

## EFEKTIVITAS KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIORAL DALAM MENINGKATKAN SELF-REGULATED LEARNING SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

**Yuningdartie**

SMK Negeri 12 Jl. Pajajaran No. 92, Bandung, Jawa Barat, 40173 Indonesia

E-mail: [yuningdartie1@gmail.com](mailto:yuningdartie1@gmail.com)

### **Abstract**

*This study is motivated by learning difficulties and low learning achievement experienced by students because students do not have the ability to self-regulate in learning. To have self-regulation in learning, students need Self-Regulated Learning. This study aims to test the effectiveness of Behavioral Rational Counseling in improving students' Self-Regulated Learning. This study used a quantitative- qualitative approach (mixed methods) and a quasi-experimental research design using the Nonequivalent (Pre-Test and Post-Test) Control-Group Design. This research was conducted with student research subjects selected purposively. The research instrument used was the Self-Regulated Learning questionnaire instrument. The research was carried out in four steps: 1). preliminary study, 2). preparation of intervention programs, 3). rational validation of intervention programs, and 4). effectiveness test of intervention programs. The results of the preliminary study showed that the average student's Self-Regulated Learning was in the medium category, meaning that students often used Self-Regulated Learning skills. The results of the intervention program effectiveness test showed that the Rational Emotive Behavioral Counseling intervention program was proven to be effective in improving the Self-Regulated Learning of Vocational High School students..*

**Keywords:** *Effectiveness, Self-Regulated Learning, Rational Emotive Behavioral Counseling*

### **Abstrak**

*Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan belajar dan rendahnya prestasi belajar yang dialami para siswa akibat siswa belum memiliki kemampuan pengaturan diri dalam belajar. Untuk memiliki pengaturan diri dalam belajar, siswa membutuhkan Self-Regulated Learning. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-kualitatif (mixed methods) dan desain penelitian eksperimen kuasi menggunakan Nonequivalent (Pre-Test and Post-Test) Control-Group Design. Penelitian ini dilakukan dengan subjek penelitian siswa yang dipilih secara purposif. Instrumen penelitian yang digunakan adalah instrumen angket Self-Regulated Learning. Penelitian dilaksanakan melalui empat langkah: 1). studi pendahuluan, 2). penyusunan program intervensi, 3). validasi rasional program intervensi, dan 4). uji efektivitas program intervensi. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa rata-rata Self-Regulated Learning siswa berada pada kategori sedang artinya siswa sering menggunakan keterampilan Self-Regulated Learning. Hasil uji efektivitas program intervensi menunjukkan bahwa program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral teruji efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa SMK.*

**Kata Kunci:** *Efektivitas, Self-Regulated Learning, Konseling Rasional Emotif Behavioral*

## 1. PENDAHULUAN

Self-Regulated Learning (SRL) adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan akademik, (Winne dalam Santrock, 2007). Zimmerman, dkk. (Santrock, 2007) menyimpulkan bahwa ada tiga aspek dalam SRL, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Self-Regulated Learning (SRL) menekankan pentingnya inisiatif karena SRL merupakan belajar yang terjadi atas dasar inisiatif. Siswa yang memiliki inisiatif menunjukkan kemampuan untuk menggunakan pemikiran, perasaan, strategi dan tingkah lakunya yang ditunjukkan untuk mencapai tujuan. (Zimmerman, 2002). Bandura dan Zimmerman (Thummaphan, 2013, hlm. 3) menyebutkan Self-Regulated Learning merupakan proses sistematis yang menggunakan pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang untuk mencapai suatu tujuan yang sangat penting untuk proses pembelajaran. Self-Regulated Learning (SRL) mengacu pada pikiran yang dihasilkan sendiri, perasaan, dan perilaku yang berorientasi untuk mencapai tujuan (Zimmerman, 2002, hlm. 65). Berdasarkan beberapa uraian tersebut, diketahui bahwa Self-Regulated Learning (SRL) merupakan kemampuan siswa mengatur diri dalam belajar agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, mampu menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Siswa dikatakan melakukan self-regulation dalam belajar bila mereka secara sistematis mengatur perilaku dan kognisinya dengan memperhatikan aturan yang dibuat sendiri, mengontrol berjalannya suatu proses belajar dan mengintegrasikan pengetahuan, melatih untuk mengingat informasi yang diperoleh, serta mengembangkan dan mempertahankan nilai-nilai positif belajarnya, Schunk (1998).

