

Upaya Guru Bk Dalam Meningkatkan Regulasi Diri Melalui Layanan Informasi Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Negeri 1 Sitiung

Titik Sugesti¹⁾*, Mori Dianto²⁾, Suryadi³⁾

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, FISHUM, Universitas PGRI Sumatera Barat, Padang, Indonesia

Email : titiksugesti80@gmail.com; moridianto25@gmail.com; suryadi@upgrisba.ac.id

Abstrak.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya peserta didik yang bolos saat jam pembelajaran, adanya peserta didik yang menyontek saat ulangan harian dan ujian, dan adanya peserta didik yang bermain HP ketika jam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: 1.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait menempatkan standar dan tujuan. 2.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait instruksi diri. 3.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait aspek *self-monitoring*. 4.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait evaluasi diri. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah 31 orang peserta didik, sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 31 partisipan. Instrumen yang digunakan yaitu angket. Sedangkan untuk analisis data menggunakan rumus persentase. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil sebagai berikut: 1.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait standar dan tujuan berada pada kategori baik. 2.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait instruksi diri berada pada kategori baik. 3.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait *self-monitoring* berada pada kategori baik. 4.) Upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi terkait evaluasi diri berada pada kategori baik. Hasil penelitian ini direkomendasikan kepada guru BK untuk meningkatkan regulasi diri peserta didik kearah yang lebih positif lagi menjadi sangat baik

Kata kunci: Regulasi Diri, Layanan Informasi

The Counseling Teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service for the students at grade XI of Sitiung's State Senior High School 1 (SMA Negeri 1 Sitiung)

Abstract

*This study was made based on the background as there are some students skip the school time, there are some students cheats in the daily test and exams, and there are some students play their phones at class. This study aims to describe: 1.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the standard and goal placement. 2.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-instruction. 3.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-monitoring aspect. 4.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-evaluation. This study used descriptive and quantitative methods. The population of this study included 31 students; the sample was taken using purposive sampling technique included 31 participants. This study used the questionnaire as the instrument. Meanwhile, for the data analyzing it used the percentage form. Based on the study result, the researcher got some conclusions as follow: 1.) The counseling teacher's effort in increasing the students' **self-regulation** through the informing service related to the standard and goal is at the good category. 2.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-instruction is at the good category. 3.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-monitoring is at the good category. 4.) The counseling teacher's effort in increasing the students' self-regulation through the informing service related to the self-evaluation is at the good category. The result of this study is recommended to the counseling teacher to increase the students' self-regulation to be better and very nice*

Keywords: Self-Regulation, informing Service

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan peranan yang sangat penting untuk mendidik dan melihat bagaimana perkembangan dan pengendalian diri individu terlebih bagi peserta didik di sekolah, dengan adanya pendidikan yang diajarkan di sekolah memberikan beberapa pengetahuan baru bagi peserta didik itu sendiri. Bukan hanya memberikan pembelajaran akademik saja tetapi juga memberikan pembelajaran yang dapat mengubah tingkah laku yang kurang baik menjadi tingkah laku yang baik. Untuk mengubah tingkah laku tersebut maka dibutuhkan kerjasama dengan guru bimbingan dan konseling dengan memberikan beberapa layanan yang ada dalam bimbingan konseling.

Menurut Mulyadi (2016:60) bimbingan dan konseling adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang sedang mengalami masalah baik pribadi, sosial, belajar, karir dengan harapan klien mampu mengambil keputusan dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Tohirin (2009:26) bimbingan dan konseling adalah proses bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu melalui pertemuan tatap muka atau secara langsung dan timbal balik antar keduanya agar mampu memecahkan permasalahannya.

