

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF MONITORING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS X-E14 DI MAN 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2024/2025**

Devina Putri Nur Hanifah<sup>1</sup>), (Hera Heru Sri Suryanti<sup>2</sup>, Eko Adi Putro<sup>3</sup>)

<sup>1</sup>BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

<sup>2</sup>BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

<sup>3</sup>BK FKIP Universitas Slamet Riyadi Surakarta

Alamat e-mail : [devinaputry067@gmail.com](mailto:devinaputry067@gmail.com), [heraheruyanti@gmail.com](mailto:heraheruyanti@gmail.com),

[icobossi6@gmail.com](mailto:icobossi6@gmail.com)

**ABSTRACT**

*EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK SELF MONITORING UNTUK MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA KELAS X-E14 DI MAN 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2024/2025. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using a behavioral approach with the self-monitoring technique in improving self-regulated learning among students of class X-E14 at MAN 1 Surakarta in the 2024/2025 academic year. The behavioral approach is a scientific perspective on human behavior. Self-monitoring is a form of self-awareness used by counselees to evaluate the tendencies of their habits, thoughts, or feelings. This study employed a quantitative experimental method. The population consisted of all students of class X-E14 at MAN 1 Surakarta in the 2024/2025 academic year. The sample comprised 6 students who had low levels of self-regulated learning. Data analysis was conducted using the Paired Sample T-test. Based on the analysis results regarding the effectiveness of behavioral group counseling using the self-monitoring technique to improve self-regulated learning among class X-E14 students at MAN 1 Surakarta, a significance value (2-tailed) of  $0.000 < 0.05$  was obtained. Therefore, it can be concluded that behavioral group counseling using the self-monitoring technique is effective in improving self-regulated learning among class X-E14 students at MAN 1 Surakarta in the 2024/2025 academic year.*

*Keywords: Effectiveness Group Counseling, Self Monitoring, Self Regulated Learning.*

**ABSTRAK**

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK *SELF MONITORING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS X-E14 DI MAN 1 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2024/2025.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan behavioral menggunakan teknik *self monitoring* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada siswa kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025.

Pendekatan *behavioral* adalah pandangan ilmiah terhadap perilaku manusia. *Self monitoring* merupakan bentuk kesadaran diri yang digunakan konseli untuk mengevaluasi kecenderungan kebiasaan, pikiran, atau perasaan mereka. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen kuantitatif. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025. Sampel terdiri dari 6 siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* rendah. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Paired Sample T-test. Berdasarkan hasil analisis data tentang Efektivitas Konseling Kelompok *Behavioral* Dengan Teknik *Self Monitoring* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas X-E14 Di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* efektif untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* siswa kelas X-E14 di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025.

Kata Kunci: Efektivitas Konseling Kelompok, Teknik Pemantauan Diri (*Self Monitoring*), Pembelajaran secara Mandiri (*Self Regulated Learning*).

### **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi individu untuk mencapai pengetahuan dan pemahaman yang diperoleh secara formal, yang berdampak pada pola pikir dan perilaku individu sesuai dengan pendidikan yang telah diterimanya, departemen pendidikan & kebudayaan (dalam Mujiatun, 2019:1). Sementara itu menurut Undang-Undang SISDIKNAS pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang efektif. Hal ini menekankan pentingnya perencanaan dan kesadaran dalam

menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran (dalam Mujiatun, 2019:2).

Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 (MAN 1) Surakarta adalah salah satu institusi pendidikan yang menerapkan sistem *boarding school*. Dalam model ini, siswa tidak hanya belajar di dalam kelas tetapi juga tinggal di asrama. *Boarding school* dirancang untuk memberikan pengalaman belajar yang lebih mendalam dan terintegrasi, menciptakan suasana belajar yang kondusif. Siswa dapat menghabiskan lebih banyak waktu untuk belajar dan berinteraksi dengan teman sebaya serta pengajar. Dengan tinggal di

asrama, siswa diharapkan dapat mengembangkan kedisiplinan, kemandirian, dan tanggung jawab yang lebih besar, yang merupakan elemen penting dalam proses pendidikan yang efektif. Pembelajaran di *boarding school* tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mencakup pengembangan karakter dan keterampilan sosial. Hal ini sangat penting untuk membentuk kemampuan interpersonal siswa yang akan bermanfaat di masa depan. Siswa di *boarding school* juga dihadapkan pada tantangan untuk mengatur waktu dan prioritas studi mereka.