Keberhasilan siswa dalam mencapai nilai di atas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal salah satunya ditentukan oleh kemampuan siswa dalam belajar mandiri yaitu keterampilan mengatur kegiatan belajar dan mengontrol perilaku belajar, juga dapat menggunakan strategi belajar efektif dengan cara mengetahui tujuan, arah, strategi serta sumber-sumber yang mendukung untuk belajar. Hal ini sesuai dengan penelitian Sedanayasa dalam Widiyastuti (2012) yang menemukan adanya penguasaan keterampilan belajar siswa di sekolah menengah atas umumnya masih rendah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wangid (2006) menyatakan bahwa masih banyak siswa yang tidak mempunyai motivasi dan kemandirian dalam belajar. Disamping itu, Pujiatin (2004) menemukan bahwa sebagian besar siswa tidak mengetahui cara atau strategi belajar efektif. Hasil penelitian Widiyastuti (2012) menyatakan bahwa terdapat 35,43% siswa berada pada tingkat SRL sangat rendah. Artinya siswa tidak memiliki keyakinan diri dan motivasi intrinsik dalam belajar, tidak menggunakan strategi belajar efektif, dan tidak mengevaluasi keberhasilan dan kegagalan dalam mencapai tujuan belajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di salah satu sekolah menengah kejuruan (SMK) Negeri kota Bandung pada bulan Februari 2018, secara garis besar dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang bersifat kompleks terkait dalam proses pembelajaran, yaitu: kesulitan belajar, rendahnya pengaturan diri dalam belajar, dan siswa dengan prestasi belajar yang rendah. Hal ini terbukti dengan adanya prestasi siswa dalam bidang akademis yang pada umumnya tergolong rendah, jika dilihat dari ketercapaian nilai di atas nilai Kriteria Ketuntasan Minimal. Dalam konteks tugas sebagai guru BK di salah satu SMK Negeri di kota Bandung, selama penulis berinteraksi dengan siswa ditemukan sejumlah masalah yang berkaitan dengan prestasi belajar yang rendah,

salah satunya diperkirakan berhubungan dengan motivasi belajar yang rendah yang berasal dari dalam diri siswa dan ditunjukkan dengan rendahnya persentase siswa yang mengerjakan tugas dengan usaha optimal dan tepat waktu. Di samping itu, adanya kemauan siswa yang rendah dalam meminta remedial (perbaikan) kepada guru mata pelajaran, dimana siswa tersebut nilainya belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Hal ini tidak hanya terjadi pada siswa kelas X dan XI saja, bahkan siswa kelas XII pun masih ditemukan beberapa siswa yang masih memiliki nilai tidak tuntas (di bawah KKM) selama di kelas X dan XI, siswa tidak memiliki jadwal belajar yang rutin setiap hari, siswa membolos sekolah, tidak pernah belajar di rumah, belajar ketika ada ulangan saja, dan menerapkan metode belajar 'sks' (sistem kebut semalam).

Jika dicermati, semua perilaku di atas memiliki akar yang sama, yaitu kurangnya pengaturan diri siswa dalam belajar, yang disebut Self-Regulated Learning (SRL). Pengaturan diri dalam belajar perlu dimiliki oleh setiap orang dalam berbagai aktivitas belajar yang dilakukan. Alasannya yaitu dengan adanya pengaturan diri dalam belajar akan mengubah pandangan bahwa yang menentukan keberhasilan seseorang bukan lagi potensi diri dan faktor lingkungan saja, akan tetapi kesanggupan individu untuk merancang sendiri strategi meningkatkan potensi dan mengelola lingkungan yang kondusif juga sangat penting. Jadi dengan pengaturan diri dalam belajar mengarahkan individu untuk memiliki kesadaran yang tinggi akan potensi yang dimiliki, kemudian tahu bagaimana cara menggunakan potensi tersebut untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

Berkaitan dengan adanya pengaturan diri dalam belajar (Self-Regulated Learning) siswa, maka berdasarkan prinsip bimbingan dan konseling adalah untuk semua siswa. Di samping itu, layanan konseling diharapkan tidak hanya

berfungsi pada upaya kuratif (penyembuhan) saja, melainkan juga berfungsi sebagai preventif (pencegahan) kepada semua siswa agar memiliki SRL sehingga terjadi peningkatan dalam prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, pemberian layanan konseling dalam penelitian ini diperuntukkan bagi siswa yang memiliki tingkat kecenderungan SRL tinggi, sedang, rendah dan rendah sekali.

