

Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik *Reframing* Di SMKN 2 Palopo

Audhy Rachman Hakim

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo

Corresponding author, E-mail: audhyrh2021@gmail.com

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menginterpretasikan kondisi serta proses pelaksanaan tahap-tahap *reframing* secara alamiah. Subyek penelitian adalah 4 (empat) orang siswa kelas XI Teknik Audio Video. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk konseling kelompok melalui 3 (tiga) tahap kegiatan yaitu pra konseling, pelaksanaan konseling, dan pasca konseling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) pada umumnya siswa di SMKN 2 Palopo sudah mencerminkan karakter yang baik, namun masih ditemukan beberapa siswa yang belum mampu mengontrol perilaku sendiri yang memberikan gambaran bahwa sebelum pemberian perlakuan masih terdapat siswa yang memiliki regulasi diri rendah, (2) proses konseling dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap kegiatan yaitu tahap awal, tahap kerja dan tahap pengakhiran. Tahap kerja merupakan momen bagi peneliti sebagai konselor untuk memberikan perlakuan dengan menerapkan tahap-tahap teknik *reframing* dan (3) konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat mengubah persepsi negatif siswa sehingga mampu mengontrol kognisi dan strategi belajarnya. Dengan demikian penerapan teknik *reframing* terbukti dapat meningkatkan regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Teknik *Reframing*, Regulasi Diri.

Abstract. *This study aimed to determine whether the application of reframing techniques can increase student self-regulation at SMKN 2 Palopo. This study applied a descriptive qualitative approach by interpreting the conditions and the process of implementing the reframing stages naturally. The research subjects were 4 (four) students of class XI Audio Video Engineering. Data collection methods used were observation, interviews, and documentation. This research was conducted in the form of group counseling through 3 (three) stages of activity, namely pre-counseling, counseling implementation, and post-counseling. The results show that (1) generally, students at SMKN 2 Palopo already have good character. However, there are still some students who have not been able to control their own behavior which illustrates that before giving treatment there were still students who had low self-regulation, (2) the counseling process was carried out in 3 (three) stages of activity, namely the initial stage, the work stage and the termination stage. The work stage was a moment for researcher as counselor to provide treatment by applying the stages of reframing techniques and (3) group counseling with reframing techniques can change students' negative perceptions so that they are able to control their cognition and learning strategies. Thus, the application of the reframing technique is proven to increase student self-regulation at SMKN 2 Palopo*

Keywords: *Group Counseling, Reframing Techniques, Self-Regulation.*

I. PENDAHULUAN

Sesuai Visi dan Misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan 2020-2024 yang tertuang pada Permendikbud Nomor 22 Tahun 2020 yaitu mewujudkan Indonesia maju melalui terciptanya Pelajar Pancasila yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Salah satu ciri Pelajar Pancasila adalah pelajar yang mandiri. Dan bertanggung jawab atas proses dan hasil belajarnya. Elemen kunci dari mandiri terdiri dari kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi serta regulasi diri (*self regulation*).

Pencapaian kemandirian dapat mendasari kemampuan siswa mengatur diri dalam menentukan sikap, mengambil keputusan, serta menentukan prinsip dalam menjalani hidup, proses ini disebut regulasi diri (*self regulation*). Regulasi diri tidak hanya diperlukan pada lingkungan masyarakat namun juga sangat penting pada lingkungan sekolah. Pada dasarnya setiap siswa memiliki kemampuan untuk meregulasi diri, tetapi kemampuan setiap siswa untuk meregulasi diri berbeda-beda, ada siswa yang mampu untuk meregulasi diri dengan baik begitu pula sebaliknya.

Siswa yang mampu meregulasi dirinya dengan baik akan membuat perencanaan dan melakukan kontrol terhadap tujuan personal yang dicapai, memiliki motivasi dan mampu mengontrol emosi, mampu mengontrol waktu dan usahanya dalam mengerjakan tugas, berusaha menciptakan lingkungan belajar, serta mampu menghadapi gangguan, baik eksternal maupun internal, sehingga mampu mempertahankan konsentrasi, usaha, dan memotivasi belajarnya. Kenyataan saat ini tidak semua siswa memiliki dasar regulasi diri dalam belajar yang tinggi. Begitu pula dengan siswa SMK yang dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja, masih mengalami masalah regulasi diri dalam belajarnya. Hal

ini dapat dikemukakan oleh peneliti berkaitan dengan regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo berdasarkan hasil observasi awal, bahwa di tengah padatnya kegiatan belajar seperti jadwal sekolah, ekstra kurikuler dan praktik kerja lapangan ternyata masih banyak siswa belum dapat bertanggungjawab dalam belajarnya. Terlihat dari kebiasaan siswa menghabiskan waktu luang lebih banyak untuk kegiatan yang bersifat hiburan dibandingkan akademik, misalnya gemar berkumpul dengan teman sebaya, gemar menonton televisi berjam-jam, kecanduan *game online* dan suka begadang. Akibat dari kebiasaan tersebut, siswa melakukan aktivitas belajar tanpa melakukan perencanaan, pengontrolan dan evaluasi diri dalam belajarnya, ditandai dengan tidak memiliki jadwal belajar rutin, mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, bersikap pasif pada saat proses belajar mengajar, dan belum memiliki rencana yang pasti untuk masa depannya. Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala sekolah, guru BK, dan wali kelas diperoleh informasi bahwa secara umum permasalahan yang dihadapi sekolah adalah terkait dengan pelanggaran tata tertib sekolah, masalah sikap dan perilaku (*attituted*) siswa.