Menurut Walgito (2014:118) guru BK adalah usaha untuk membimbing peserta didik agar dapat menemukan berbagai potensi yang dimilikinya, membimbing peserta didik agar bisa mencapai dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan mereka, sehingga dengan ketercapaian itu ia dapat tumbuh dan berkembang sebagai individu yang mandiri dan produktif. Sedangkan menurut Sukardi (2002:52) guru BK adalah guru yang dipilih oleh sekolah yang bersangkutan, yang diberikan beban tambahan untuk ikut bersama-sama dengan konselor sekolah untuk melaksanakan BK, disamping tugas pokoknya mengajar bidang studi tertentu sesuai spesialisasi keahliannya.

Menurut Hidayat (2019:2) mendefinisikan regulasi diri atau pengaturan diri adalah kemampuan dalam diri seseorang untuk memunculkan dan memonitor sendiri bagaimana pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai suatu tujuan yang sudah ditentukan, dalam hal ini tujuan yang dimaksud adalah tujuan belajar. Hastuti (2019:45) memaparkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengatur dan mengarahkan apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan untuk kemudian mengimplementasikan pada perilakunya guna mencapai kesuksesan dalam pekerjaan, serta hubungan dengan orang lain.

Menurut Bandura (Prasetyana & Mariyati, 2020:78) mendefinisikan regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengontrol perilaku dalam dirinya sendiri dan mampu untuk mempertahankan komitmennya mengenai suatu tujuan selama periode waktu tertentu. Individu yang memiliki regulasi diri tidak akan keluar dari batasan yang sudah ditetapkan individu tersebut karena mampu mengontrol perilakunya. Menurut (Arianda, 2016:13) regulasi diri adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri yang mempunyai tujuan dilanjutkan dengan mengatur suatu upaya agar dapat mencapai tujuan tersebut, pemantauan diri atau metakognisi, pengaturan waktu, dan regulasi lingkungan.

Menurut Hayati (2021:49) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, dan tindakan dengan direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan personal. Seseorang disebut mempunyai regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya ada di bawah kendalinya sendiri, maksudnya tidak dikendalikan oleh orang lain serta lingkungannya. Ormrod (2012:130) menyatakan bahwa karakteristik dari individu yang memiliki regulasi diri adalah sebagai berikut: (1) Menempatkan standar dan tujuan, (2) Melakukan instruksi diri, (3) Melakukan *self monitoring*, dan (4) Evaluasi diri.

Hayati (2019:91) menjelaskan bahwa layanan informasi adalah usaha-usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan dan pemahaman mengenai lingkungan hidupnya serta tentang proses perkembangan anak muda. Layanan informasi ini bisa membekali siswa mengenai banyak pengetahuan agar siswa tersebut mampu mengambil keputusan yang tepat sehingga mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Selanjutnya menurut Prayitno dan Erman Amti (2013:259) layanan informasi adalah layanan yang memberikan pemahaman kepada seseorang yang memiliki kepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau aktivitas untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

Menurut Nasution & Abdillah (2019:111) menyatakan bahwa layanan informasi adalah layanan konseling yang memungkinkan klien untuk menerima dan memahami berbagai informasi yang bisa dipergunakan untuk bahan pertimbangan serta pengambilan keputusan guna kepentingan klien. Layanan yang memberikan informasi yang dibutuhkan oleh seseorang adalah layanan informasi. Informasi yang diperoleh seseorang sangat diperlukan agar individu lebih mudah dalam membuat peencanaan dan mengambil keputusan. Sedangkan menurut Tohirin (Nasution & Abdillah, 2019:111) layanan informasi adalah layanan yang berupaya untuk memenuhi kekurangan individu terkait informasi yang diperlukan. Layanan informasi juga memiliki makna yaitu usaha-usaha untuk membekali peserta didik dengan pengetahuan serta pemahaman mengenai lingkungan hidupnya dan tentang proses perkembangan anak muda.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 25 Juli sampai 10 Desember 2022 di SMA Negeri 1 Sitiung peneliti menemukan beberapa masalah pada peserta didik yaitu masih adanya peserta didik yang keluar masuk kelas saat pembelajaran berlangsung, bolos saat jam pembelajaran, keluar saat pergantian jam belajar, menyontek teman saat ulangan harian maupun ujian, dan bermain HP dengan melihat tiktok ketika jam pembelajaran. Hasil dari wawancara dengan salah satu guru BK di SMA Negeri 1 Sitiung juga memperoleh informasi adanya peserta didik yang tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, adanya peserta didik yang menyontek tugas teman, dan adanya peserta didik yang mengantuk saat proses pembelajaran.