Penelitian ini menggunakan konseling dengan pendekatan Rational Emotive Behavioural Counselling (Konseling Rasional Emotif Behavioral) yang berasal dari konsep Rational Emotive Behavior Therapy yang dikembangkan pertama kali oleh seorang psikolog bernama Albert Ellis yang merupakan salah satu pendekatan yang mengintegrasikan aspek kognitif, afeksi, serta behavioural. Konseling Rasional Emotif Behavioral (KREB) adalah suatu pendekatan untuk dikarenakan oleh pola pikir yang bermasalah (Ellis, 1986). Pendekatan ini dapat dilakukan untuk membantu siswa yang mengalami SRL rendah, karena SRL yang rendah bermula dari pola pikir yang salah, keragu-raguan yang muncul karena sesuatu hal yang ada pada pikiran siswa tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas rumusan program intervensi Rational Emotive Behavioural Counselling (Konseling Rasional Emotif Behavioral) untuk meningkatkan Self-Regulated Learning (SRL) siswa SMK

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi, yaitu Nonequivalent (Pre-Test and Post-Test) Control-Group Design (pretest-posttest dua kelompok). Adapun populasi adalah siswa kelas XI SMK Negeri 12 Bandung sebanyak 11 kelas (327 siswa). Dalam mengambil sampel, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik non-probabilitas sampling melalui Purposive sampling dimana sekelompok orang diambil sebagai sampel karena

peneliti menganggap bahwa mereka memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitian. Setelah diperoleh sampel yang memenuhi kriteria SRL, yaitu siswa kelas XI SMKN 12 Bandung yang memiliki tingkat kecenderungan SRL tinggi, sedang, dan rendah, maka diperoleh sampel yaitu kelompok A (kelas XI PPU2) dan kelompok B (kelas XI EPU1) dimana kedua kelompok sampel tersebut kemudian dibagi ke dalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok A sebagai kelompok eksperimen dan kelompok B sebagai kelompok kontrol, yang masing-masing beranggotakan 12 orang siswa.

Penelitian ini menggunakan analisis data berupa analisis data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif yang dianalisis berupa data tentang tingkat Self-Regulated Learning (SRL) dan data untuk memperoleh fakta empiris tentang efektivitas program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral (KREB) menggunakan analisis statistik. Sedangkan data kualitatif yang dianalisis berupa data tentang hasil validasi pakar/ahli bimbingan dan konseling terhadap program Konseling Rasional Emotif Behavioral dan pendapat subjek selama mengikuti sesi konseling menggunakan analisis non-statistik berdasarkan pertimbangan konseptual dan kondisi aktual melalui hasil observasi dan evaluasi program intervensi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata SRL siswa adalah 84,85. Bila dibandingkan dengan kriteria seperti Tabel 1, maka SRL siswa tersebut berada pada kategori sedang.

**Tabel 1:**  
**Gambaran *Self-Regulated Learning***

Kategori	Rentang Skor	f <sub>i</sub>	x <sub>i</sub>	f <sub>i</sub> x <sub>i</sub>
Tinggi (SL)	95–116	43	105,5	4493,5
Sedang (SR)	73–94	263	83,5	21960,5
Rendah (JR)	51–72	21	61,5	1291,5
Rendah Sekali (TL)	29–50	0	39,5	0
		Σ f <sub>i</sub> =		Σ f <sub>i</sub> x <sub>i</sub> =
		327		27745,5

$$\Sigma f_i x_i = 27745,5$$

$$\bar{X} = \frac{\Sigma f_i x_i}{\Sigma f_i} = \frac{27745,5}{327} = 84,85$$

Tabel 1 tersebut menunjukkan bahwa rata-rata kecenderungan *Self-Regulated Learning* siswa berada pada kategori Sedang dengan nilai rata-rata  $\bar{X} = 84,85$ . Artinya adalah *mean* atau rata-rata berada pada nilai 84,85 dimana nilai tersebut berada dalam rentang kelas 73–94 yang merupakan kelompok dengan kategori Sedang. Secara lebih rinci distribusi *Self-Regulated Learning* siswa termasuk dalam kategori Sedang, yaitu sebanyak 81,65%, akan tetapi adanya variasi kategori SRL pada subjek penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13,15% siswa mempunyai SRL yang Tinggi, dan sebanyak 6,42% berada pada tingkat SRL Rendah. Secara lebih rinci distribusi *Self-Regulated Learning* siswa dapat dilihat pada Tabel 2 berikut:

**Tabel 2:**  
**Distribusi *Self-Regulated Learning* Siswa**

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (f)	Persentase e(%)
Tinggi (SL)	95–116	43	13,15
Sedang (SR)	73–94	263	80,43
Rendah (JR)	51–72	21	6,42
Rendah Sekali (TL)	29–50	0	0

Tabel 2 di atas menunjukkan adanya penyebaran atau distribusi kecenderungan *Self-Regulated Learning* siswa.