Menghadapi permasalahan regulasi diri siswa yang rendah, dibutuhkan sebuah upaya untuk mengatasinya. Menurut peneliti, salah satu alternatif bantuan yang dapat diberikan untuk meningkatkan regulasi diri siswa yaitu penerapan teknik *Reframing*. Penerapan teknik *Reframing* dalam layanan bimbingan dan konseling dianggap lebih tepat karena konsep teknik *reframing* adalah merubah sudut pandang negatif menjadi positif. Hal itulah yang harus diubah agar siswa mampu membongkar ulang pemikiran negatif menuju ke pemikiran yang lebih positif dan konstruktif. Saat siswa mulai berpikir positif, dapat dikatakan ada

kekuatan besar mendorong siswa untuk melakukan aktivitas yang positif sehingga siswa dapat percaya pada kemampuannya, hal ini dapat mempengaruhi siswa untuk mampu meregulasi diri dalam belajar lebih baik. Mencermati pentingnya membangun regulasi diri siswa agar siswa mampu mengatur dirinya dalam proses belajar seperti memonitor, mengontrol kognisi, berpikir dan berperilaku positif untuk mencapai tujuan proses pembelajaran, maka penulis tertarik melakukan penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi diri siswa melalui penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Konsep Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan istilah yang ditemui dalam teori belajar sosial yang dipelopori Albert Bandura. Menurut Bandura (Manab. A, 2016), bahwa kepribadian seseorang dibentuk dari kognitif, perilaku, dan lingkungan. Kontrol atas berbagai rangsangan dari luar dinamakan regulasi diri. Meskipun sebagian besar perilaku individu dibentuk oleh lingkungan, namun perilaku dapat mempengaruhi lingkungan yang dapat mempengaruhi kognisi dan perilaku individu kognisi terbentuk oleh interaksi perilaku dan lingkungan. Berdasarkan konteks pendidikan dan pembelajaran, regulasi diri (*self regulated*) mengacu pada penerapan proses, perilaku kognitif, dan emosi secara proaktif pada diri pembelajar untuk mencapai tujuan belajar. Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang baik, dimana siswa seharusnya dapat mengatur jam belajarnya sendiri, memilih kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, dan menyusun strategi dalam belajar yang dapat menandakan bahwa ia mampu bertanggung

jawab atas dirinya sendiri (Farah dkk, 2019). Namun pada kenyataannya di dunia pendidikan yang muncul saat ini menunjukkan sebaliknya, dalam penelitian Pratiwi, I.D dan H.Laksmiwati (2016) menunjukkan adanya fenomena peserta didik yang kurang mandiri dalam belajar sehingga dapat menimbulkan gangguan mental setelah memasuki pendidikan lanjutan, kebiasaan belajar yang kurang baik seperti tidak betah belajar lama, belajar menjelang ujian, membolos, menyontek. Jadi kegagalan dan kesuksesan siswa sebenarnya bukan karena faktor intelegensi semata, namun peserta didik tidak mampu mengelola proses belajar sendiri secara maksimal.

Menurut Manab A, (2016), regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya. Sejalan dengan pendapat Munawarah, dkk (2019), bahwa regulasi diri merupakan kemampuan dari diri seseorang dalam mengatur hidupnya sendiri dari kemauan seseorang untuk mencapai suatu tujuan sehingga ia mampu untuk mengevaluasi diri dengan berusaha menghindari gangguan lingkungan dan rangsangan emosional yang berpotensi mengganggu dalam menggapai target atau tujuan hidup. Menurut Friskilia, O dan H.Winata (2018), regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dalam diri siswa yang dapat mengatur dan mengelola pikiran, perasaan, keinginan, dan penetapan tindakan yang akan dilakukan. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk menghasilkan pikiran,

perasaan dan tindakan untuk mencapai tujuan hidup. Regulasi diri merujuk pada kontrol terhadap diri sendiri untuk merencanakan, mengevaluasi, dan mengubah perilakunya sendiri serta memberikan penghargaan terhadap diri sendiri setelah mencapai tujuan.

Regulasi diri dalam belajar (*Self Regulation Learning*) merupakan fundamental dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi. Siswa dengan regulasi diri pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya. Pada *Self Regulation Learning* terdapat aspek-aspek yang terbukti paling penting dalam menyumbang performansi siswa dalam proses pembelajaran diantaranya adalah (Kristiyani T, 2020):

1) Aspek Metakognitif

Dalam hubungannya dengan belajar, metakognitif diartikan sebagai kemampuan untuk memantau seberapa baik seseorang meregulasi aktivitas belajarnya. Inti dari metakognitif adalah pengelolaan diri dalam belajar. Aspek ini berfungsi untuk merencanakan, memonitor diri, dan mengevaluasi diri yang memungkinkan siswa menyadari kondisi diri, menyadari pengetahuan yang dimiliki, dan mampu menentukan belajar sendiri, keterampilan eksekusi dan regulasi diri terhadap aktivitas kognitifnya.

2) Aspek Motivasi

Motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Motivasi siswa nampak dari pilihan siswa untuk terlibat

dalam aktivitas tertentu dan intensitasnya dari ketekunannya terhadap aktivitas tersebut. Orientasi tujuan sesuai regulasi diri dengan asumsi bahwa untuk mencapai regulasi diri dalam belajar siswa perlu memiliki tujuan atau standar kriteria yang berguna untuk membandingkan kemajuan belajarnya. Ada tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (a) kebutuhan, (b) dorongan, dan (c) tujuan (Suprihanto, J. 2018). Kebutuhan terjadi bila individu merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang ia miliki dan yang ia harapkan. Dorongan, merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan. Sedangkan tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seorang individu.