2. METODE

Penelitian ini termasuk salah satu dari jenis penelitian lapangan (*field research*). Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan atau menggambarkan suatu gejala atau peristiwa yang sedang terjadi (Deswita, 2006:8). Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif karena sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu untuk menggambarkan upaya guru BK dalam meningkatkan regulasi diri peserta didik melalui layanan informasi, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai fenomena tersebut secara terukur.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini adalah angket. Menurut Sugiyono (2014:162) menyatakan angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Jadi angket adalah teknik pengumpulan data dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden untuk dijawab.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah berbentuk isian tertutup, dimana jawaban dari pertanyaan yang diajukan telah disediakan kemudian responden memilih salah satu alternatif jawaban berupa pertanyaan positif dan pertanyaan negatif. Pemberian skor terhadap jawaban peserta didik dilakukan dengan ketentuan untuk pernyataan positif Sangat Baik (SB) diberi skor 5, baik (B) diberi skor 4, Cukup Baik (CB) diberi skor 3, Kurang baik (KB) diberi skor 2 dan untuk Sangat Kurang Baik diberi skor 1. Adapun untuk pernyataan negatif Sangat Baik (SB) diberi skor 1, baik (B) diberi skor 2, Cukup Baik (CB) diberi skor 3, Kurang baik (KB) diberi skor 4 dan untuk Sangat Kurang Baik diberi skor 5. Sedangkan uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan rumus:

$$Y_{kk} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum Si^2}{Si^2} \right)$$

Keterangan:

Y_{kk} = Reliabilitas Instrumen

K = Banyak Butir Soal atau Butir Pertanyaan

$\sum Si^2$ = Jumlah Varians Item

Si^2 = Varians Total

3. PEMBAHASAN dan HASIL

Analisis hasil penelitian mengenai Upaya Guru BK dalam Meningkatkan Regulasi Diri melalui Layanan Informasi pada Peserta Didik Kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung. Sesuai dengan variabel penelitian, dalam deskripsi data hasil penelitian ini dideskripsikan data terkait regulasi diri peserta didik dengan menggunakan item yang valid yaitu sebanyak 27 item dengan 4 indikator yaitu standar dan tujuan, instruksi diri, monitoring diri, dan evaluasi diri. Setiap item jawaban dari responden diberi skor yaitu 5 sampai 1 untuk pernyataan positif dan 1 sampai 5 untuk pernyataan negatif.

Menurut Zimmerman (Hayati et al., 2021:49) regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, dan tindakan dengan direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan dengan pencapaian tujuan personal. Seseorang bisa disebut mempunyai regulasi diri apabila pikiran dan perilakunya ada di bawah kendalinya sendiri, maksudnya tidak dikendalikan oleh orang lain serta lingkungannya.

Menurut Ormrod (2012:190) menyatakan bahwa karakteristik individu yang memiliki regulasi diri adalah memiliki standar dan tujuan yang ditentukan oleh dirinya sendiri, melakukan instruksi diri yang mampu memberikan arahan atau perintah sesuai dengan perilaku yang diharapkan, monitoring diri atau mengamati perilakunya apakah sudah efektif atau tidak efektif, dan mampu melakukan evaluasi diri dalam menilai perilakunya. Individu yang memiliki karakteristik regulasi diri juga mampu