Sebelum data hasil intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa diolah lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan menggunakan statistik uji Z Kolmogorof-Smirnof ( $p > 0,05$ ). Hasil pengujian pre-test dan post-test menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal sebagaimana disajikan pada Tabel 3 berikut:

**Tabel 3:**  
**Hasil Pengujian Normalitas Data Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

Kelompok Data		Z	Nilai p	Keterangan
Kontrol	Pre-test	0,175	0,200	Normal
	Post-test	0,175	0,200	Normal
Eksperimen	Pre-test	0,230	0,078	Normal
	Post-test	0,161	0,200	Normal

Ket: Z=uji normalitas ( $p > 0,05$ ), data berdistribusi normal

Berdasarkan data pada Tabel 3 di atas, yang diperoleh dari hasil uji Kolmogorof-Smirnov terhadap skor pre-test dan post-test kelompok kontrol dan eksperimen, maka diperoleh hasil bahwa seluruh kelompok data berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai p masing-masing kelompok data yang lebih besar dari 0,05, yang berarti  $H_0$  diterima dan data berdistribusi normal.

Untuk menguji efektivitas program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa dengan menggunakan analisis kovarian (ANCOVA). Hasil analisis kovarian (ANCOVA) dapat dilihat pada Tabel 4 dan Tabel 5 berikut:

**Tabel 4:**  
**Hasil Analisis Kovarian (ANCOVA) Terhadap Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen**

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat	Df	Kuadrat Tengah	F hitung	Sig.(2-tailed)
Corrected Model	2489.671 <sup>a</sup>	2	1244.836	19.340	.000
Intercept	172720.667	1	172720.667	2683.462	.000
Post-test	1780.259	1	1780.259	27.659	.000
Kelompok	709.413	1	709.413	11.022	.003
Error	1351.662	21	64.365		
Total	176562.000	24			
Corrected Total	3841.333	23			

$\alpha = 0,05$

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa skor post-test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,000 artinya signifikan. Hal ini berarti bahwa nilai post-test pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan memperhatikan skor pre-test sebagai kovariat menunjukkan terdapat perbedaan antara variabel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian, Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

Pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, nilai sig.(2-tailed) lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,003 artinya signifikan. Hal ini berarti bahwa pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan memperhatikan skor pre-test sebagai kovariat menunjukkan terdapat perbedaan antara variabel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian, Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

**Tabel 5:**  
**Hasil Analisis Kovarian (ANCOVA) Terhadap Kategori Pada Kelompok Eksperimen**

Sumber Variasi	Jumlah Kuadrat	Df	Kuadrat Tengah	F hitung	Sig.(2-tailed)
Corrected Model	254.176 <sup>a</sup>	3	84.725	4.496	.040
Intercept	115444.083	1	115444.083	6126.762	.000
Pre-test	140.830	1	140.830	7.474	.026
Kategori	113.346	2	56.673	3.008	.106
Error	150.741	8	18.843		
Total	115849.000	12			
Corrected Total	404.917	11			

$\alpha = 0,05$

Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa hasil analisis kovarian terhadap kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah) pada kelompok eksperimen, nilai sig.(2-tailed) lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,106 artinya tidak signifikan. Hal ini berarti bahwa pada kelompok eksperimen dengan memperhatikan skor *post-test* sebagai kovariat menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara variabel kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah). Artinya, intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral sama-sama efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa pada kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan pendekatan program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa. Hasil analisis terhadap pelaksanaan intervensi konseling tersaji sebagai validitas internal yang membuktikan efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa, sehingga efektivitas konseling tidak dinilai berdasarkan angka saja, melainkan melalui analisis pelaksanaan intervensi yang menunjukkan bahwa program intervensi memadai dan dapat diandalkan. Hal ini dibuktikan dengan adanya umpan balik dan kesan-kesan positif dari para konseli mengenai keseluruhan sesi konseling yang telah mereka ikuti melalui observasi dan evaluasi selama intervensi berlangsung. Adapun hasil observasi dan evaluasi pelaksanaan intervensi program Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

**Tabel 6:**  
**Hasil Observasi dan Evaluasi Pelaksanaan Program Konseling Rasional Emotif Behavioral Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa**

