

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
REGULASI DIRI UNTUK MENINGKATKAN EFIKASI DIRI
SISWA DI SMA PLUS AL-AMANAH TAHUN PELAJARAN
2021/2022**

SKRIPSI

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



UNUGIRI

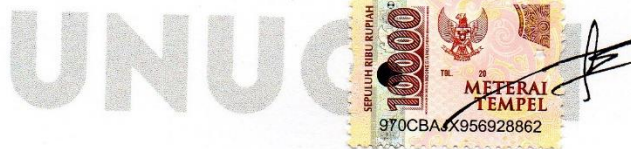
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2022**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek *plagiarisme* dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim *plagiarisme*.



Bojonegoro, 16 September 2022



Miftakhur Rohmah

NIM : 3320180110

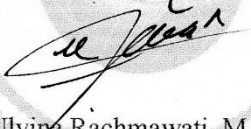
HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan Penelitian oleh : Miftakhur Rohmah
NIM : 3320180110
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Regulasi Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri
Siswa di SMA Plus Al-Amanah Tahun Pelajaran
2021/2022.

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

Bojonegoro, 13 September 2022

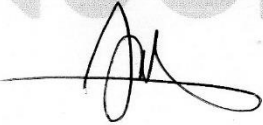
Pembimbing I



Ulvina Rachmawati, M. Pd.

NIDN: 0705069006

Pembimbing II



M. Iqbal Tawakkal, M. Pd.

NIDN: 0707038802

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Miftakhur Rohmah
NIM : 3320180110
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Regulasi Diri
untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di SMA Plus Al-Amanah
Tahun Pelajaran 2021/2022.

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 23 September 2022

Dewan Penguji

Penguji I



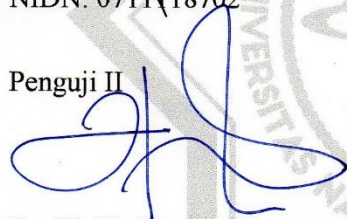
Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

Penguji III




Ulvina Rachmawati, M.Pd.
NIDN: 0705069006

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., M.M.
NIDN: 0709097805

Penguji IV



M. Iqbal Tawakkal, M.Pd.
NIDN: 0707038802

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astra Chandra Sari, M.Pd.
NIDN: 0721039101

Ketua Program Studi

Bimbingan dan Konseling



Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN: 0711118702

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Pengetahuan yang baik adalah yang memberi manfaat, bukan hanya diingat”.

(Imam Syafi’i)

“Do’a dan dukungan orang tua adalah sumber kebahagiaan dan kesuksesanku”

(penulis)

PERSEMBAHAN

Untuk Ibu, Bapak, Suami dan Anakku terkasih yang selalu memotivasi dan selalu memberikan kasih sayang, mendoakan, menjaga dan selalu mengingatkan untuk menjadi lebih baik. Terimakasih atas semua yang telah telampai sampai saat ini, semoga Allah senantiasa memberikan umur panjang dan kesehatan, agar bisa menemani langkah kecilku menuju kesuksesan.

Untuk kakak dan adikku, kalian adalah salah satu semangat dalam upayaku untuk mencapai tujuan, mari berjuang bersama untuk membahagiakan Ibu dan Bapak.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di SMA Plus Al-Amanah Tahun Ajaran 2021/2022” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjan pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., Selaku Dekan FKIP Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Ketua Jurusan / Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Ulvina Rachmawati, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. M. Iqbal Tawakkal, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang secara sabar memberikan bimbingan, arahan dan saran-saran positif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
6. Kepala Sekolah SMA Plus Al-Amanah yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Plus Al-Amanah.
7. Jajaran Guru BK/Guru Mata Pelajaran/Staff SMA Plus Al-Amanah yang telah banyak memberikan bantuan selama kegiatan penelitian berlangsung.