mempersiapkan dan mengatur aktivitas dalam belajarnya, mampu mengevaluasi diri, serta menerima masukan dari orang lain.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan tentang regulasi diri terungkap bahwa 5 orang peserta didik dengan persentase 16,1% berada pada kategori sangat baik dalam regulasi diri, 23 orang peserta didik dengan persentase 74,2% berada pada kategori baik, dan 3 orang peserta didik dengan persentase 9,7% berada pada kategori cukup baik. Jadi, regulasi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 74,2%. Artinya sebagian besar peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung memiliki regulasi diri yang baik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan peneliti setelah diberikan layanan informasi oleh guru bimbingan dan konseling, regulasi diri peserta didik berada pada kategori baik. Artinya guru bimbingan dan konseling telah berhasil meningkatkan regulasi diri peserta didik melalui layanan informasi. Namun dari hasil penelitian yang telah dilakukan dilihat dari persentasenya belum maksimal untuk itu perlu ditingkatkan lagi regulasi diri peserta didik dengan lebih baik lagi dengan cara memberikan layanan-layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling yang terkait dengan regulasi diri peserta didik. Sesuai dengan indikator penelitian maka hasil penelitian ini dideskripsikan sebagai berikut:

1. Regulasi Diri dilihat dari Standar dan Tujuan

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan peneliti tentang regulasi diri peserta didik dilihat dari standar dan tujuan terungkap bahwa 7 orang peserta didik dengan persentase 22,6% berada pada kategori sangat baik, kemudian 23 orang peserta didik dengan persentase 74,2% berada pada kategori baik, dan 1 orang peserta didik dengan persentase 3,2% berada pada kategori cukup baik. Jadi, regulasi diri dilihat dari standar dan tujuan peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 74,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki standar dan tujuan yang baik. Peserta didik dalam kehidupan sehari-hari harus memiliki standar dan tujuan yang baik.

Menurut Bandura, dkk (Ormrod, 2012:132) standar dan tujuan adalah dimana setiap peserta didik memiliki tolak ukur tertentu untuk melakukan perilakunya dan memiliki kriteria tertentu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Peserta didik yang memiliki standar dan tujuan yang baik mampu mencapai target yang sudah ditentukan untuk dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian peserta didik dalam regulasi diri dilihat dari standar dan tujuan berada pada kategori baik. Artinya guru BK telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal standar dan tujuan dengan memberikan layanan informasi kepada peserta didik.

2. Regulasi Diri dilihat dari Instruksi Diri

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan peneliti tentang regulasi diri peserta didik dilihat dari instruksi diri terungkap bahwa 7 orang peserta didik dengan persentase 22,6% berada pada kategori cukup baik, kemudian 14 orang peserta didik dengan persentase 45,2% berada pada kategori baik, dan 10 orang peserta didik dengan persentase 32,2% berada pada kategori sangat baik. Jadi, regulasi diri dilihat dari instruksi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 45,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki instruksi diri yang baik. Peserta didik dalam kehidupan sehari-hari harus memiliki instruksi diri yang baik.

Menurut Bandura, dkk (Ormrod, 2012:132) instruksi diri adalah perintah atau arahan yang diberikan untuk diri sendiri agar mampu melakukan perilaku yang tepat atau sesuai dengan yang diharapkan. Peserta didik yang memiliki instruksi diri yang baik mampu mengarahkan dirinya untuk melakukan hal-hal yang berguna dan sesuai untuk mencapai standar dan tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan hasil penelitian peserta didik dalam regulasi diri dilihat dari instruksi diri berada pada kategori baik. Artinya guru BK telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal instruksi diri dengan memberikan layanan informasi kepada peserta didik.

3. Regulasi Diri dilihat dari Monitoring Diri

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan peneliti tentang regulasi diri peserta didik dilihat dari monitoring diri terungkap bahwa 5 orang peserta didik dengan persentase 16,1% berada pada kategori sangat baik, kemudian 13 orang peserta didik dengan persentase 41,9% berada pada kategori baik, kemudian 11 orang peserta didik dengan persentase 35,5% berada pada kategori cukup baik, dan 2 orang dengan persentase 6,5% berada pada kategori kurang baik. Jadi, regulasi diri dilihat dari monitoring diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 41,9%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki instruksi diri yang baik. Peserta didik dalam kehidupan sehari-hari harus memiliki monitoring diri yang baik.