Dalam konteks ini, pentingnya penelitian ini yakni untuk meningkatkan *Self Regulated Learning*, agar siswa dapat memantau dan mengevaluasi kemajuan belajar mereka sendiri, menetapkan tujuan yang jelas, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut. Dengan demikian, pendidikan di *boarding school* tidak hanya membekali siswa dengan pengetahuan, melainkan juga mengembangkan karakter dan keterampilan yang diperlukan untuk

menghadapi tantangan dalam kehidupan nyata.

Menurut Pintrich (dalam Riaska Yona, 2017) "*Self Regulated Learning* (SRL) sebagai proses konstruktif di mana siswa menetapkan tujuan belajar dan berusaha untuk memantau, mengatur, serta mengendalikan motivasi dan perilakunya sesuai dengan tujuan belajar dan kondisi lingkungan".

Dari pendapat tersebut, dapat dipahami bahwa *Self Regulated Learning* adalah upaya untuk meningkatkan kemandirian dalam belajar, mencapai hasil yang diinginkan, serta kemampuan untuk mengelola lingkungan belajar yang mendukung.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa *Self Regulated Learning* sangat diperlukan bagi peserta didik agar mereka dapat mengatur dan mengarahkan diri sendiri, serta menyesuaikan dan mengendalikan diri terutama ketika menghadapi tugas-tugas yang menantang. Melalui pengaturan diri ini, individu dapat memahami dan melaksanakan berbagai usaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Rendahnya *Self Regulated Learning* sering kali dialami oleh peserta didik. Hal ini terlihat dari pengaturan diri mereka yang kurang baik, di mana banyak peserta didik cenderung pasif dalam mengatur aktivitas belajar. Contohnya peserta didik tidak memiliki tujuan belajar, kurang percaya diri dalam pekerjaannya, tidak memiliki kemandirian belajar, tidak memiliki keterampilan belajar yang lebih efektif, dan menunda mengerjakan tugas. Peserta didik kelas X-E14 di MAN 1 Surakarta menunjukkan *Self Regulated Learning* yang masih rendah, yang berpotensi memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi stres dan tantangan di lingkungan akademis. Hal ini dibuktikan melalui hasil observasi yang dilakukan selama periode Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada bulan September hingga Desember Tahun 2024, di mana sekitar 47,2% siswa di kelas X-E14 mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan belajar.

Peneliti juga melaksanakan wawancara dengan ibu TH (Surakarta, 15 Oktober 2024) selaku Guru Bimbingan dan Konseling yang

menghandle kelas X-E14 di MAN 1 Surakarta. Beliau menyatakan bahwa masih terdapat siswa yang menghadapi tantangan dalam mengembangkan *Self Regulated Learning*, yang terlihat dari kesulitan mereka dalam mengatasi stres akademik. Misalnya, sering kali menunjukkan ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik, misalnya mereka menunda dalam menyelesaikan tugas dan hanya belajar saat mendekati ujian. Mereka juga cenderung tidak menetapkan tujuan belajar yang jelas, sehingga sering kali merasa bingung dan tidak fokus saat belajar, serta kurang aktif dalam mencari bantuan saat menghadapi kesulitan. Selain itu, terdapat siswa yang masih kurang memiliki motivasi untuk belajar. Mengenai iklim lingkungan belajar, beliau menilai bahwa situasinya cukup baik karena siswa mampu beradaptasi, yang tercermin dari prestasi mereka. Terkait masalah tugas sekolah, biasanya wali kelas dan guru mata pelajaran dilibatkan, sehingga sebagai guru BK, beliau belum pernah memberikan layanan konseling kelompok untuk

meningkatkan *Self Regulated Learning* di kalangan siswa.

Terkait dengan permasalahan tersebut, tepatnya penindakan untuk mengatasi persoalan berkaitan dengan kurangnya pengaturan diri siswa dalam belajar, yang disebut *Self Regulated Learning* (SRL) maka penting dilakukan dengan memberikan treatment khusus, misalnya yaitu layanan konseling kelompok. Upaya ini merupakan usaha pemberian bantuan dari konselor kepada konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga konseli dapat mengatasi masalah. Dalam layanan Konseling kelompok membutuhkan pendekatan dan teknik sehingga proses pengentasan masalah secara maksimal.

Salah satu cara di dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling tersebut dapat digunakan layanan konseling kelompok pendekatan *Behavioral* dengan teknik *Self Monitoring*. Tujuan teknik *Self Monitoring* adalah untuk meningkatkan kesadaran diri siswa terhadap proses belajar mereka,

sehingga mereka dapat mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam kebiasaan belajar. Dengan mencatat dan mengevaluasi perilaku serta kemajuan belajar, siswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan regulasi diri, meningkatkan motivasi, dan memperbaiki efisiensi belajar. Selain itu, teknik ini juga bertujuan untuk mendorong tanggung jawab siswa terhadap pembelajaran mereka, sehingga mereka dapat menjadi pembelajar yang lebih mandiri dan proaktif. Harapannya dengan adanya konseling kelompok *Behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* ini dapat membantu meningkatkan *Self Regulated Learning* pada siswa.

Menurut jurnal Bimbingan Dan Konseling Borneo yang ditulis oleh Yuningdartie pada 4 Februari 2022 dengan judul jurnal "Efektivitas Konseling Rasional Emotif *Behavioral* Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan". Penelitian ini mengungkapkan bahwa banyak siswa sekolah menengah kejuruan mengalami kesulitan dalam menerapkan *Self Regulated Learning*, yang berdampak negatif pada prestasi

akademik mereka. Permasalahan ini terlihat dari rendahnya tingkat motivasi belajar, kesulitan dalam menetapkan dan mencapai tujuan belajar, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola waktu dan emosi. Jurnal tersebut mencatat bahwa siswa yang tidak memiliki kemampuan *Self Regulated Learning* yang baik cenderung menghadapi tantangan akademis dengan cara yang kurang efektif, sehingga meningkatkan tingkat stres dan kecemasan. Penulis menyoroti bahwa konseling rasional emotif *behavioral* dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Self Regulated Learning* siswa, dengan membantu mereka mengatasi hambatan emosional dan mengembangkan strategi yang lebih baik dalam mengelola proses belajar mereka.

Sehubungan dengan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian tentang, "Efektivitas Konseling Kelompok *Behavioral* dengan Teknik *Self Monitoring* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Kelas X-E14 Di MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran

2024/2025"viewer untuk menilai naskah yang dikirim.

## **B. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, digunakan metode kuantitatif eksperimen. Penelitian eksperimen adalah metode yang dilakukan melalui percobaan, yang termasuk dalam metode kuantitatif, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari variabel independen (perlakuan). Sementara itu, variabel dependen (hasil) diukur dalam kondisi yang terkontrol Sugiyono (2020: 110).

Penelitian eksperimental ini menerapkan desain *pre-experimental* dengan *one-group pretest-posttest design*. Dengan desain ini, peneliti melakukan pre-test sebelum menerapkan intervensi tertentu. Tujuannya adalah agar peneliti dapat membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Dalam konteks ini, peneliti ingin menguji apakah terdapat perbedaan setelah pemberian layanan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* untuk meningkatkan *Self Regulated Learning* pada siswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah 21 peserta didik, dan

pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling, yang melibatkan 6 orang peserta didik Berdasarkan pertimbangan peneliti. Teknik pengumpulan data meliputi angket dan dokumentasi. Instrumen di uji validitas dengan metode korelasi *Product Moment* dan uji reliabilitas teknik belah dua dengan rumus *Product Moment*, sedangkan analisis data menggunakan rumus uji t atau t-test untuk varians yang dipasangkan, yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif antara dua sampel independen.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa penerapan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* terbukti efektif dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* pada siswa kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis uji t yang menghasilkan nilai t hitung sebesar 6,044, lebih besar daripada t tabel pada taraf signifikansi 5% yaitu 2,086. Selain itu, hasil signifikansi (2-tailed) yang diperoleh sebesar  $0,000 < 0,05$  yang

berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *Self Regulated Learning* sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hasil uji normalitas juga menunjukkan data berdistribusi normal karena nilai signifikansi pre-test sebesar 0,119 dan post-test sebesar 0,483, sehingga data memenuhi syarat untuk diuji secara parametrik.

Bukti lain yang mendukung efektivitas konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* terlihat pada distribusi data yang menunjukkan kenaikan skor setelah diberikan treatment. Pada pre-test, skor tertinggi mencapai 106 dan skor terendah 56, sedangkan setelah konseling skor tertinggi naik menjadi 120 dan skor terendah meningkat menjadi 91. Rata-rata nilai (Mean) juga mengalami kenaikan yang signifikan dari 85,71 sebelum treatment menjadi 107,38 sesudah dilakukan konseling.

**Tabel 1. Pretes, Postes dan Hasil Uji T-Test**

Paired Samples Statistics					
Pair 1		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Paired	Sebelum	85,71	21	14,670	3,201
	Setelah	107,38	21	8,617	1,880

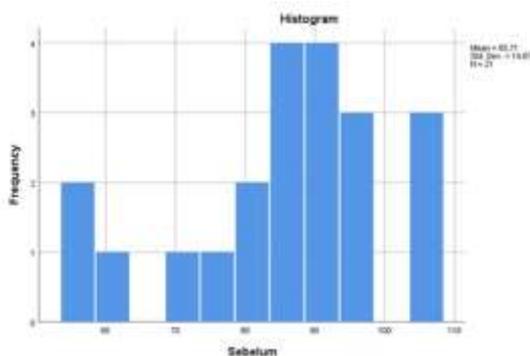
  

Paired Samples Test						
Levene Statistic						
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial $\eta^2$
Paired 1 - Sebelum - Setelah	21,007	14,477	1,451	3,344	0,084	,200

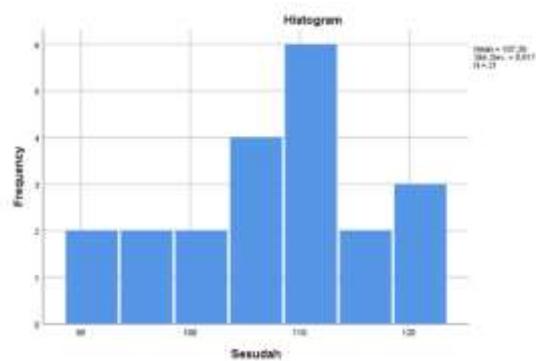
Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Self Regulated Learning* siswa mengalami peningkatan secara signifikan setelah mengikuti konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring*. Keberhasilan layanan ini didukung oleh keterlibatan aktif peserta didik dalam sesi konseling, kemampuan mereka dalam menerapkan pemantauan diri secara konsisten, serta munculnya kesadaran untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu belajar. Selain itu, siswa juga mulai menerapkan strategi belajar sendiri dan mengurangi kebiasaan menunda tugas sekolah. Memerjelasnya adalah sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil Histogram Pre-test dan Post-test**

a. Histogram Pre-test



b. Histogram Post-test



### E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data mengenai efektivitas konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* pada siswa kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025 bahwa Analisis data menunjukkan adanya kenaikan rata-rata skor *Self Regulated Learning* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata sebelum pelaksanaan konseling sebesar 85,71 dan meningkat menjadi 107,38 setelah diberikan treatment. Hasil uji t-test menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan setelah dilakukan konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring*.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis

nol (H<sub>0</sub>) yang menyatakan “Konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* tidak efektif dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* pada peserta didik kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025” tidak terbukti kebenarannya. Sebaliknya, hipotesis alternatif (H<sub>a</sub>) yang berbunyi “Konseling kelompok *behavioral* dengan teknik *Self Monitoring* efektif dalam meningkatkan *Self Regulated Learning* pada peserta didik kelas X-E14 MAN 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2024/2025” terbukti kebenarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Qatrunnada, A., & Mulyani, R, R, B. N. D. P. (2022). *The Relationship of Self Monitoring with Learning Outcomes* (Study On Class X Vocational School Students Muhammadiyah 1 Padang). *Jurnal Riset Ilmu Pendidikan*, 2(4), 253-257.
- Barorah, N., & Tambunan, H. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan *Behavioral* Teknik *Self Monitoring* Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application* 9(1).
- Darmiany. (2012). *Self Regulated Learning (SRL) riset & aplikasi*. 6.
- Arvianola, A, D., & Muslim M, S. W. H. (2016). *CONSILIUM* Teknik *Self Monitoring* untuk Meningkatkan Disiplin Tata. 4(December), 0–5.
- Ernawati, E., & Sumarwoto, V. D. (2016). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Behavioral* Melalui Teknik *Shaping* Untuk Mengurangi.
- Mujiatun. (2019). Efektivitas Konseling —Kelompok Dengan Pendekatan *Behavior* Dalam Teknik Relaksasi Religius Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di Smp Negeri 22 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Mardhiyyah, W, R. (2020). *Pendekatan Konseling Behavioral Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA Rahmah Winnit Mardhiyyah 1* , *Firawati Indiriani 2 1. 1*, 159–167.
- Sani, F. (2022). Hubungan *Self Monitoring* Dengan Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. 9, 356–363.
- Unari, S. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Realita Dengan Teknik WDEP Untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Pada Peserta Didik *Aviodance Procratination* Di Kelas X E2 MAN 1 Surakarta Tahun Akademik 2023/2024.
- Suryanti, H, H, S (2017). *Konseling Kelompok Berbasis Komprehensif Untuk Meningkatkan Karakter Mahasiswa. Yogyakarta : Cantrik Pustaka.*
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- rikunto, S. (2018). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yuningdartie. (2022). Efektivitas Konseling Rasional Emotif *Behavioral* Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Borneo*, 4(2) 2022, (1-12).