3) Aspek Strategi Kognitif

Aspek strategis kognitif merupakan perilaku atau tindakan nyata siswa untuk belajar, mengingat dan memahami materi. Beberapa indikator strategi kognitif seperti *rehearsal*, *elaboration*, dan *organization* telah terbukti meningkatkan komitmen kognitif dalam belajar dan menghasilkan prestasi belajar yang tinggi. Strategis *rehearsal* diasumsikan membantu siswa dalam menyelesaikan informasi penting dari materi pembelajaran dan menyimpannya dalam memori kerja. Strategi *elaboration* meliputi kegiatan merangkum materi, menciptakan analogi dan menghubungkan gagasan yang dimiliki. Strategi *organization* merupakan jenis strategi pemrosesan informasi yang paling mendalam seperti memanfaatkan berbagai sumber informasi belajar.

4) Aspek Kelola Sumber Daya

Aspek kelola sumber daya meliputi pengaturan dan pengendalian lingkungan untuk mengoptimalkan belajar. Aspek kelola sumber daya juga meliputi bantuan ahli, informasi belajar, dan tempat yang paling ideal untuk belajar, menginstruksikan diri

sendiri saat belajar, serta memberikan penguatan diri. Strategi ini membantu siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan mereka dengan mengubah lingkungan sesuai tujuan dan kebutuhan belajar mereka.

Konsep Teknik Reframing

Teknik *Reframing* merupakan salah satu teknik konseling *Cognitive Behavioral*. *Reframing* mengubah sudut pandang konseptual atau emosional terhadap suatu situasi dan mengubah maknanya dengan meletakkannya dalam suatu kerangka kerja kontekstual lain yang juga cocok dengan fakta-fakta yang sama dari situasi aslinya (Erford, 2016).

Menurut Brander & Grinder (Ummu, 2019), *reframing* adalah upaya untuk membingkai ulang kejadian, dengan mengubah sudut pandang tanpa mengubah kejadian/peristiwa yang dialami. Teknik ini digunakan dalam rangka mengubah bingkai (*frame*) seseorang dalam menanggapi suatu peristiwa untuk mengubah makna. Manusia didominasi oleh prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran berinteraksi di dalam jiwa dan memiliki kecenderungan yang inheren untuk menjadi rasional dan irasional dan bahwa gangguan perilaku dapat terjadi karena kesalahan dalam berpikir. Sedangkan Erford, (2016), menjelaskan bahwa pada dasarnya *reframing* bekerja berdasarkan premis bahwa masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian tetapi oleh bagaimana kejadian itu dilihat. Masalah timbul ketika kejadian dipersepsi menghalangi tujuan klien atau menginterferensi nilai-nilai, keyakinan, dan tujuan klien. Teknik *reframing* juga melibatkan asumsi bahwa orang memiliki semua sumber daya yang dibutuhkannya untuk membuat perubahan yang diinginkan untuk membingkai ulang pemikiran atau

menyusun kembali persepsi seseorang dari pemikiran yang irasional menjadi rasional.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *reframing* merupakan pencarian makna baru dari sesuatu yang sebelumnya dimaknai secara tertentu sehingga kadang disebut juga pelabelan ulang yang merubah atau menyusun kembali persepsi cara pandang terhadap masalah atau tingkah laku.

Tahap-tahap Reframing

Menurut Cormier (Ferdina N, 2019) bahwa terdapat enam tahapan dalam pelaksanaan *reframing*, yaitu:

1) Rasional Strategi

Rasional digunakan dalam strategi *reframing* bertujuan untuk meyakinkan konseli bahwa persepsi atau retribusi masalah dapat menyebabkan tekanan emosi. Tujuannya adalah agar konseli mengetahui alasan atau gambaran singkat mengenai strategi *reframing* dan untuk meyakinkan konseli bahwa cara pandang terhadap suatu masalah dapat menyebabkan tekanan emosi..

2) Identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah.

Identifikasi persepsi merupakan suatu tahapan untuk mengidentifikasi persepsi atau pikiran-pikiran yang muncul dalam situasi yang menimbulkan kecemasan, selain itu tahapan identifikasi persepsi juga bertujuan untuk membantu dalam menghadapi situasi masalah. Pada tahap ini konselor membantu konseli menyadari apa yang secara otomatis muncul dalam situasi problem. Konselor dapat menggunakan imagery atau bermain peran untuk mengenang kembali suatu situasi dalam rangka untuk menyadari apa yang mereka perhatikan dengan pertanyaan sebagai berikut: “Apakah yang kamu perhatikan sekarang?”, “Apakah kamu menyadari sekarang?”. Kegiatan selanjutnya melakukan identifikasi dan analisis terhadap

persepsi atau pikiran konseli yang mengandung tekanan atau situasi yang menimbulkan kecemasan. Konselor juga membantu konseli melihat perubahan pada suara, perasaan, dan sensasi pasif yang disengaja oleh konseli yang mempengaruhi reaksi konseli terhadap situasi.

3) Mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah

Setelah konseli sadar terhadap apa yang secara otomatis menjadi perhatian, konseli diminta mengenang kembali suatu situasi problem dan persepsi yang muncul terhadap situasi tersebut. Misalnya pada uraian pendahuluan di atas, dicontohkan seorang anak yang jengkel pada ibunya, maka anak itu diminta mengenang ibunya (dapat melalui *role play* maupun *imagery*), maka ia akan menyatakan “Ibu saya cerewet, melebihi anjing penjaga”. Pada tahap ini perlu beberapa kali latihan atau penugasan atau pekerjaan rumah untuk menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih untuk dapat memerankan kondisi kecemasan yang telah diidentifikasi.

4) Identifikasi persepsi alternatif.