Menurut Bandura, dkk (Ormrod, 2012:132) monitoring diri adalah mengamati diri sendiri apakah perilaku yang dilakukan efektif atau tidak efektif. Peserta didik yang memiliki monitoring diri yang baik mampu melihat perilaku yang dilakukannya, dengan begitu peserta didik dapat memperbaiki jika perilaku yang dilakukannya itu salah.

Berdasarkan hasil penelitian peserta didik dalam regulasi diri dilihat dari monitoring diri berada pada kategori baik. Artinya guru BK telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal monitoring diri dengan memberikan layanan informasi kepada peserta didik, namun belum maksimal karena pada kategori kurang baik masih ada 2 orang peserta didik yaitu dengan presentase 6,5%, maka untuk itu perlu ditingkatkan lagi dengan memberikan layanan lainnya yang ada dalam bimbingan dan konseling. Adapun layanan yang dapat membantu individu yang memiliki masalah terutama memperbaiki monitoring diri yaitu layanan penguasaan konten, dalam layanan penguasaan konten guru BK akan membantu peserta didik dengan cara mencontohkan bagaimana sikap atau memperbaiki regulasi diri yang baik.

4. Regulasi Diri dilihat dari Evaluasi Diri

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan peneliti tentang regulasi diri peserta didik dilihat dari evaluasi diri terungkap bahwa 3 orang orang peserta didik dengan presentase 9,7% berada pada kategori sangat baik, kemudian 25 orang peserta didik dengan persentase 80,6% berada pada kategori baik, kemudian 2 orang peserta didik dengan presentase 6,5% berada pada kategori cukup baik, dan 1 orang peserta didik dengan presentase 3,2% berada pada kategori kurang baik. Jadi, regulasi diri dilihat dari evaluasi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 80,6%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki instruksi diri yang baik. Peserta didik dalam kehidupan sehari-hari harus memiliki monitoring diri yang baik.

Menurut Bandura, dkk (Ormrod, 2012:132) evaluasi diri adalah menilai perilaku diri sendiri. Evaluasi diri dapat mengarahkan peserta didik untuk memenuhi tujuan awal yang sudah ditetapkan. Peserta didik yang memiliki evaluasi diri yang baik mampu membandingkan dirinya dengan orang lain untuk melihat kekurangan atau kelebihan yang dimilikinya.

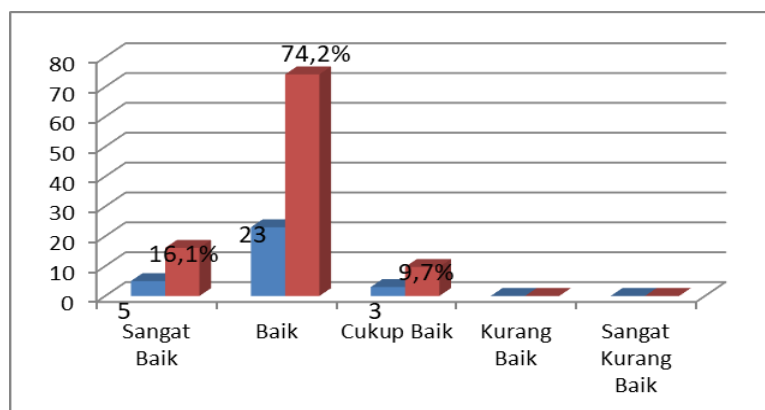
Berdasarkan hasil penelitian peserta didik dalam regulasi diri dilihat dari evaluasi diri berada pada kategori baik. Artinya guru BK telah berhasil meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hal evaluasi diri dengan memberikan layanan informasi kepada peserta didik, namun belum maksimal karena pada kategori kurang baik masih ada 1 orang peserta didik yaitu dengan presentase 3,2%, maka untuk itu perlu ditingkatkan lagi dengan memberikan layanan lainnya yang ada dalam bimbingan dan konseling.