No.	Kegiatan	Hasil Observasi Pada Aktivitas Siswa	Hasil Evaluasi Pelaksanaan Program
1.	Mengidentifikasi keyakinan akan kemampuan diri dalam belajar melalui metode dan teknik diskusi dan kontrak perilaku	Sebagian besar konseli dapat mengikuti kegiatan, dapat menemukan dan mengenal kekuatan dan kelemahan diri dalam belajar, serta dapat berkomitmen untuk mengikuti seluruh sesi konseling melalui kontrak secara tertulis, meskipun di awal sesi konseli menunjukkan perilaku yang masih ragu, malu, dan tidak berani untuk berbicara dan mengungkapkan masalahnya.	Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.
2.	Memahami tentang konsep <i>Self Regulated Learning</i> dan konsep dasar model ABCDE dalam Konseling Rasional Emotif Behavioral melalui metode dan teknik diskusi dan simulasi	Sebagian besar konseli dapat berkonsentrasi dalam mendengar penjelasan tentang konsep SRL dan model ABCDE dalam KREB, dan konseli mulai aktif menyampaikan pendapatnya. Konseli dapat menyelesaikan tugas yang diberikan oleh konselor.	Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.
3.	Mengidentifikasi nilai-nilai motivasi intrinsik dalam belajar melalui metode dan teknik diskusi dan	Siswa tampak antusias saat diberi tayangan video dan gambar tentang tokoh-tokoh sukses, dan sebagian besar	Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling

	<p>pencitraan rasional emotif (teknik <i>imagery</i>/pencitraan)</p>	<p>konseli dapat berimajinasi dengan lancar meskipun beberapa lagi sulit berimajinasi karena belum terbiasa.</p>	<p>Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>
4.	<p>Menetapkan tujuan belajar melalui metode dan teknik <i>Self-statement</i> dan penggunaan paksaan (teknik emotif-evokatif)</p>	<p>Sebagian besar konseli sudah dapat bekerjasama dalam kelompok untuk merumuskan tujuan belajar meskipun masih ada beberapa konseli yang belum aktif terlibat untuk berpendapat.</p>	<p>Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>
5.	<p>Membuat perencanaan strategi belajar melalui metode dan teknik diskusi dan presisi semantik (teknik kognitif)</p>	<p>Sebagian besar konseli sudah dapat merancang strategi belajar meskipun sebagian lagi belum dapat mengemukakan pendapatnya.</p>	<p>Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>

6.	<p>Memfokuskan perhatian pada saat belajar melalui metode dan teknik diskusi dan latihan relaksasi (teknik behavioral)</p>	<p>Sebagian besar konseli dapat memfokuskan perhatian dengan baik melalui latihan relaksasi, meskipun masih ada konseli yang belum bisa mengikuti latihan relaksasi dengan baik dan kurang bisa memfokuskan perhatian karena belum terbiasa.</p>	<p>Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>
7.	<p>Memberikan penguatan dan instruksi kepada diri sendiri untuk konsisten dalam belajar melalui metode dan teknik diskusi dan mereferensikan (teknik kognitif)</p>	<p>Sebagian besar konseli mampu untuk mengkomunikasikan pemahaman terhadap konsep memberikan penguatan dan instruksi kepada diri sendiri untuk konsisten dalam belajar</p>	<p>Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>
8.	<p>Menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas serta memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan melalui metode dan teknik diskusi dan <i>Coping Imagery</i> (teknik <i>imagery</i>/pencitraan)</p>	<p>Sebagian besar konseli dapat mengikuti kegiatan, mampu mengkomunikasikan pemahaman terhadap konsep menggunakan strategi efektif dalam belajar atau menyelesaikan tugas serta memeriksa kembali strategi belajar yang sudah dan belum dilaksanakan.</p>	<p>Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.</p>

9.	Melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar. Melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar melalui diskusi dangladi perilaku (teknik behavioral)	Sebagian besar konseli antusias dalam membuat <i>mind map</i> (peta pikiran) dalam rangka melaksanakan ide-ide inovatif dan kreatif dalam meningkatkan prestasi belajar, meskipun ada juga konseli yang tidak aktif dengan alasan tidak bisa menggambar.	Proses konseling berjalan sesuai dengan tahapan dan teknik Konseling Emotif Behavioral, sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditentukan, dan semua konseli dapat mengikuti semua tahapan kegiatan dengan baik.
10.	Melakukan analisis sebab akibat berkaitan dengan	Sebagian besar konseli aktif mengikuti kegiatan,	Proses konseling berjalan sesuai

Sumber: Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pelaksanaan program dapat disimpulkan bahwa program intervensi sebagian besar berjalan sesuai dengan skenario dan sebagian besar konseli aktif mengikuti kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan perilaku konseli yang mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan selama sesi konseling berlangsung, dan konseli dapat mengerjakan tugas dengan penuh semangat dan antusias.

Di samping itu, berdasarkan data hasil uji efektivitas melalui *post-test* sebagai evaluasi akhir terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka data *post-test* menunjukkan adanya perbedaan peningkatan *Self-Regulated Learning* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini dibuktikan dengan SRL siswa pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan Konseling Rasional Emotif Behavioral lebih tinggi secara signifikan daripada kelompok kontrol.

*Pertama*, hasil uji Efektivitas intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan menggunakan analisis kovarian (ANCOVA) terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen secara umum menunjukkan bahwa nilai *post-test* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan memperhatikan skor

*pre-test* sebagai kovariat menunjukkan terdapat perbedaan antara variabel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian, Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa

*Kedua*, berdasarkan data hasil uji efektivitas melalui analisis statistik dengan menggunakan analisis kovarian (ANCOVA) terhadap kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah) pada kelompok eksperimen diperoleh gambaran bahwa pada kelompok eksperimen dengan memperhatikan skor *post-test* sebagai kovariat menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara variabel kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah). Artinya, intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral sama-sama efektif dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa pada kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah).

Hasil uji efektivitas melalui analisis statistik dengan menggunakan analisis kovarian (ANCOVA) terhadap skor *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen turut memperkuat efektivitas Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa. Tetapi adanya keterbatasan pemahaman tentang konsep dasar statistik akan menyebabkan penafsiran yang keliru terhadap hasil analisis statistik. Berdasarkan hal itulah maka hasil uji statistik dari penelitian hendaknya tidak dijadikan satu-satunya patokan dalam menentukan kelayakan intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa.

Berbagai temuan yang turut mendukung keberhasilan intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa berasal dari penelitian mengenai beragam upaya intervensi baik melalui intervensi konseling dan intervensi pembelajaran (Dowdall & Colangelo, 1982; Butler-Por, 1987; dalam Thummaphan, 2013, hlm. 4) terkait peningkatan *Self-Regulated Learning* siswa.

Program intervensi yang dianggap integratif dalam meningkatkan prestasi belajar terkait SRL

telah dikembangkan dalam beberapa kasus. Program intervensi itu disebut Pengayaan Produktivitas Kreatif Type III dilaksanakan oleh Baum, Renzulli, dan Hébert, 1999; dalam Thummaphan (2013, hlm. 4) terbukti sukses. Program satu tahun ini memberikan kesempatan bagi siswa berprestasi dan berbakat (usia 8-13 tahun) untuk menjadi peneliti sebenarnya untuk masalah di bidang minat melalui cara-cara yang sesuai penelitian. Faktor penentu keberhasilan untuk program ini adalah hubungan yang positif dengan orang dewasa, strategi self-regulation, pemahaman tentang masalah-masalah pribadi terkait prestasi, kurikulum berbasis minat, dan pengaruh kelompok sebaya yang positif.

Di samping itu, Trevallion (Thummaphan, 2013, hlm. 4) mengembangkan program intervensi yang sangat efektif, dimana 34 dari 38 siswa berprestasi meningkatkan prestasi akademik di semua mata pelajaran. Program itu disebut strategi multiple, meliputi: membangun harga diri, meningkatkan konsep diri, meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik, memanfaatkan strategi untuk meningkatkan organisasi, kemampuan belajar, manajemen waktu dan mengatasi kekurangan akademik.

Kemudian Thummaphan (2013, hlm. 5) mengembangkan dua program intervensi, yaitu: (1) program menerapkan self-regulation dalam kombinasi dengan dukungan sosial guru, dan (2) program yang menerapkan hanya self-regulation, untuk meningkatkan perilaku belajar siswa berprestasi. Melalui kedua program tersebut diharapkan terjadi perubahan yaitu bahwa perilaku siswa berprestasi yang terkena program pertama dan yang diperlakukan dengan program kedua dalam masa perlakuan belajar harus lebih tinggi dibandingkan awal dan setelah masa perlakuan, dan juga harus lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Selain itu, siswa yang mendapatkan program pertama harus memiliki perilaku belajar lebih tinggi daripada siswa yang diperlakukan dengan program yang kedua dalam perlakuan dan setelah masa perlakuan. Secara khusus, kedua program tersebut dapat membantu sebagian besar

siswa mengarahkan perbaikan perilaku mereka dengan beberapa dukungan dari guru. Elemen-elemen ini harus terintegrasi dengan baik dan dilaksanakan dengan hati-hati. Selain self-regulation, peran guru juga merupakan aspek penting dari program intervensi. Pelaksanaan program ini harus mempertimbangkan peran guru sebagai fasilitator. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama guru dalam mengubah peran untuk memberikan dukungan positif kepada siswa dengan prestasi rendah. Pendekatan ini cocok untuk pengembangan siswa sejak guru memperhatikan pertumbuhan individu siswa dan memberikan dukungan yang efektif disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Pelaksanaan program di ruang kelas juga penting. Sebelum meluncurkan program tersebut, siswa perlu menyadari pentingnya program tanpa perasaan negatif dan stereotip. Penguatan positif harus disediakan sesuai dengan pilihan siswa. Hal ini perlu negosiasi dengan siswa untuk membuat penguatan realistis dan praktis. Selain itu, siswa harus menerima hadiah tepat waktu untuk meningkatkan atau mempertahankan tingkat perilaku yang sesuai.