8. Kedua orang tua, Bapak dan Ibu yang senantiasa berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya serta kakakku dan adikku yang kubanggakan
9. Untuk diriku sendiri yang telah kuat berjuang dan bertahan.
10. Untuk suamiku tercinta, yang selalu memberikan support dan semangat untuk tetap berjuang
11. Untuk anakku yang baru berusia beberapa bulan yang selalu menemaniku dalam setiap langkahku dan memberikan semangat disetiap melihatnya
12. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri angkatan 2018 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka.
13. Khususnya untuk teman-teman terbaik yang selalu memberikan motivasi dan sebagai tempat berbagi keluh kesah sepanjang perjuangan ini.
14. Untuk orang terdekat yang telah bersedia meluangkan waktu dan menjadi penyemangat yang terbaik.
15. Pihak yang telah terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.



UNUGIRI

ABSTRACT

Rohmah, Miftakhur. 2022. Application of Self-Regulatory Technique Group Guidance to Improve Students' Self-Efficacy at Al-Amanah Plus Senior High School in the 2021/2022 Academic Year. Thesis, Department of Guidance and Counseling, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Ulvina Rachmawati, M. Pd. and Advisor M. Iqbal Tawakkal, M. Pd.

Keywords: Self-Efficacy, Group Guidance

Self-efficacy is the main basis of action. Self-efficacy refers to students' belief in their abilities to organize and carry out a series of actions to achieve the stated results. Self-efficacy in this study was measured based on 3 aspects, namely: the level aspect (magnitude), the strength aspect (strength), and the general condition aspect (generality). This study aims to increase self-efficacy through group guidance services with self-regulation techniques. The type of research used in this study is a quantitative approach. Quantitative approach is an approach that in research proposals, processes, hypotheses, goes to the field, analyzes data and concludes data until the writing uses aspects of measurement, calculation, formulas and certainty of numerical data. The total population in this study were 200 students of SMA Plus Al-Amanah Bojonegoro, with a sample of 67 students. Collecting data using the method of self-efficacy scale, observation, and interviews. Data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test, reliability test, using Cronbach alpha, and paired sample t-test with the help of SPSS 25. This study used group guidance services with self-regulation techniques with 15 students being treated. The result of the paired sample t-test is 0.000, which means a significant value less than 0.05 means that it shows a significant difference. The conclusion of this study was that there was a significant difference or increase in student self-efficacy with the application of group guidance on self-regulation techniques to students of SMA Plus Al-Amanah.

UNUGIRI

ABSTRAK

Rohmah, Miftakhur. 2022. Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Regulasi Diri untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di Sma Plus Al-Amanah Tahun Pelajaran 2021/2022. Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Ulvina Rachmawati, M. Pd. dan Pembimbing Pendamping M. Iqbal Tawakkal, M. Pd.

Kata kunci : Efikasi Diri, Bimbingan Kelompok

. Efikasi diri adalah dasar utama dari tindakan. Efikasi diri mengacu pada keyakinan siswa terhadap kecakapannya dalam mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai hasil yang ditetapkan. Efikasi diri dalam penelitian ini diukur berdasarkan 3 aspek, yaitu : aspek tingkat (*magnitude*), aspek kekuatan (*strength*), dan aspek keadaan yang umum (*generality*). Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan efikasi diri melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang didalam usulan penelitian, proses, hipotesis, turun ke lapangan, analisis data dan kesimpulan data sampai dengan penulisannya mempergunakan aspek pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik. Jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 200 siswa SMA Plus Al-Amanah Bojonegoro, dengan sampel berjumlah 67 siswa. Pengumpulan data menggunakan metode skala efikasi diri, observasi, dan wawancara. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-smirnov*, uji reliabilitas, menggunakan *alpha cronbach*, dan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS 25. Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik regulasi diri dengan jumlah yang diberi perlakuan yaitu 15 siswa Hasil uji *paired sample t-test* adalah 0.000 yang berarti nilai signifikan kurang dari 0,05 berarti menunjukkan perbedaan yang signifikan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa ditemukan adanya perbedaan yang signifikan atau peningkatan efikasi diri siswa dengan penerapan bimbingan kelompok teknik regulasi diri pada siswa SMA Plus Al-Amanah.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPU LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRACT	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Batasan Masalah	10
1.6 Asumsi	10
BAB II TIJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	11
2.1 Kajian Teori	11
2.1.1 Efikasi Diri	11
2.1.1.1 Definisi Efikasi Diri	11
2.1.1.2 Dimensi Efikasi Diri.....	14

2.1.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri	14
2.1.1.4 Dampak Efikasi Diri	15
2.1.2 Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.1 Definisi Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok	16
2.1.2.3 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok	17
2.1.3 Regulasi Diri	18
2.1.3.1 Definisi Teknik Regulasi Diri	18
2.1.3.2 Tahapan-Tahapan Teknik Regulasi Diri.....	19
2.1.3.3 Aspek-Aspek Teknik Regulasi Diri	21
2.1.3.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Teknik Regulasi Diri	22
2.2 Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi diri	22
2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan	23
2.4 Kerangka Konseptual	24
2.5 Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	27
3.2 Lokasi Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	28
3.4 Variabel dan Definisi Operasional	29
3.4.1 Variabel	29
3.4.2 Definisi Operasional	30
3.5 Instrumen Penelitian	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.6.1 Wawancara	31
3.6.2 Skala Psikologis	31
3.6.3 Observasi	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	34
3.7.1 Uji Validitas Dan Reliabilitas	34
3.7.2 Uji Efektivitas	36

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.1.1 Gambaran Efikasi Diri.....	38
4.1.2 Gambaran Bimbingan Kelompok	39
4.1.3 Keefektifitasa Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa di SMA Al-Amanah	40
4.1.3.1 Hasil <i>Pre test</i>	41
4.1.3.2 Hasil <i>Post test</i>	42
4.1.3.3 Hasil Uji Normalitas	43
4.1.3.4 Hasil <i>Paired Sample T-test</i>	44
4.2 Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
5.2.1 Bagi Konseli	57
5.2.2 Bagi Sekolah	58
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	62



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Rumus Menghitung Sampel	28
3.3 Kisi-Kisi Instrumen	32
3.4 <i>Output</i> SPSS 2.5	35
3.5 Tingkat Kategori Siswa	36
4.1 Nilai <i>mean</i> dan standar deviasi	38
4.2 Kondisi Efikasi Diri Siswa	38
4.3 Nilai Rata-Rata <i>Pretest</i>	41
4.4 Nilai <i>Pretest</i>	41
4.5 Nilai Rata-Rata <i>Posttest</i>	42
4.6 Nilai <i>Posttest</i>	42
4.7 <i>Output</i> SPSS 25	44
4.8 Uji <i>paired sample t-test</i>	45
4.9 Uji <i>paired sample t-test</i> aspek <i>magnitude</i>	45
4.10 Uji <i>paired sample t-test</i> aspek <i>strength</i>	46
4.11 Uji <i>paired sample t-test</i> aspek <i>generality</i>	46

UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Model <i>self regulated</i>	19
2.2 Kerangka Konseptual.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Bukti Observasi	63
2. Surat Validasi	64
3. Instrumen Penelitian (<i>Pretest</i>)	74
4. Skala Psikologi (<i>Posttest</i>)	77
5. Input Data	80
6. Input Data <i>Pretest</i>	81
7. Inpu Data <i>Posttest</i>	82
8. Hasil Uji Validitas	83
9. Hasil Uji Reliabilitas	86
10. Hasil Uji Normalitas	88
11. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i>	89
12. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Magnitude</i>	90
13. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Strength</i>	91
14. Hasil Uji <i>Paired Sample T-Test</i> Aspek <i>Generality</i>	92
15. RPL dan Laporan Bimbingan Kelompok	93
16. Kisi-Kisi Wawancara	117
17. Dokumentasi	118

UNUGIRI



UNUGIRI