HASIL

Tabel 5. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor regulasi Diri Peserta Didik

Klasifikasi	Kategori	F	%
≥ 116	Sangat Baik	5	16,1
94-115	Baik	23	74,2
72-93	Cukup Baik	3	9,7
50-71	Kurang Baik	0	0
≤ 49	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		31	100

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti terkait regulasi diri pada tabel 5 di atas terungkap bahwa 5 orang peserta didik dengan persentase 16,1% berada pada kategori sangat baik dalam regulasi diri, kemudian 23 orang peserta didik dengan persentase 74,2% berada pada kategori baik, dan 3 orang peserta didik dengan presentase 9,7% berada pada kategori cukup baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



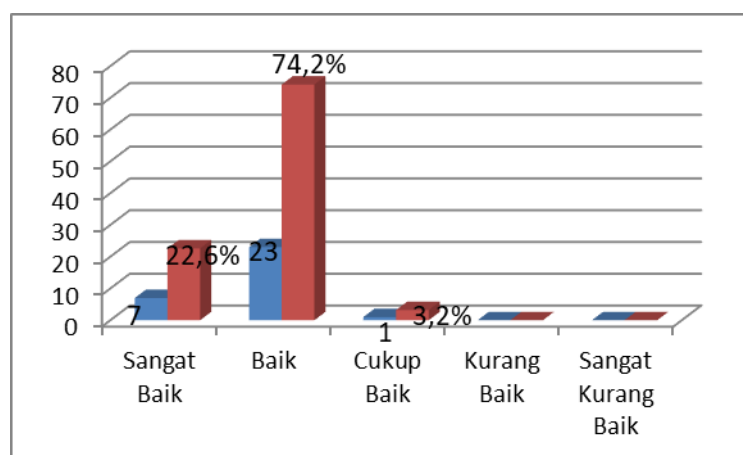
Gambar 2. Grafik Regulasi Peserta Didik

Jadi, regulasi diri peserta didik di kelas XI Bahasa SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori Baik dengan persentase 74,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki regulasi diri yang baik.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Regulasi Diri Dilihat dari Standar dan Tujuan Peserta Didik

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 39	Sangat Baik	7	22,6
31-38	Baik	23	74,2
24-30	Cukup Baik	1	3,2
17-23	Kurang Baik	0	0
≤ 16	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		31	100

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan oleh penelaiti terkait regulasi diri peserta didik dilihat dari standar dan tujuan pada tabel 6 di atas terungkap bahwa 7 orang peserta didik dengan persentase 22,6% berada pada kategori sangat baik, kemudian 23 orang peserta didik dengan persentase 74,2% berada pada kategori baik, dan 1 orang peserta didik dengan presentase 3,2% berada pada kategori cukup baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



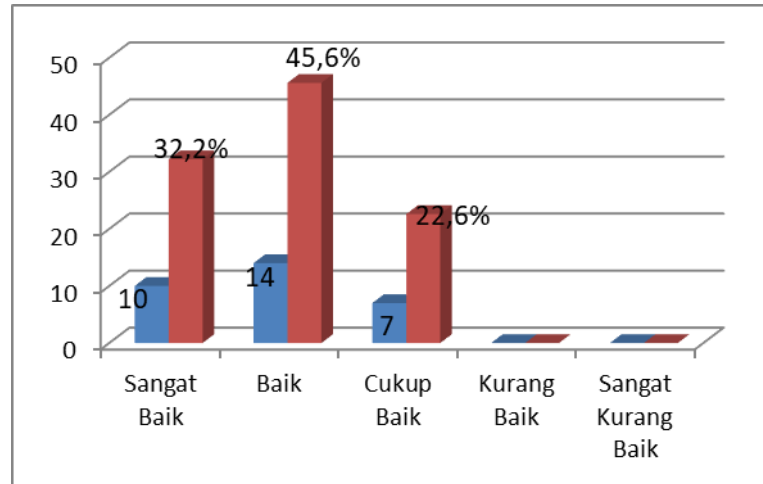
Gambar 3. Grafik Regulasi Diri Dilihat dari Standar dan Tujuan Peserta Didik