Konseling Rasional Emotif Behavioral (KREB) sangat cocok diterapkan dalam wilayah pendidikan untuk menangani berbagai masalah pendidikan, baik dalam situasi kelompok maupun individu. Hal tersebut dikarenakan pendekatan KREB memiliki keunggulan dibandingkan dengan konseling yang menggunakan pendekatan lain. Pendekatan KREB merupakan pendekatan yang bersifat didaktik. Konselor merupakan pendidik yang harus melakukan transfer pengetahuan dan keterampilan mengenai KREB kepada klien. Karakteristik ini sesuai dengan bimbingan dan konseling di Indonesia yang memang berada pada wilayah pendidikan. Hal ini diperkuat juga dengan pendapat Dryden & Neenan (2004) yang menjelaskan bahwa karakteristik pendekatan Konseling Rasional Emotif Behavioral bersifat aktif-direktif, sehingga sangat menekankan pada peran terapis/konselor sebagai guru/pengajar.

Keunggulan yang lain adalah pendekatan KREB bertujuan agar klien pada akhirnya menjadi

terapis untuk dirinya sendiri. Itulah alasannya mengapa konselor mengajarkan pengetahuan dan keterampilan mengenai KREB kepada klien. Tujuan KREB ini sangat sejalan dengan konseling yang dicita-citakan yang menginginkan agar proses konseling dapat memandirikan siswa (Tim Penyusun, 2007). Keunggulan lain adalah KREB dapat pula dilakukan secara individual, dan lebih efektif lagi jika dilakukan secara kelompok. Uraian di atas telah membuktikan bahwa pendekatan program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa SMK.

#### 4. KESIMPULAN

Pendekatan program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa SMK. Berdasarkan hasil observasi dan evaluasi pelaksanaan program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral dalam Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa dapat disimpulkan bahwa program intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral sebagian besar berjalan sesuai dengan skenario dan sebagian besar konseli aktif mengikuti kegiatan. Hal ini dibuktikan dengan perilaku konseli yang mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan selama sesi konseling berlangsung, dan konseli dapat mengerjakan tugas dengan penuh semangat dan antusias.

Intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral teruji efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning (SRL) siswa. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan SRL siswa SMK Negeri 12 Bandung pada kelompok eksperimen dari sebelum intervensi yang berada pada tingkat SRL Rendah naik menjadi satu tingkat bahkan dua tingkat menjadi Sedang dan Tinggi, dan dari tingkat SRL Sedang naik menjadi satu tingkat menjadi Tinggi, bahkan tidak ada seorang pun siswa berada pada tingkat SRL Rendah. Hal ini berarti bahwa SRL siswa pada kelompok eksperimen setelah mendapatkan perlakuan lebih tinggi secara signifikan daripada kelompok kontrol.

Selanjutnya, melalui analisis kovarian (ANCOVA) terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh gambaran bahwa terdapat perbedaan antara variabel kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Dengan demikian, Konseling Rasional Emotif Behavioral efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa.

Di samping itu, berdasarkan analisis kovarian (ANCOVA) terhadap kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah) pada kelompok eksperimen diperoleh gambaran bahwa tidak terdapat perbedaan antara variabel kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah). Artinya, intervensi Konseling Rasional Emotif Behavioral sama-sama efektif dalam meningkatkan Self-Regulated Learning siswa pada kategori SRL (Tinggi, Sedang, dan Rendah).

#### REFERENSI

- Amabile, T. M. (1985). Motivation and Creativity: Effects of Motivational Orientation on Creative Writer. *Journal of Personality and Social Psychology*. 8 (2), hlm. 393-399.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Banks, Tachele & Paul Zions. (2009). Teaching A Cognitive Behavioral Strategy to Manage Emotions: Rational Emotive Behavior Therapy in an Educational Setting. *Journal of Intervention in School and Clinic*. 44 (5), hlm. 307 – 313.
- Boekaerts, M., Pintrich, P., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. California: Academic Press.

- Carver, C. S. & Scheier, M.F. (1998). *On the Self-Regulation of Behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Creswell, J.W. (2008). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. 3<sup>rd</sup> ed. Apple Saddle River, NJ : Pearson Merrill Prentice Hall.
- Creswell, J.W. (2009). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks, CA : SAGE Publication.
- Dryden, Windy & Neenan, Michael. (2004). *Rational Emotive Behaviour Counselling in Action*. 3<sup>rd</sup> ed. London: Sage Publication.
- Ellis, Albert. (1986). *Pengantar Teori Konseling*. (Alih bahasa: Sukardi, Dewa Ketut). Jakarta:Ghalia Indonesia.
- Furqon. (1999). *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Harris, K. R. & Graham, S. (1999). Programmatic Intervention Research: Illustration from the Evolution of Self-Regulated Strategy Development. *Journal of Learning Disability Quarterly*. 22 (4), hlm. 251-262.
- Hurlock, E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat, R.M.). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (2000). *Perkembangan Anak*. Jilid 1. (Alih bahasa: Tjandrasa, M.M., Zarkasih, M.). Jakarta: Erlangga.
- Lopez, et al. (2013). Self-Regulated Learning Study Strategies and Academic Performance in Undergraduated Organic Chemistry: An Investigation Examining Ethnically Diverse Students. *Journal of Research in Science Teaching*. 50 (6), hlm. 660-676.
- Martinez-Pons, M. (2002). A Social Cognitive View of Parental Influence on Student Academic Self-Regulation. *Journal of Theory into Practice*, 61, hlm. 126-131.
- Monks, F.J., Knoers, A.M.P. (1992). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Cetakan 8. (Alih Bahasa: Haditono, S.R). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Nelson-Jones, R. (2011). *Theory and Practice of Counseling and Therapy*. 4<sup>th</sup> ed. (Alih bahasa: Helly Prajitno, Sri Mulyantini). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Palmer, Stephen. (2010). *Introduction to Counselling and Psychotherapy*. (Alih bahasa: Haris H. Setiadjud). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan) bagian V-IX*. (Alih bahasa: Anwar, A.K.). Jakarta: Prenada Media Group.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan.
- Pintrich, et al. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1), hlm. 33-40.
- Pressley, M. (1995). More About the Development of Self Regulation Complex, Long Term, and Thoroughly Social. *Journal of Educational Psychologist*. 30, hlm. 207-212.
- Pujiatin, Sri, R.R. (2004). *Perkembangan Self-Regulated Learning yang Diperoleh Melalui Pemahaman Bacaan dan Membuat Ringkasan pada Anak SMA*. (Tesis). Program Pascasarjana, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.

- Santrock, J.W. (2007). *Educational Psychology*. 2<sup>nd</sup> ed. Canada: McGraw-Hill Ryerson Limited.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Edisi kedua. (Alih bahasa: Tri Wibowo). Jakarta: Prenada Media Group.
- Schunk, DH & Zimmerman. BJ. (1998). *Self Regulated and Performance: Issues and Educational Application*. Hillsdale, NJ.: Lawrence L-Erlbaum Association, Inc.
- Smith, P.A. (2001). Understanding Self-Regulated Learning and its Implications for Accounting Educators and Researchers. *Journal of Issues in Accounting Education*. 16 (4), hlm. 663-667.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Companies, Inc.
- Tim Penyusun. (2007). Rambu-rambu Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal. Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan.
- Thummaphan, et al. (2013). The Effect of Using a Program Applying Self-Regulation in Combination with Teacher's Social Support on Learning Behaviors of Underachieving Primary Students. *International Journal of Behavioral Science*. 8 (1), hlm.1-16.
- Wangid, M.N. (2006). *Kemampuan Self-Regulated Learning Pada Siswa SLTPN 1 Bantul Yogyakarta*. (Disertasi). Malang. Program Pascasarjana, Universitas Negeri Malang.
- Widiyastuti, H. (2012). *Program Bimbingan Belajar Melalui Strategi Metakognitif Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa SMA Negeri 1 Nagreg*. (Tesis). Bandung. Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Winne, P.H. (1995). Inherent Details in Self-Regulated Learning. *Journal of Educational Psychologist*. 30, hlm. 173-188.
- Woolfolk, Anita. (2008). *Educational Psychology*. Active Learning Edition. 10<sup>th</sup> ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B.J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 (3), hlm. 2-23.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Journal of Educational Psychology*. 25 (1), hlm 3-17.
- Zimmerman, B.J., Martinez-Pons, Manuel. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. 82 (1), hlm 51-59.
- Zimmerman, B.J. (2002). *Achieving Self - Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence*. In Pajares, F., & Urdan, T. (2002). *Adolescence and Education*. 2, hlm 122-142. Academic Motivation of Adolescence. Greenwich: Information Age Publishing.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory into Practice. *Journal of Educational Psychology*. 41 (2), hlm 64-70