kurangnya tanggung jawab belajar, rendahnya prestasi belajar maupun motivasi diri dan juga menimbulkan hubungan kurang baik sesama teman. Hal tersebut tentu disebabkan oleh berbagai

macam situasi atau kegiatan di luar akademik yang dialami oleh seorang masing-masing dari mahasiswa.

Fenomena yang menunjukkan banyaknya mahasiswa yang masih belum memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dapat diketahui dari berbagai macam penelitian di lapangan. Pada penelitian (Fitriya dan Lukmawati : 2016) tentang hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang menunjukkan bahwa berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan terdapat sebagian besar mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari sebuah ruang kelas yang ditinggal pergi oleh dosennya untuk rapat, dan dosen tersebut telah memberikan tugas pada para mahasiswa untuk segera diselesaikan, kemudian akan dibahas setelah dosen tersebut kembali dari rapat. Akan tetapi beberapa mahasiswa justru keluar dari ruang kelas dan duduk dikursi yang ada di luar ruang kelas untuk bercerita dan sibuk bermain *handphone*, sehingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Dan terdapat beberapa mahasiswa tersebut yang menunda untuk mengerjakan tugas karena mereka merasa stres dengan adanya banyak tugas lain dan memilih untuk jalan-jalan bersama teman-temannya. Ada juga beberapa mahasiswa yang menunda untuk mengerjakan tugas karena kurang memiliki motivasi dari diri sendiri, sehingga lebih memilih untuk mengerjakan tugas secara berkelompok bersama teman-teman yang lain. Di ketahui juga dari penelitian (Sitti Aisyah Mu'min : 2016) mengenai Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja dapat diketahui bahwa pada penelitian tersebut menunjukkan adanya kasus pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari antara lain HS, mahasiswa semester V pada Program studi MPI Jurusan PAI dengan Indeks Prestasi Semester I adalah 2,83, pada semester II memperoleh IP 3,04, dan pada semester III memperoleh IP 2,76 (data dari buku pengelolaan nilai Prodi MPI tahun 2014), diketahui mahasiswa tersebut kurang aktif kuliah karena bekerja. Dengan kurangnya kemampuan regulasi diri mengakibatkan mahasiswa kurang mampu dalam mengarahkan atau mengontrol dirinya sendiri sehingga pekerjaan yang dilakukan berpengaruh pada hasil kuliahnya.

Fenomena kurangnya regulasi diri juga dapat diketahui dari hasil wawancara yang dilakukan secara langsung oleh peneliti kepada salah satu mahasiswa di Bojonegoro yaitu mahasiswa X yang merupakan mahasiswa di Universitas Bojonegoro Fakultas Ekonomi yang juga seorang kariawan di salah satu CV di Bojonegoro, dari hasil wawancara tersebut mahasiswa X menyatakan bahwa dia merasa biasa saja terhadap kegiatan perkuliahannya. Justru dia menganggap bahwa pekerjaannya adalah prioritas daripada kuliahnya, dan dia hanya mengikuti alur perkuliahan tanpa memiliki perencanaan tujuan belajarnya. Dari beberapa kasus dari beberapa penelitian tersebut tentu dapat diketahui bahwa masih banyak mahasiswa-mahasiswa yang kurang memperhatikan kegiatan kuliahnya, tanggung jawab, kesadaran diri serta motivasi yang rendah mengakibatkan mahasiswa kehilangan jati diri untuk menjadi mahasiswa yang seharusnya. Hal ini tentu dipengaruhi oleh kemampuan regulasi diri yang rendah.

Regulasi diri dalam belajar merupakan sebuah teori yang mengungkap bagaimana seseorang mampu menyeimbangkan antara apa yang dikerjakan dengan bagaimana tujuan belajarnya secara tepat. Salah satu tokoh yang memelopori teori regulasi diri adalah Barry J. Zimmerman, beliau mengatakan bahwa belajar dipandang sebagai suatu proses yang multidimensi yang mencakup aspek personal (kognitif, afektif/emosional), perilaku (*behavioral*) dan kontekstual. Individu yang dibekali dengan pengetahuan tentang berbagai strategi pembelajaran yang akan meningkatkan prestasi belajar mereka secara signifikan, selain itu mereka akan memiliki kemampuan mengatur diri yang berlandaskan pada motivasi diri, proses berpikir dan metakognisi (Radovan, 2010).

Regulasi diri merupakan motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2012). Jadi regulasi diri adalah suatu keadaan yang menjadikan individu mampu memiliki kesadaran diri terhadap hal-hal yang harus dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan masa depan. Sedangkan menurut Baumeister dan Vohs (Weiten, Dunn & Hammer, 2009) regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian untuk

mengimplementasikannya dalam perilaku guna mencapai kesuksesan dalam pekerjaan, dalam hubungan dengan orang lain dan dalam kesehatan fisik maupun mental. Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa regulasi diri merupakan kondisi yang mana setiap individu mampu mengkondisikan diri untuk berupaya dalam mencapai tujuan-tujuan tertentu.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menemukan adanya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Penelitian lain ditunjukkan dari hasil penelitian Pintrich & DeGroot (1990; 65) VanZile-Tamsen & Livingston, (1999: 72) dalam jurnal M.Yasdar, Mulyadi (2018) mengungkapkan bahwa siswa-siswa yang berprestasi tinggi lebih sering menggunakan strategi *self-regulated* daripada siswa yang berprestasi rendah. Hal tersebut didukung hasil penelitian Zimmerman dan Schunk (Zimmerman, 1990: 16) yang menunjukkan bahwa siswa yang memperoleh prestasi belajar yang tinggi adalah siswa yang mampu melakukan perencanaan dan menentukan tujuan hidup yang akan dicapai. Dari penelitian skripsi Nur Yatimah (2016) dengan judul Hubungan Rasa Syukur dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa Berprestasi Penerima Beasiswa Bidik Misi IAIN Tulungagung, menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan rasa syukur dengan regulasi diri pada mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung yang dibuktikan dengan $\text{sig } 0,000 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 5,845 > t_{tabel} 1,994$. Dan rasa syukur mahasiswa berprestasi penerima beasiswa bidik misi IAIN Tulungagung tergolong tinggi. Selain itu pada penelitian (Dwi Nur Rachmah:2015) tentang Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak menunjukkan hasil bahwa Regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa yang memiliki peran sosial yang lain yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dapat meraih prestasi akademik yang tinggi. Tentu hal tersebut berarti bahwa regulasi diri yang baik sangat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa.

Berdasarkan pemaparan mengenai mahasiswa dan regulasi diri dalam belajar diatas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri mahasiswa adalah

suatu kemampuan yang di miliki individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah Universitas atau sejenisnya yang berupa kemampuan dalam menggerakkan diri dengan mengontrol perilaku, perasaan, maupun pikiran yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan yang sudah ditentukan untuk menyelesaikan pendidikannya.

Self regulated learning (SRL) dapat diartikan sebagai “pengarahan diri terhadap belajar”. pembelajar memantau sendiri tujuan belajar dan motivasi mereka, mengelola sumber-sumber daya yang ada, dan menjadi pengambil keputusan dalam seluruh proses belajar. SRL sangat menekankan pada otonomi dan tanggung jawab pembelajar terhadap aktivitas belajarnya sendiri (Titik Kristiyani 2016). Dalam regulasi diri bukan berpacu pada pengetahuan atau penekanan terhadap pemikiran individu namun lebih menekankan pada kemampuan individu dalam mengatur tindakan yang menerapkan perspektif kognitif sosial, termasuk tingkat kepercayaan diri maupun tingkat emosional dalam setiap prosesnya (Zimmerman 2000). Jadi regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengarahkan dirinya sendiri dengan tindakan-tindakan atau emosional yang terarah dalam mencapai tujuan belajar.

Rendahnya regulasi diri dapat memungkinkan seseorang tidak mampu dalam mencapai kesuksesan yang sempurna, karena regulasi diri sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya, selain itu regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Sehingga individu yang ingin berkembang akan berusaha untuk mencapai regulasi diri yang maksimal dalam mencapai tahap perkembangan yang sesuai dengan keinginannya. Realita yang dapat di ketahui bahwa banyak mahasiswa yang kurang memiliki regulasi diri yang bagus dengan tanda bahwa banyak mahasiswa yang kurang bertanggung jawab dalam belajarnya, sering tidak mengikuti kelas, mengabaikan tugas yang diberikan dosen maupun lebih aktif pada kegiatan non akademik daripada akademiknya, rendahnya tanggung jawab terhadap pencapaian belajar mengakibatkan banyak mahasiswa yang tidak memperhatikan proses belajarnya, sedangkan seharusnya mahasiswa perlu melewati berbagai proses agar mencapai hasil yang maksimal sebagaimana masa depan yang telah direncanakan.

Fenomena yang telah ditemukan di lapangan menunjukkan bahwa di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri (UNUGIRI) Bojonegoro terdapat beberapa mahasiswa dari program studi bimbingan dan konseling (BK) semester 4 yang memiliki regulasi diri rendah. Hal ini berdasarkan penelitian awal yang dilaksanakan melalui wawancara dengan salah satu dosen BK pada bulan Oktober 2020, dari hasil wawancara ini menyatakan bahwa tidak sedikit dari mahasiswa BK yang masih memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Mereka hanya merasa bahwa keseharian yang mereka lalui telah dianggap sangat sederhana. Mereka tidak berfikir bahwa ada tanggung jawab yang perlu mereka kerjakan untuk menyelesaikan pendidikan. Kesibukan di luar bidang akademik menjadi alasan mahasiswa untuk menghindari tanggung jawab belajar, kegiatan-kegiatan di luar kuliah seperti mahasiswa yang kuliah sekaligus bekerja maupun mahasiswa aktivis menjadikan mereka sering mengabaikan tuntutan belajar dan memiliki rendahnya motivasi belajar. Hal ini tentu mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yang dapat dikatakan akan menurun apabila mahasiswa tidak dapat mengontrol diri selama proses pendidikan berlangsung.

Menjadi seorang mahasiswa tidaklah hanya sekedar berfokus pada kegiatan akademiknya. Menjadi mahasiswa tentu memiliki berbagai tanggung jawab, karena seorang mahasiswa juga berasal dari seseorang yang sudah berkeluarga maupun yang sedang bekerja. Namun hal tersebut justru menjadi sebuah alasan mahasiswa menjadi tidak fokus pada kegiatan belajarnya, sehingga pada akhirnya prestasi yang dicapai semakin menurun akibat dari kebiasaan belajar yang tidak terkontrol dengan baik. Mahasiswa akan semakin jauh dari kesuksesan yang sesuai dengan apa yang telah direncanakan apabila mereka terus menerus tidak konsisten pada apa yang seharusnya dilakukan dalam pencapaian tersebut. Oleh karena itu regulasi diri yang baik penting bagi setiap mahasiswa sebagai kemampuan yang dapat mendorong dalam mencapai kesuksesan yang diinginkan dan masa depan yang telah direncanakan, regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Santrock (2007) menyebutkan individu yang memiliki regulasi dalam belajar jauh lebih berkompeten dalam mengatur tujuan, mengevaluasi dan membuat alternatif yang dapat menunjang prestasi belajar. Hasil penelitian

lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang. Oleh karena itu setiap mahasiswa harus memiliki regulasi diri sehingga dapat mengatur diri dalam proses pencapaian tujuan yang diharapkan termasuk dalam pencapaian prestasi.

Mahasiswa yang memiliki regulasi yang baik adalah mereka yang mampu menyiapkan diri terhadap hal-hal yang akan dilaluinya, individu akan memiliki kesiapan dalam menjalankan aktivitasnya dengan baik, mampu menyikapi kondisi lingkungan membuka diri dan dapat menerima masukan. Regulasi diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut maka seseorang dapat mengatur sebagian dari pola tingkah laku dirinya sendiri. Regulasi diri mencakup segala upaya yang berasal dari diri individu itu sendiri untuk mengubah suatu keadaan atau perasaan yang dialami termasuk dalam mengatur pikiran, emosi, maupun mengatur diri pada atau tanggung jawab tertentu (Roy & Khathleen, 2004). Regulasi diri mengacu pada pikiran yang dihasilkan sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi pada pencapaian tujuan, yang berusaha untuk memahami individu dan memberikan bantuan dalam mengembangkan proses pengembangan diri yang kurang, seperti penetapan tujuan, manajemen waktu, strategi pembelajaran, evaluasi diri, atribusi diri, mencari bantuan atau informasi, dan keyakinan motivasi diri (Zimmerman, 2002).

Karakter individu yang melakukan regulasi diri yaitu mampu untuk mengevaluasi aktivitas belajarnya yang dikaitkan dengan tujuan yang telah dibuat dalam belajar. Namun berbeda dengan mahasiswa BK, sebagaimana yang disampaikan oleh salah satu dosen BK menunjukkan bahwa regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa dalam belajar sangatlah rendah, kebanyakan dari mahasiswa BK tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol perilaku sehingga tanggung jawabnya dalam bidang akademik menjadi terabaikan. Ranah bimbingan konseling memiliki banyak upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi permasalahan mahasiswa dalam segala bidang, termasuk dalam bidang belajar. Bimbingan konseling memiliki berbagai macam layanan, pendekatan, dan teknik konseling dalam membantu kesulitan-kesulitan belajar mahasiswa. Layanan yang

tepat akan dapat membantu mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap dirinya, selain itu mahasiswa akan memiliki peningkatan kemampuan dalam mengontrol diri terhadap perilaku yang dapat mempengaruhi proses belajarnya. Layanan yang diberikan kepada mahasiswa harus dapat membangkitkan regulasi diri belajar yang tinggi, sehingga mahasiswa mampu mencapai tujuan belajar yang telah direncanakan. Dalam mengatasi masalah belajar terdapat cukup banyak layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada mahasiswa untuk mengatasi masalah belajar, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan konseling, yang dapat digunakan dalam membantu mengatasi masalah seseorang baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir. Menurut Romlah (2006) pengertian bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam berkelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang melibatkan lebih dari dua individu yang mendapatkan berbagai bahan materi atau bimbingan dari seorang pembimbing atau konselor yang mencakup beberapa aspek, baik seorang pelajar maupun anggota masyarakat serta membantu dalam pengambilan keputusan. Prayitno (1995) dalam Rizky&Syaiful (2020) menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan diri pribadi yang menjadi anggota kelompok. Tujuan bimbingan kelompok adalah perkembangan pribadi, tujuan yang ingin dicapai adalah agar setiap individu dapat mencapai aktualisasi diri. bimbingan kelompok lebih cenderung berpusat untuk membantu individu dalam mengenal dirinya sendiri, mengenal tujuan – tujuan hidupnya dan membuat berbagai macam rencana untuk dapat mencapai tujuan tersebut dengan memanfaatkan kesempatan pendidikan dengan semaksimal mungkin (Romlah, 2020)

Terdapat banyak teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok ketika proses pemberian bantuan kepada mahasiswa, salah satunya adalah teknik pemecahan masalah (*problem solving*). Teknik *problem solving* merupakan suatu teknik yang menekankan pada pemecahan masalah. Teknik *problem solving (problem solving techniques)* adalah suatu proses yang kreatif

dimana masing-masing individu menilai perubahan-perubahan baik perubahan tingkah lakunya sendiri maupun lingkungannya dan kemudian mampu untuk memutuskan pilihan atau penyesuaian yang berhubungan dengan tujuan dalam hidupnya. Tujuan dari teknik *problem solving* ini adalah untuk merubah situasi bermasalah menjadi lebih baik, sehingga tekanan emosional yang ditimbulkannya semakin berkurang (D'Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2004) dalam Erdal Hamarta, 2009. Metode *problem solving* (pemecahan masalah) merupakan suatu cara yang dapat dilakukan oleh guru pembimbing dengan peserta didik untuk berinteraksi, dalam rangka memecahkan permasalahan secara sistematis (Novi & Rustam, 2018). Jadi teknik *problem solving* merupakan teknik yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan baik berbentuk sederhana maupun kompleks dengan secara kreatif dan mandiri, sehingga situasi yang dialami mengalami perubahan positif dari hasil penyelesaian masalah yang tercapai dan kemampuan diri yang dihasilkan.

Berdasarkan penelitian terdahulu terkait keefektifan penggunaan teknik *problem solving* telah dibuktikan dengan beberapa penelitian, beberapa diantaranya yaitu dari Novi & Rustam, 2018 Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia. Pada penelitian ini menghasilkan model bimbingan kelompok dengan metode *problem solving* untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMA. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Dari hasil uji coba lapangan, kemampuan motivasi belajar siswa SMA mengalami perkembangan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan metode *problem solving*. Penelitian selanjutnya dari Nuril A. E & Vitalis D. S. 2015, pada penelitian ini di ketahui bahwa teknik *problem solving* dapat meningkatkan sikap empati siswa kelas X AV 1 SMK Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun.

Teknik *problem solving* yang akan digunakan ini dapat mengidentifikasi masalah yang mempengaruhi proses belajar mahasiswa selain itu mereka juga dapat mengalami peningkatan kemampuan dalam mengatasi masalah belajar. Sehingga mahasiswa mengalami perubahan tingkah laku dan mampu meningkatkan regulasi diri menjadi lebih tinggi selama proses pendidikan dan terhindar dari masalah-masalah psikologis yang dapat menghambat proses belajarnya. Pada hal ini pengurangan stress psikologis dapat diatasi dengan

pemecahan masalah yang efektif dengan pengelolaan emosi sehari-hari menjadi lebih positif (McCabe, Blankstein, & Mills, 1999) dalam Erdal Hamarta, 2009. Pemecahan masalah yang efektif akan membantu individu untuk mencapai pribadi yang berkualitas dalam kehidupannya. Setiap individu sangat perlu belajar terkait pemecahan masalah agar dapat secara efektif beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Keterampilan *problem solving* adalah karakteristik yang dapat dipeajari oleh setiap individu. Terutama untuk pencarian solusi dari masalah interpersonal yang dapat dilihat dari bagaimana keefektifan komunikasi antar pribadi (Çam, 1999) dalam Emel A. dkk 2012. Jadi setiap individu memiliki kemampuan tersendiri dalam menyelesaikan masalah, salah satunya dengan menggunakan kemampuan komunikasi antar pribadi dalam pencarian solusi sehingga pemecahan masalah dapat tercapai dengan baik.

Berdasarkan berbagai macam pemaparan diatas teknik *problem solving* dirasa sangat penting untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah, salah satunya adalah meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Selain itu peneliti juga merasa bahwa inovasi baru untuk mengatasi fenomena pada diri mahasiswa sangatlah diperlukan sehingga mahasiswa dapat mengalami peningkatan dalam mengontrol diri dalam mencapai tujuan pendidikan yang telah di rencanakan. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait permasalahan tersebut dengan judul “Keefektifan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah penelitian adalah “Apakah teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro?”

1.3 Batasan Masalah

1. Penelitian ini dilaksanakan pada subyek yang teridentifikasi mengalami permasalahan rendahnya regulasi diri.
2. Jenis teknik yang diberikan untuk meningkatkan regulasi diri adalah teknik *problem solving* pada mahasiswa UNU Sunan Giri semester program studi Bimbingan dan Konseling semester 5 (C) sehingga hasil

penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk meningkatkan regulasi diri secara keseluruhan.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoretis

1. Hasil dari penelitian yang dihasilkan oleh peneliti diharapkan dapat berfungsi sebagai pengetahuan dalam dunia pendidikan.
2. Kajian teori dan temuan penelitian ini dapat digunakan untuk memperkuat dasar bagi penelitian lanjutan yang menggunakan teknik atau metode lain pada penelitian yang serupa.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Mahasiswa, hasil dari penelitian ini dapat diterapkan oleh mahasiswa sebagai salah satu upaya dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar.
2. Dosen, hasil penelitian dapat digunakan oleh dosen pengampu mata kuliah untuk dapat memahami dan membantu mahasiswa dalam mengatasi permasalahan belajar karena regulasi diri yang rendah
3. Peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan stimulus atau tolak ukur bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait teknik *problem solving* maupun regulasi diri mahasiswa.

1.6 Definisi Istilah

1. Regulasi diri adalah suatu keahlian yang dimiliki seseorang dalam menyeimbangkan diri baik dari segi perilaku, perasaan, maupun fikiran dengan tujuan masa depan yang sudah ditetapkan. Mahasiswa yang dikatakan memiliki regulasi diri yang baik adalah ketika mahasiswa tersebut mampu mengendalikan maupun mengontrol setiap perilaku atau tindakan dengan segala aspek yang menyangkut proses belajar yang meliputi aspek metakognisi, aspek motivasi dan aspek perilaku. Tingkat regulasi diri mahasiswa dapat diketahui dengan cara mengevaluasi hasil belajar yang dilaksanakan oleh dosen mata kuliah.

2. *Problem solving* merupakan suatu teknik yang dapat diterapkan secara kondusif dalam mengurangi permasalahan seseorang yang terfokus peningkatan kemampuan seseorang dalam mengidentifikasi masalah.
3. Pada penelitian dapat di katakan efektif apabila mahasiswa mengalami peningkatan dalam tanggung jawab belajar, mampu mengontrol diri terhadap hal-hal yang diperlukan dan dapat konsisten pada apa yang menjadi tujuan masa depannya.



UNUGIRI
BOJONEGORO