Jadi, regulasi diri dilihat dari standar dan tujuan peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 74,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki standar dan tujuan yang baik.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Regulasi Diri Dilihat dari Instruksi Diri Peserta Didik

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 39	Sangat Baik	10	32,2
31-38	Baik	14	45,6
24-30	Cukup Baik	7	22,6
17-23	Kurang Baik	0	0
≤ 16	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		31	100

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan tentang regulasi diri dilihat dari instruksi diri pada tabel 7 di atas terungkap bahwa 10 orang dengan persentase 32,2% berada pada kategori sangat baik, kemudian 14 orang dengan persentase 45,2% berada pada kategori baik, dan 7 orang dengan persentase 22,6% berada pada kategori cukup baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



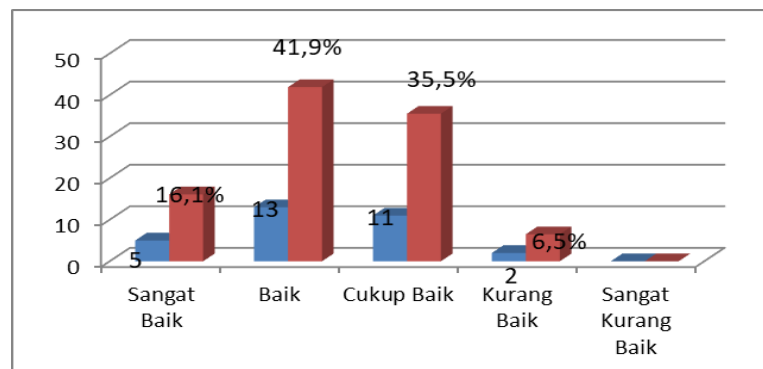
Gambar 4. Grafik Regulasi Diri Dilihat dari Instruksi Diri Peserta Didik

Jadi, regulasi diri dilihat dari instruksi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori cukup baik dengan persentase 45,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki instruksi diri yang baik,

Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Regulasi Diri Dilihat dari Monitoring Diri

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 32	Sangat Baik	5	16,1
26-31	Baik	13	41,9
20-25	Cukup Baik	11	35,5
14-19	Kurang Baik	2	6,5
≤ 13	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		31	100

Berdasarkan analisis data yang sudah dilakukan oleh penulis tentang regulasi diri dilihat dari monitoring diri pada tabel 8 di atas maka terungkap bahwa 5 orang dengan persentase 16,1% berada pada kategori sangat baik, kemudian 13 orang dengan persentase 41,9% berada pada kategori baik, 11 orang dengan persentase 35,5% berada pada kategori baik, dan 2 orang dengan persentase 6,5% berada pada kategori kurang baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



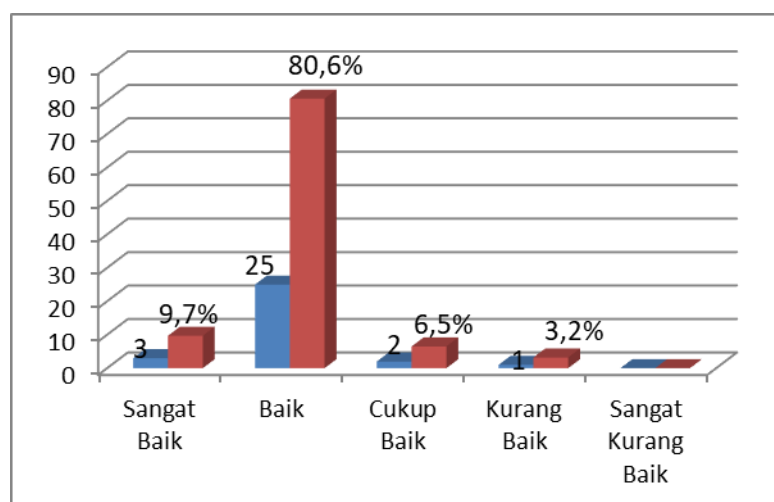
Gambar 5. Grafik Regulasi Diri Dilihat dari Monitoring Diri Peserta Didik

