

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK
MENINGKATKAN REGULASI DIRI MAHASISWA
UNU SUNAN GIRI BOJONEGORO**

SKRIPSI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh :

Nelly Parlina
3320170072

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
BOJONEGORO
2021**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nelly Parlina

NIM : 3320170072

Prodi : BK

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keefektifan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro” ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bebas dari plagiat. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.

Bojonegoro, 08 Agustus 2021



Nelly Parlina

NIM. 3320170072

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Nelly Parlina

NIM : 3320170072

Judul : Keefektifan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Regulasi
Diri Mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian
skripsi.

Bojonegoro, 24 Agustus 2021

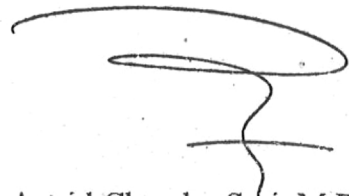
Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke, positioned over a large, faint, light-colored watermark or stamp.

Zeti Novitasari, M.Pd

NIDN:0711118702

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a large, sweeping horizontal stroke at the top, followed by a vertical line and a horizontal base.

Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN:0721059101

HALAMAN PENGESAHAN

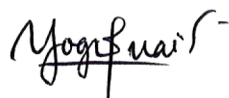
Nama : Rizqy Ainun Nizar

NIM : 3320170057

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan Teknik *Expressive Writing Therapy*
Untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Smp Negeri 5 Bojonegoro di
masa Pandemi COVID-19.

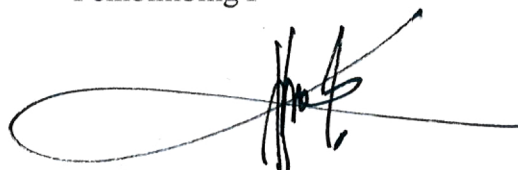
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 14 September 2021

Dewan Penguji
Ketua Penguji



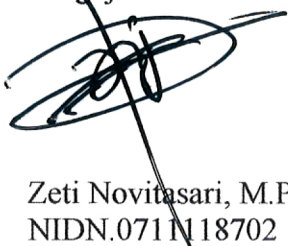
Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN.0731127601

Tim Pembimbing
Pembimbing I



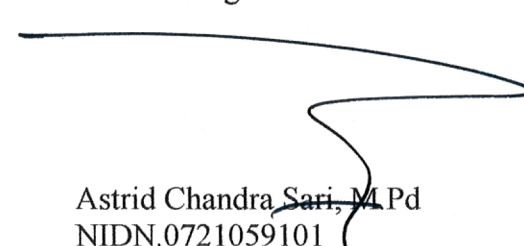
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN.0715049401

Penguji Utama



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN.0711118702

Pembimbing II



Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN.0721059101

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN.0721059101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan
Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN.0711118702

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Fa-inna ma’al ‘usri yusran”

“Sesungguhnya, sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5)

“The good life is a process, not a state of being. It is a dicertion, not a destination”

(Carl Rogers)

Paksa - Bisa - Terbiasa

(Syafi’i Efendi)

PERSEMBAHAN

- ❖ Untuk diriku sendiri, terimakasih telah menjadi sangat kuat di waktu yang tidak singkat ini. Terimakasih telah bertahan dan menjadi hebat dalam perjuangan yang tidak mudah dan penuh dengan tantangan suka duka hingga pada akhirnya sampai pada tahap ini.
- ❖ Untuk Bapakku Supardi dan ibuku Sinah yang telah banyak berkorban dan memperjuangkan yang terbaik terutama dalam hal waktu dan materil, senantiasa memberikan dukungan moril menjadi motivasi dan sumber kekuatan untuk terus bertahan dan berjuang hingga akhir.
- ❖ Untuk keluarga dan teman – teman serta kakak – kakak tingkatku yang baik dan teramat sabar yang telah banyak memberikan bimbingan dan dukungan, baik kritik, saran ataupun nasehat selama proses penyusunan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro” .

Dasar pemikiran penulisan skripsi ini berawal dari fakta yang didapat dari studi pendahuluan pada mahasiswa – mahasiswa yang berada di beberapa Universitas yang ada di Bojonegoro, yang menunjukkan indikator regulasi diri yang rendah. Hal ini mendorong peneliti untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa yang berada di Bojonegoro melalui teknik *problem solving*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan teknik *problem solving* dalam meningkatkan regulasi diri mahasiswa di Bojonegoro dan seberapa besar pengaruhnya pada mahasiswa Bojonegoro.

Keberhasilan penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bimbingan berbagai pihak, dengan hormat penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Astrid Chandra Sari M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
3. Zeti Novitasari, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri serta selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan membimbing penyusunan skripsi ini dari awal sampai selesainya skripsi ini.
4. Astrid Chandra Sari M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen program studi Bimbingan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan menemani proses belajar kami dari awal sampai saat ini.

6. Teman – teman mahasiswa adik tingkat BK UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah berkenan menjadi subyek penelitian.
7. Bapak Supardi, Ibu Sinah, Adek Andhika, Adek Nila dan seluruh keluarga besarku atas semua bentuk dukungan dan limpahan kasih sayangnya.
8. Teman-temanku tercinta BK 2017 yang telah belajar dan berjuang bersama sampai pada titik saat ini
9. Para Bidadari, Ainun, Isti, Maul dan Anis 5 serangkai yang saling menyemangati, menemani dan memberi dukungan satu sama lain
10. Semua pihak yang telah terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan dalam skripsi ini hingga tentunya masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat dijadikan evaluasi dan perbaikan untuk kedepannya.

Bojonegoro, 24 Februari 2021

Penulis,

Nelly Parlina

NIM. 332010072

ABSTRACT

Parlina, Nelly. 2021. Effectiveness of Problem Solving Techniques to Improve Self-Regulation of UNU Students Sunan Giri Bojonegoro. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri Bojonegoro. Main Advisor Zeti Novitasari, M.Pd and Advisor Astrid Chandra Sari, M.Pd.

Keywords: Problem Solving Technique, Self Regulation.

Students are individuals who have various kinds of activities, so it certainly affects the academic field of students. Therefore, the ability to self-regulate must be possessed by every student so that they can regulate themselves according to the planned activities and goals. Self-regulation is an individual's ability to change several aspects that exist in himself, both in the form of behavior and ways of thinking. Someone who has good self-regulation will be able to control and control himself. There are several aspects that affect a person's self-regulation (1) metacognitive related to the ability to plan (2) motivation related to beliefs and beliefs about one's own abilities (3) behavior related to one's awareness of behavior. This study aims to determine the effectiveness of problem solving techniques to improve self-regulation of UNU students Sunan Giri Bojonegoro. This study uses a quantitative pre-experimental approach with a research design of one group pretest posttest design. This design is used according to the objectives to be achieved, namely to determine the increase in student self-regulation after problem solving techniques are applied. Based on the results of data processing, it is known that the percentage of the average between before and after being given group guidance treatment with problem solving techniques is 59.5% in the low category, to 86% in the high category. The difference between the average results before and after treatment is 26.5%. So that the final result is known that there is an increase in student self-regulation and it is proven that problem solving techniques are effective in improving self-regulation of UNU Sunan Giri Bojonegoro students.

ABSTRAK

Parlina, Nelly. 2021. *Keefektifan Teknik Problem Solving Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro*. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing Utama Zeti Novitasari, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Astrid Chandrasari, M.Pd.

Kata kunci: *Teknik Problem Solving, Regulasi Diri*.

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki berbagai macam kegiatan, sehingga hal tersebut tentu berpengaruh pada bidang akademik mahasiswa. Oleh karena itu kemampuan meregulasi diri harus dimiliki setiap mahasiswa agar dapat mengatur dirinya sendiri sesuai dengan kegiatan dan tujuan yang direncanakan. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengubah beberapa aspek yang ada pada dirinya sendiri, baik berupa perilaku maupun cara berfikir. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengendalikan serta mengontrol dirinya sendiri. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi regulasi diri seseorang (1) metakognitif yang berhubungan dengan kemampuan dalam merencanakan (2) Motivasi yang menyangkut terkait kepercayaan dan keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (3) perilaku yang berhubungan dengan kesadaran seseorang dalam berperilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *Pre-eksperimen* dengan design penelitian *one group pretest posttest design*. Desain ini digunakan sesuai tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui peningkatan regulasi diri mahasiswa setelah diterapkan teknik *problem solving*. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa persentase dari rata – rata antara sebelum dan setelah diberikan *treatment* bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* 59,5% dengan kategori rendah, menjadi 86% dengan kategori tinggi. Perbedaan antar hasil rata - rata persentase sebelum dan sesudah *treatment* yaitu sebesar 26,5%. Sehingga hasil akhir diketahui adanya peningkatan terhadap regulasi diri mahasiswa dan terbukti bahwa teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR
HALAMAN SAMPUL DALAMi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISANii
HALAMAN PERSETUJUANiii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSIiv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
ABSTRAK BAHASA INGGRISviii
ABSTRAK BAHASA INDONESIAix
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xii
DAFTAR BAGANxiii
DAFTAR LAMPIRANxiv
BAB I. PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Tujuan Penelitian	12
1.5 Manfaat Penelitian	12
1.6 Definisi Istilah	12
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI 14
2.1 Konsep Regulasi Diri	14
2.2 Konsep Bimbingan Kelompok	24
2.3 Konsep Teknik <i>Problem Solving</i>	28
2.4 Hubungan Regulasi Diri dengan <i>Problem Solving</i>	32
2.5 Kerangka Fikir	34
2.6 Hipotesis Penelitian	35
BAB III. METODE PENELITIAN 36
3.1 Rancangan Penelitian	36
3.2 Subjek Penelitian.....	37

3.3 Waktu Penelitian	38
3.4 Lokasi Penelitian	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.6 Prosedur Penelitian	39
BAB IV. ISI DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Uji Validitas	46
4.2 Uji Reliabilitas	46
4.3 Uji Wilcoxon	47
4.4 Pelaksanaan Penelitian	49
4.5 Hasil Penelitian	51
4.6 Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa Sebelum dan Setelah Diberikan Treatment / Perlakuan dengan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik <i>Problem Solving</i>	53
4.7 Pembahasan	54
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rancangan Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	35
4.1 Ringkasan Hasil Uji Validitas.....	46
4.2.1 Hasil Uji Reliabilitas.....	46
4.2.2 Kualifikasi Koefisien Reliabilitas	47
4.3 Hasil Uji Wilcoxon	48
4.4 Kriteria Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa	51
4.5.1 Hasil <i>Pre-test</i> sebelum diberikan bimbingan kelompok dengan teknik <i>problem solving</i>	51
4.5.2 Hasil <i>post-test</i> setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik <i>problem solving</i>	52
4.6 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> sebelum dan setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik <i>problem solving</i>	53

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka pikir teknik <i>Problem Solving</i> untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa UNU Sunan Giri Bojonegoro	35
3.1 Kerangka Prosedur Penelitian	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balasan dari Sekolah	56
2. Dokumentasi	57
3. Uji Validasi Angket	58
4. Kuisioner Regulasi Diri Pre-Test	59
5. Tabulasi Data Excel Pre-Test.....	64
6. Kuisioner Regulasi Diri Post-Test.....	65
7. Tabulasi Data Excel Post-Test.	69
8. Uji Validitas	70
9. Uji Reliabilitas	71
10. Uji Wilcoxon	73
11. Lembar Kesiapan Peserta Pelatihan	75
12. Lembar Refleksi	76
13. Lembar Observasi	77
14. Bukti Nilai KHS Mahasiswa Pelatihan.....	7