Identifikasi persepsi alternatif bertujuan untuk memilih persepsi alternatif atau sudut pandang baru sebagai pengganti dari persepsi sebelumnya. Konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih dalam situasi problem. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi masalah, dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan.

5) Modifikasi persepsi dalam situasi masalah.

Modifikasi persepsi dapat dilakukan melalui bermain peran atau *imagery*.

Konselor dapat meminta konseli mengenang peristiwa kembali dan memunculkan persepsi alternatif. Tahap ini butuh beberapa kali latihan, penugasan sebagai tugas rumah sebagai upayah untuk berlatih dalam mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru.

6) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut.

Konselor mendorong konseli melakukan apa yang telah dilakukan selama proses konseling ke dalam dunia nyata untuk berlatih dalam melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi atau sudut pandang yang baru dan menerapkannya dalam kondisi yang nyata atau sebenarnya.

Adapun tujuan penulisan ini adalah: (1) untuk mengetahui gambaran regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo, (2) untuk mengetahui bagaimana proses penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo dan (3) untuk mengetahui apakah penerapan teknik *reframing* dapat meningkatkan regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan menginterpretasikan kondisi serta proses pelaksanaan tahap-tahap *reframing* secara alamiah. Menurut Sugiyono (2016:7), penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci. Menurut Wijaya (2020), penelitian kualitatif sering juga disebut penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah. Pendekatan kualitatif ini digunakan peneliti untuk menemukan dan memahami apa saja yang tersembunyi dibalik fenomena yang kadangkala menjadi sesuatu yang sulit untuk diketahui. Peneliti juga berharap

pendekatan ini mampu memberikan penjelasan yang utuh dan terperinci tentang fenomena yang menjadi fokus penelitian peneliti. Melalui pendekatan ini, peneliti mendeskripsikan bagaimana upaya dalam meningkatkan regulasi diri siswa melalui penerapan teknik *reframing*.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi penelitian di SMKN 2 Palopo Jl. Dr. Ratulangi Balandai Kota Palopo. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai bulan Juni tahun 2021. Sasaran atau subjek penelitian ini adalah 4 (empat) orang siswa kelas XI Teknik Audio Video yang diduga mengalami regulasi diri rendah.

Jenis Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai data. Ketepatan dalam memilih dan menentukan jenis sumber data menentukan kekayaan data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data penelitian yaitu data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati, dicatat untuk pertama kalinya dalam penelitian. Data primer disebut juga data asli atau data baru yang memiliki sifat up to date (Salim, 2019). Data primer pada penelitian ini diperoleh melalui wawancara serta diskusi kepala sekolah, tiga guru mata pelajaran, guru BK, wali kelas, dan empat orang siswa sebagai subjek penelitian serta hasil temuan-temuan baru selama penelitian.

2. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan data yang dikumpulkan dari sumber-sumber tercetak, dimana data tersebut dikumpulkan dari pihak lain atau tidak diperoleh langsung dari subyek penelitiannya. Data sekunder ini

sifatnya sebagai data penunjang atau sebagai pendukung data primer atau data yang tersusun dalam bentuk dokumen atau laporan seperti dokumen hasil belajar siswa, absensi dan laporan layanan konseling.

Teknik Pengumpulan Data

Guna memperoleh keterangan-keterangan yang lebih objektif dan konkrit, maka penulis menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi digunakan peneliti untuk mendapatkan informasi melalui pengamatan secara langsung terkait reaksi-reaksi dan partisipasi siswa. Berkaitan dengan regulasi diri siswa maka hal pokok yang perlu diamati adalah perubahan regulasi diri siswa selama dan setelah proses konseling. Peneliti akan mengamati beberapa komponen regulasi diri dalam belajar yaitu komponen metekognitif, motivasional, strategi kognitif dan kelola sumber daya. Dalam pelaksanaannya peneliti akan terlibat langsung selama proses pemberian perlakuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi lebih dekat dan rinci tentang subyek yang akan diteliti.

2. Wawancara

Penelitian ini akan memadukan wawancara terstruktur dan wawancara tidak berstruktur dengan pertimbangan agar hambatan dalam wawancara terstruktur dan wawancara tidak berstruktur dapat diminimalisir. Pihak yang diwawancarai adalah kepala sekolah, guru BK, Guru mata pelajaran, wali kelas dan siswa.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengungkapkan peristiwa, objek dan tindakan yang dapat menambah pemahaman terhadap gejala masalah yang diteliti (Rukajat, 2018). Dokumentasi dalam penelitian ini dapat berupa dokumen hasil belajar siswa, profil individual setiap

siswa/konseli, buku pembinaan siswa atau buku catatan kasus siswa, dan dokumentasi berupa foto selama proses layanan konseling.

Analisis Data

Aktivitas selama analisis data terdiri dari tiga komponen yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data yang peneliti maksudkan dalam penelitian ini adalah merangkum atau meringkas data-data dari lapangan melalui kegiatan observasi, interview dan dokumentasi agar mudah dipahami, sehingga kesimpulan akhir dari penelitian ini berkaitan dengan upaya meningkatkan regulasi diri siswa melalui penerapan teknik *reframing* dapat dibuat dan diverifikasikan.

2. Penyajian Data (*Display Data*)

Penyajian data dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memudahkan peneliti untuk memahami tentang fenomena yang terjadi dilapangan sebelum dan sesudah penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo. Selanjutnya akan dilakukan analisis lebih lanjut berdasarkan pemahaman terhadap data yang disajikan tersebut. dengan harapan tidak terlepas dari permasalahan dan tujuan penelitian yang ingin dicapai.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian ini merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada dan masih berupa kesimpulan sementara. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih kabur dan setelah diteliti menjadi jelas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Gambaran regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo.

Selain mengutamakan pengembangan keterampilan siswa, pendidikan karakter di SMKN 2 Palopo juga menjadi prioritas penting yang terus ditingkatkan. Dalam struktur kurikulum SMK, pada dasarnya setiap mata pelajaran memuat materi yang berkaitan dengan karakter. Integrasi pendidikan karakter pada mata pelajaran di sekolah mengarah pada internalisasi nilai-nilai di dalam tingkah laku sehari-hari tercermin dari kemampuan siswa meregulasi diri dalam proses pembelajaran. Dengan regulasi diri siswa mampu merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitif, motivasi, perilaku, dan proses kontekstualnya. Namun pada kenyataannya kemampuan siswa dalam meregulasi diri dengan baik dalam proses pembelajaran tidak semuanya sama.

Berdasarkan obeservasi awal di SMKN 2 Palopo diperoleh informasi bahwa pada umumnya siswa di SMKN 2 Palopo sudah mencerminkan karakter yang baik, namun masih ditemukan beberapa siswa yang belum mampu mengontrol perilaku sendiri dengan benar. Terbukti masih ada siswa yang melanggar aturan dan tata tertib sekolah, kurang memperhatikan guru saat proses belajar, malas mengerjakan tugas, kurang percaya diri, lebih suka bermain daripada belajar, dan tidak memiliki semangat berprestasi. Karakteristik siswa ini memberikan gambaran bahwa di SMKN 2 Palopo masih terdapat siswa yang tidak memiliki regulasi diri yang baik dalam belajarnya.

Karakteristik siswa yang belajar berdasarkan regulasi diri memiliki strategi dalam belajar dan memunculkan semangat

belajar, memiliki tujuan belajar, teratur dalam mengerjakan tugas serta senang akan tugas sekolah, tertib dalam pengumpulan tugas, bisa mengatasi kesulitan-kesulitan belajar, semangat dalam belajar. Siswa yang belajar berdasar regulasi diri memungkinkan untuk memiliki kognisi, motivasi, dan prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak melakukan belajar berdasar regulasi diri.

Proses Pelaksanaan Penerapan Teknik Reframing Sebagai Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa di SMKN 2 Palopo.

Penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo secara garis besar dilaksanakan dalam 3 (tiga) tahap kegiatan yaitu: (1) pra konseling, (2) pelaksanaan konseling, dan (3) pasca konseling.

1. Pra Konseling

Pada tahap pra konseling digunakan peneliti untuk mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan konseling seperti menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL), menata tempat, perlengkapan, dan menentukan waktu pelaksanaan.

2. Pelaksanaan Konseling

Pada tahap pelaksanaan konseling terbagi dalam 3 (tiga) tahap yaitu:

a. Tahap awal (*beginning stage*)

Pada tahap awal ini dilaksanakan pembentukan kelompok, perkenalan, pelibatan diri dan norming kelompok.

b. Tahap kerja (*working stage*)

Pada tahap ini merupakan momen penerapan 6 (enam) tahapan teknik *reframing* yaitu:

1) Tahap rasional Strategi

Inti kegiatan pada tahap ini adalah penyampaian informasi terkait materi regulasi diri dan teknik *reframing*. Hasil yang diperoleh dari tahap ini adalah konseli mulai memahami mengenai

teknik *reframing* yang dilaksanakan, konseli mengenal dan menyadari penyebab dari regulasi diri rendah yang dialami sehingga konseli mulai menyadari bahwa pemikiran-pemikiran yang pertahankan saat ini adalah salah, dan diharapkan sadar bahwa melalui teknik *reframing* cara pandangya terhadap sebuah situasi yang menekan mampu berubah sehingga konseli mendapatkan sudut pandang baru dan meraih solusi dari setiap masalahnya.

2) Tahap Identifikasi Persepsi dan Perasaan Konseli Dalam Situasi Masalah.

Inti kegiatan tahap ini adalah konseli diarahkan untuk menuliskan pengalaman tentang situasi yang membuatnya merasa tertekan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan gambaran permasalahan yang dihadapi keempat konseli dengan cara mengidentifikasi pikiran-pikiran negatifnya. Hasil yang diperoleh dari tahap ini adalah gambaran permasalahan konseli yaitu konseli 1 (K1) malas dan cepat bosan ketika belajar. Konseli 2 (K2) tidak menyenangi pembelajaran matematika dan bahasa Inggris dengan asumsi bahwa pembelajaran tersebut sangat sulit dipelajari. Konseli 3 (K3) lebih senang berkumpul dan bermain game bersama temannya dari pada belajar. Konseli 4 (K4) tidak menyenangi pembelajaran praktek dengan asumsi bahwa pembelajaran praktek dapat membahayakan dirinya.

3) Tahap Mengenang Kembali Secara Sengaja Persepsi yang Menimbulkan Masalah

Inti kegiatan pada tahap ini adalah konseli diarahkan untuk membingkai ulang apa saja pemikiran-pemikirannya ke arah yang lebih positif sehingga menciptakan solusi baru dengan sudut pandang yang

berbeda. Pada tahap dilakukan beberapa kali latihan untuk menguraikan peran dari fitur-fitur persepsi terpilih untuk dapat memerankan kondisi perasaan konseli yang telah diidentifikasi. Hasil yang diperoleh pada tahap ini konseli sudah memiliki gambaran persepsi positif dan yang seharusnya dilakukan sebagai pengganti persepsi sebelumnya.

4) Tahap Identifikasi Persepsi Alternatif.

Inti kegiatan pada tahap ini adalah konselor membantu konseli mengubah fokus perhatian terhadap persepsi terpilih. Konselor bersama konseli mencari persepsi alternatif lain terhadap situasi masalah dengan menanyakan tentang kegunaan, nilai positif dari kejadian, atau makna dari masalah. Ketika persepsi alternatif dapat dimunculkan maka persepsi lama konseli sulit dipertahankan sehingga konseli diarahkan untuk memilih persepsi alternatif tersebut sebagai pengganti persepsi sebelumnya. Hasil yang diperoleh pada tahap ini siswa memiliki gambaran persepsi alternatif pikiran yang baik dan yang seharusnya dilakukan sebagai pengganti persepsi sebelumnya.

5) Tahap Modifikasi Persepsi Dalam Situasi Masalah

Inti kegiatan pada tahap ini adalah mengajak siswa untuk berlatih dalam memodifikasi dan mengalihkan persepsi lama ke persepsi baru yang telah dipilihnya. Konselor menanyakan perasaan konseli setelah mengubah persepsi lama ke persepsi baru yang mereka pilih, kemudian meminta konseli menuliskan rencana berupa tindakan atau usaha apa saja yang akan dilakukan untuk mewujudkan persepsi baru tersebut. Hasil yang diperoleh pada tahap ini adalah konseli sudah memiliki persepsi alternatif

pikiran baru yang lebih baik sebagai pengganti persepsi sebelumnya dan sudah mampu membuat rencana tindak lanjut untuk mewujudkan pikiran baru tersebut.

6) Tahap Pekerjaan Rumah Dan Tindak Lanjut

Inti kegiatan pada tahap ini adalah konselor memberikan tugas rumah untuk membuat rancangan manajemen kegiatan sehari-hari dan membuat target belajar berisikan materi pokok yang harus dipelajari dan dipahami konseli selama seminggu. Tujuan dari tahap ini adalah konseli diharapkan mampu melakukan rencana tindakan yang ditelaah dibuat selama proses konseling dan berlatih membiasakan diri melakukan perubahan secara cepat dari persepsi lama ke persepsi yang baru serta dapat menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Hasil yang diperoleh pada tahap ini adalah hasil pekerjaan rumah berupa rancangan manajemen waktu dan target belajar.

c. Tahap pengakhiran (*terminating stage*)

Pada tahap ini merupakan tahap refleksi dengan memberikan kesempatan kepada konseli untuk mempresentasikan pekerjaan rumah yang telah dibuat dan menyampaikan hal-hal apa saja yang telah dipelajari. Selain itu setiap anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman pribadi yang diperoleh selama proses konseling terutama kemajuan yang telah dicapai selama proses konseling.

3. Pasca Konseling

Pada tahap pasca konseling dilakukan evaluasi proses. Terdapat beberapa aspek regulasi diri yang menjadi dasar evaluasi proses konseling yang telah dilaksanakan yaitu: (1) aspek metakognitif, sebagai indikatornya adalah membuat rencana belajar, memantau keberhasilan belajar dan

melakukan evaluasi dalam belajar, (2) aspek motivasional sebagai indikatornya adalah memiliki keyakinan, orientasi tujuan dan pandangan positif terhadap tugas, (3) aspek strategi kognitif sebagai indikatornya adalah berlatih dan mengerjakan tugas, mengorganisasikan materi pembelajaran dan menyelesaikan tugas dengan tekun, (4) aspek kelola sumber daya sebagai indikatornya adalah mengatur lingkungan belajar, manajemen waktu belajar dan meminta bantuan kepada orang lain.

Teknik *Reframing* Dapat Meningkatkan Regulasi Diri Siswa di SMKN 2 Palopo.

Berdasarkan hasil obsevasi selama proses konseling terhadap aspek regulasi diri yang dilakukan konseli, memberikan gambaran bahwa selama proses konseling semua konseli sudah menunjukkan perubahan regulasi diri, tetapi masih ada beberapa indikator yang belum berhasil dilakukan seperti pada tabel berikut:

Tabel 1 Perubahan Regulasi Diri Siswa Selama Proses Konseling

No	Aspek Regulasi Diri	Indikator	Konseli (K)			
			K1	K2	K3	K4
1	Metakognitif	a. Membuat rencana belajar	√	√	√	√
		b. Memantau keberhasilan belajar	√	√	√	√
		c. Melakukan evaluasi dalam belajar	√	√	√	√
2	Motivasional	a. Berlatih dan mengulang materi pembelajaran	√	√	√	√
		b. Mengorganisaikan materi pembelajaran	-	√	-	-
		c. Orientasi pada tujuan belajar	-	√	√	-
3	Strategi Kognitif	a. Mengingat materi pembelajaran	√	√	√	√
		b. Merangkum materi pembelajaran	√	√	√	√
		c. Memanfaatkan berbagai sumber informasi belajar	√	√	√	√
4	Kelola Sumber Daya	a. Mengatur lingkungan belajar	√	-	√	√
		b. Manajemen waktu belajar	√	-	√	-
		c. Meminta bantuan kepada orang lain	-	√	√	√

Berdasarkan hasil obsevasi setelah melakukan rangkaian kegiatan konseling kelompok dengan teknik *reframing* maka keempat siswa yaitu K1, K2, K3 dan K4 sebagai subjek penelitian ini sudah memiliki regulasi diri yang baik, dibuktikan dengan

tercapainya semua indikator aspek regulasi diri seperti pada tabel berikut:

Tabel 2. Peningkatan Regulasi Diri Siswa Setelah Proses Konseling

No	Aspek Regulasi Diri	Indikator	Konseli (K)			
			K1	K2	K3	K4
1	Metakognitif	a. Membuat rencana belajar	√	√	√	√
		b. Memantau keberhasilan belajar	√	√	√	√
		c. Melakukan evaluasi dalam belajar	√	√	√	√
2	Motivasional	a. Berlatih dan mengulang materi pembelajaran	√	√	√	√
		b. Mengorganisaikan materi pembelajaran	√	√	√	√
		c. Orientasi pada tujuan belajar	√	√	√	√
3	Strategi Kognitif	a. Mengingat materi pembelajaran	√	√	√	√
		b. Merangkum materi pembelajaran	√	√	√	√
		c. Memanfaatkan berbagai sumber informasi belajar	√	√	√	√
4	Kelola Sumber Daya	a. Mengatur lingkungan belajar	√	√	√	√
		b. Manajemen waktu belajar	√	√	√	√
		c. Meminta bantuan kepada orang lain	√	√	√	√

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian dan sejumlah narasumber yaitu tiga orang guru mata pelajaran, guru BK dan wali kelas, peneliti memperoleh gambaran peningkatan regulasi diri siswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada keempat subjek penelitian diperoleh gambaran bahwa pada umumnya konseli merasa terbantu dengan adanya layanan konseling kelompok ini. Teknik *reframing* yang telah diberikan perlahan-lahan telah merubah cara berpikir, sikap perilaku dan perasaan positif siswa sehingga regulasi diri mereka mulai mengalami peningkatan. Hal ini mereka wujudkan dalam bentuk perilaku dan kegiatan positif sehari-hari.

Hasil wawancara dengan siswa diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan narasumber (N) sebagai guru mata pelajaran. Sebagaimana pernyataan N1 sebagai guru matematika bahwa K1, K3, K4 terpantau sudah aktif dalam proses pembelajaran sedangkan K2 yang sebelumnya paling malas mengikuti

pembelajaran matematika sudah mulai rajin mengerjakan tugas yang diberikan. Sejalan pernyataan N2 sebagai guru bahasa Inggris bahwa K1, K2, K3 dan K4 mereka sebelumnya termasuk siswa yang paling malas, tetapi kehadiran mereka saat ini sudah terpantau mulai membaik. Seperti halnya pernyataan N3 sebagai guru mata pelajaran jurusan yang menyatakan bahwa K4 termasuk salah satu siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah dan sering melanggar aturan sekolah tetapi saat ini sudah terpantau ada kemajuan semangat belajarnya.

Selanjutnya hasil wawancara dengan N4 sebagai guru BK memberikan pernyataan bahwa tidak lagi menerima keluhan atau laporan dari guru mata pelajaran maupun dari wali kelas terkait pelanggaran yang dilakukan K1, K2, K3 dan K4. Demikian pula N5 sebagai wali kelas yang menyatakan bahwa ada kemajuan hasil belajar oleh K1, K2, K3 dan K4 terbukti dari hasil ujian semester, mereka dinyatakan naik kelas. Meskipun perolehan nilai akhir mereka tidak tergolong sangat tinggi akan tetapi mereka mampu memperoleh nilai diatas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) dengan predikat lulus semua mata pelajaran.

Pembahasan

Setelah pelaksanaan proses konseling peneliti melakukan evaluasi hasil dengan melakukan pengamatan terhadap aspek-aspek regulasi diri. Menurut Kristyani.T (2020) bahwa pada regulasi diri dalam belajar (*self regulation learning*) terdapat aspek-aspek penting dalam proses pembelajaran diantaranya adalah aspek metakognitif, motivasional, strategi kognitif dan kelola sumber daya. Hasil evaluasi pada aspek metakognitif memberikan gambaran

bahwa siswa telah mampu merencanakan, memonitor diri dan mengevaluasi diri sehingga memiliki kemampuan mengelola diri dalam belajar. Aspek ini memungkinkan konseli menyadari kondisi diri dan memiliki kemampuan regulasi diri terhadap aktivitas kognitifnya.

Hasil evaluasi aspek motivasional memberikan gambaran bahwa siswa telah mampu memenuhi tiga komponen utama dalam motivasi yaitu kebutuhan, dorongan dan tujuan. Indikator kebutuhan terpenuhi karena siswa merasa ada ketidakseimbangan antara kemampuan belajar yang dimiliki dan yang diharapkan sehingga merasa perlu berlatih dan mengulang materi pembelajaran. Indikator dorongan terpenuhi karena siswa mampu megorganisasikan materi belajar dalam rangka memenuhi harapan yang ingin dicapai dalam aktivitas belajarnya. Indikator tujuan terpenuhi karena siswa mampu menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu dengan hasil yang baik.

Hasil evaluasi aspek strategi kognitif memberikan gambaran bahwa siswa telah mampu memenuhi indikator startegi kognitif yaitu strategi rehearsal, elaboration, dan organization. Strategi rehearsal terpenuhi karena siswa memiliki keyakinan untuk bisa mengingat informasi penting dari materi pembelajaran. Strategi elaboration terpenuhi karena siswa melakukan kegiatan merangkum materi, menciptakan analogi dan menghubungkan gagasan yang dimiliki. Strategi organization terpenuhi karena siswa telah memanfaatkan berbagai sumber informasi belajar.

Hasil evaluasi aspek kelola sumber daya memberikan gambaran bahwa siswa telah mampu memenuhi indikator kelola sumber daya meliputi pengaturan dan pengendalian lingkungan belajar. Indikator pengeturan terpenuhi karena siswa sudah mampu memanejemen kegiatan sehari-hari

dan menentukan target belajar. Indikator pengendalian lingkungan belajar juga terpenuhi karena siswa sudah mengubah lingkungan sesuai tujuan dan kebutuhan belajar sehingga menjadi tempat yang paling ideal untuk mereka belajar. Aspek kelola sumber daya yang lain juga terpenuhi karena siswa aktif meminta bantuan kepada guru atau teman sebaya jika mengalami masalah atau kendala dalam aktivitas belajarnya.

Berdasarkan hasil pengamatan pada aspek-aspek regulasi diri membuktikan bahwa siswa dengan regulasi diri yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya, sesuai dengan penjelasan Kristyani.T (2020), bahwa aspek-aspek regulasi diri seperti metakognitif, motivasional, startegi kognitif dan kelola sumber daya memegang peranan penting dalam menyumbang performansi siswa dalam proses pembelajaran.

Hasil pengamatan peningkatan regulasi diri siswa diperkuat oleh hasil wawancara tidak berstruktur pasca konseling dengan siswa, guru mata pelajaran, guru BK dan wali kelas. Hasil wawancara dengan siswa sebagai konseli memberikan gambaran bahwa terdapat peningkatan perasaan yang positif pada K1, terdapat peningkatan cara berpikir yang positif pada diri K2 dan K4, dan terdapat peningkatan dan perubahan perilaku yang positif pada diri K3. Demikian pula hasil wawancara dengan N1, N2 dan N3 sebagai guru mata pelajaran telah memberikan pernyataan bahwa K1, K2, K3 dan K4 telah mengalami kemajuan. Selain guru mata pelajaran, N4 sebagai guru BK juga memberikan pernyataan bahwa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan teknik *reframing*, sikap dan perilaku K1, K2, K3 dan K4 mengalami perubahan yang positif seperti mulai rajin dan taat pada aturan sekolah. Pernyataan N4 diperkuat oleh pernyataan N5 sebagai wali kelas bahwa

selain perilaku mereka berubah, semangat belajar yang ditunjukkan juga lebih baik, selain itu K1, K2, K3 dan K4 telah mampu meningkatkan prestasi belajarnya.

Berdasarkan dari hasil pengamatan dan hasil wawancara pasca konseling diperoleh informasi bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat mengubah persepsi negatif siswa sehingga mereka memiliki kemampuan berpikir positif. Ditunjang oleh konsep diri yang positif, maka siswa mampu percaya pada kemampuan yang dimilikinya, mampu mengontrol kognisi dan strategi belajarnya serta mampu mengatur dirinya dengan baik. Dengan demikian, teknik *reframing* terbukti dapat meningkatkan regulasi diri siswa di SMKN 2 Palopo.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil uraian dapat disimpulkan: (1) Pada umumnya siswa di SMKN 2 Palopo sudah mencerminkan karakter yang baik, namun masih ditemukan beberapa siswa yang belum mampu mengontrol perilaku sendiri. Karakteristik siswa ini memberikan gambaran bahwa masih terdapat siswa di SMKN 2 Palopo yang memiliki regulasi diri rendah dalam belajarnya; (2) penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo dilaksanakan dalam tiga tahap kegiatan yaitu pra konseling, proses konseling, dan pasca konseling. Pada proses konseling dilaksanakan pula tiga tahap kegiatan yaitu tahap awal tahap kerja dan tahap pengakhiran. Pada tahap kerja, setiap pertemuan mengacu pada tahap teknik *reframing* yaitu tahap rasional strategi, identifikasi persepsi dan perasaan konseli dalam situasi masalah, mengenang kembali secara sengaja persepsi yang menimbulkan masalah, identifikasi persepsi alternatif, modifikasi persepsi, pekerjaan rumah dan tindak lanjut; dan (3) konseling kelompok

dengan teknik *reframing* dapat mengubah persepsi negatif siswa sehingga mampu mengontrol kognisi dan strategi belajarnya dengan demikian penerapan teknik *reframing* di SMKN 2 Palopo terbukti dapat meningkatkan regulasi diri siswa.

Adapun saran dalam penelitian ini adalah: (1) sebagai guru pembimbing, hendaknya dapat menerapkan teknik *reframing* sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan regulasi diri siswa (2) siswa, untuk senantiasa membuka diri dan meminta bantuan guru BK bila mempunyai masalah agar mendapatkan solusi yang terbaik; dan (3) kepada rekan-rekan mahasiswa dan peneliti khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling, agar dapat mengembangkan teknik *reframing* melalui konseling kelompok dalam konteks yang lebih luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Erford, B. 2016. *Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Farah, M., Y. Suharsono, dan S. Prasetyaningrum. 2019. Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Terapan*. 7: 171–183.
- Ferdina, N.F. 2019. Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing untuk Mengubah Sudut Pandang Negatif Peserta Didik Terhadap Guru Bimbingan Konseling Kelas XI Sekolah Menengah Atas. *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung.
- Friskilia, O dan H. Winata. 2018. Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*. 3(1): 36-43.
- Kristiyani, T. 2020. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangan Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press. Yogyakarta.
- Manab, A. 2016. Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity Malang*. 19-20 Februari: 1-5
- Munawarah., Latipun, dan S. Amalia. 2019. Kontribusi Dukungan Teman Sebaya Terhadap Regulasi Diri Pada Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang*. 23(2):150-163
- Pratiwi, I.D dan H. Laksmiwati. 2016. Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Porong. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7(1): 43-49.
- Rukajat, A. 2018. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. CV. Bumi Utama. Yogyakarta.
- Salim. 2019. *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan, dan Jenis*. Kencana. Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Suaka Media. Yogyakarta.
- Suprihanto, John. 2018. *Manajemen*. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta.
- Ummu, H. 2019. Konseling Kelompok Dengan Teknik Reframing Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Siswa Di SMP Negeri 7 Sukoharjo Tahun Ajar 2018/2019. *Skripsi*. Universitas Negeri Semarang.
- Wijaya, U.H. 2020. *Analisis Data Kualitatif*. STT Jaffray. Makassar.