Jadi, regulasi diri dilihat dari monitoring diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 45,2%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki monitoring diri yang baik.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Kategori Skor Regulasi Diri Dilihat dari Evaluasi Diri Peserta Didik

Klasifikasi	Kategori	f	%
≥ 10	Sangat Baik	3	9,7
8-9	Baik	25	80,6
6-7	Cukup Baik	2	6,5
4-5	Kurang Baik	1	3,2
≤ 3	Sangat Kurang Baik	0	0
Σ		31	100

Berdasarkan analisis data yang sudah peneliti lakukan tentang regulasi diri dilihat dari evaluasi diri pada tabel 9 di atas maka terungkap bahwa 3 orang dengan presentase 9,7% berada pada kategori sangat baik, kemudian 25 orang dengan persentase 80,6% berada pada kategori baik, 2 orang dengan presentase 6,5% berada pada kategori cukup baik, dan 1 orang dengan presentase 3,2% berada pada kategori kurang baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik dibawah ini:



Gambar 6. Grafik Regulasi Diri Dilihat dari Evaluasi Diri Peserta Didik

Jadi, regulasi diri dilihat dari evaluasi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung berada pada kategori baik dengan persentase 64,6%. Artinya sebagian besar peserta didik memiliki evaluasi diri yang baik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang regulasi diri peserta didik kelas XI Bahasa di SMA Negeri 1 Sitiung dapat diambil kesimpulan yaitu 1.) Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi pada peserta didik terkait standar dan tujuan berada pada kategori baik, 2.) Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi pada peserta didik terkait instruksi diri berada pada kategori baik, 3.) Upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan regulasi diri melalui layanan informasi pada peserta didik terkait monitoring diri berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA/REFERENSI

- Abdillah, Henny Syafriana Nasution. 2019. *Bimbingan dan Konseling "Konsep, Teori, dan Aplikasinya"*. Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Hastuti, R., Rahman, U., & Muchlisah. 2019. Pengaruh Regulasi Diri (*Self Regulation*) dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Biologi pada Peserta Didik Kelas XI MIA MAN 1 Bulukumba. *Jurnal Al-Ahya*. Vol 1, No 1, 42–52.
- Hayati, I., Nita, R. W., & Mulyani, R. R. 2021. Regulasi Diri Peserta Didik dalam Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi *Covid-19* di Kelas XI SMAN 2 Kinali. *Jurnal Ittihad*. Vol 5, No 2, 47–51.
- Hayati, R. I. A. 2019. Implementasi Pendidikan Karakter Cerdas Format Klasikal (PKC-KA) dalam Layanan Informasi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 9, No 1, 89–101
- Hidayat, A. 2019. Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Kalkulus Ii Ditinjau Dari Aspek Metakognisi, Motivasi dan Perilaku. *Journal of Chemical Information and Modeling*. Vol 53, No 9, 1689–1699.
- Mulyadi. 2016. *Bimbingan Konseling di Sekolah & Madrasah*. Jakarta: Prenada Media Group
- Ormrod, E.J. 2012. *Psikologi Pendidikan, Edisi ke 6 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Prasetyana, Z., & Mariyati, L. I. 2020. Hubungan Antara Religiusitas dengan Regulasi Diri pada Santri Madrasah Diniyah di Sidoarjo. *PSYCHE: Jurnal Psikologi*. Vol 2, No 2, 76–86.
- Prayitno, & Amti, Erman, 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Tohirin. 2009. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada