

## **BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN *METODE EXPERIENTIAL LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING* SEPULUH SISWA KELAS VIII SMP TARAKANITA GADING SERPONG**

**SKOLASTIKA HAPSARI, HENNY CHRISTINE MAMAHT\***

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

### **Abstrak**

Bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* (EL) adalah metode pembelajaran berbasis pengalaman yang dapat digunakan pada pelaksanaan layanan bimbingan konseling. *Self-Regulated Learning* (SRL) merupakan kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam belajar yang terdiri dari aspek mengontrol kognitif, motivasi, dan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada siswa kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong. Penelitian ini dilakukan pada 10 siswa kelas VIII B SMP Tarakanita Gading Serpong. Jenis penelitian ini menggunakan metode *mixed methods* dengan desain *Sequential Explanatory*. Data kuantitatif dikumpulkan dengan menggunakan angket *Pretest-Posttest* SRL. Sedangkan untuk data kualitatif dikumpulkan dengan wawancara dan observasi pelaksanaan layanan. Berdasarkan nilai signifikan dapat dilihat Sig. (2-tailed) 0,005 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga dinyatakan bahwa ada perbedaan signifikan setelah dan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL dalam meningkatkan SRL sepuluh siswa kelas VIII. Saran diberikan kepada tim BK sekolah agar menggunakan metode EL pada penerapan layanan BK bidang belajar dan diterapkan pada seluruh siswa. Selain itu bisa meneliti SRL dengan dikaitkan faktor lainnya yang berkaitan dengan pengembangan diri siswa.

Kata-kata kunci: bimbingan kelompok, metode *belajar berdasarkan pengalaman*, regulasi diri

### **Abstract**

**Group guidance using the *Experiential Learning* (EL) method is an experiential-based learning approach that can be employed in the implementation of counseling guidance services. *Self-Regulated Learning* (SRL) is a student's ability to self-regulate in learning, consisting of cognitive control, motivation, and behavior aspects. This research aims to determine the effectiveness of group guidance services using the *Experiential Learning* method to enhance *Self-Regulated Learning* in eighth-grade students at SMP Tarakanita Gading Serpong. The study was conducted with 10 students from class VIII B at SMP Tarakanita Gading Serpong. This research employed a mixed-methods approach with a *Sequential Explanatory* design. Quantitative data were collected using the *Pretest-Posttest* SRL questionnaire. Qualitative data, on the other hand, were gathered through interviews and observations of service implementation. Based on the significance value, it can be observed that Sig. (2-tailed) 0.005 is smaller than  $\alpha$  0.05, indicating a significant difference after and before providing group guidance services with the EL method in enhancing SRL for the ten eighth-grade students. A recommendation is made to the school's counseling team to utilize the EL method in the implementation of counseling services in the academic domain and to apply it to all students. Additionally, further research could investigate SRL by associating it with other factors related to students' personal development.**

**Key words: Group Guidance, *Experiential Learning* Method, *Self-Regulated Learning***

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: hapsariskolastika@gmail.com, henny.christine@atmajaya.ac.id \*

## PENDAHULUAN

Setelah dua tahun kegiatan pembelajaran dilakukan secara online terdapat beberapa sekolah telah melaksanakan pembelajaran tatap muka, karena keempat menteri mengeluarkan surat edaran nomor 01/KB/2022, nomor 408 tahun 2022, nomor HK.01.08/MENKES/1140/2022, nomor 420.-1026/2022 yang mengatur tentang petunjuk penyelenggaraan pendidikan pada masa pandemi COVID-19 (Kemendikbud, 2022). Pada surat edaran pemerintah sekolah diberikan kesempatan untuk melaksanakan pembelajaran tatap muka dengan beberapa persyaratan, yaitu protokol kesehatan dan keadaan kesehatan siswa.

Berdasarkan tiga penelitian yang menggambarkan kondisi siswa dalam menyesuaikan pembelajaran tatap muka pasca COVID-19 yang berkaitan dengan kondisi *Self-Regulated Learning*, seperti penelitian Ismayanti (2022) tentang penyesuaian siswa pada pembelajaran tatap muka (PTM) pasca COVID-19 di SD Negeri 143 Rejang Lebong mencatat bahwa siswa membutuhkan lebih banyak penyesuaian setelah pembelajaran tatap muka pasca COVID-19, seperti kedisiplinan untuk tidak terlambat masuk kelas, tidak fokus dalam belajar, dan mengalami pasang surut dalam kegiatan pembelajaran. Menurut penelitian Nugroho,

Asri, & Kadafi (2022) terkait kondisi siswa Kelas VIII E SMPN 1 Jiwan (Kabupaten Maduni) terungkap bahwa siswa tidak memiliki tujuan pembelajaran, tidak percaya diri dalam bekerja, tidak mandiri dan keterampilan belajar, serta menunda-nunda tugas. Selanjutnya penelitian menurut Wirya, Herawati, & Asiyah (2023) mengenai profil kesiapan belajar siswa SMA Negeri 1 Paperemaya, diperoleh hasil bahwa kesiapan belajar siswa khususnya pada masa pasca pandemi COVID-19 dipengaruhi oleh kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosional, kebutuhan belajar, pengetahuan, motivasi dan tujuan belajar siswa. Kondisi yang dialami beberapa siswa dapat ditemukan pada kegiatan belajar, seperti keaktifan di kelas, bekerjasama dalam kelompok, menjalin relasi baik dengan guru, mengerjakan tugas setiap mata pelajaran, menghadapi ujian/ulangan sekolah, dan lain-lainnya.

Fenomena yang terjadi pada kondisi aktivitas belajar siswa di kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong masih menyesuaikan diri dengan kurikulum atau pembelajaran tatap muka yang baru setelah proses belajar dilakukan secara online atau di rumah pada bulan juli 2022. Pada semester 7 tahun 2022 peneliti melaksanakan PPL/magang di SMP Tarakanita Gading Serpong untuk melaksanakan penerapan layanan bimbingan klasikal dan konseling

individual. Sebelum melaksanakan layanan peneliti melakukan *need assessment* menggunakan alat pengumpulan data seperti daftar cek masalah (DCM) dan kuesioner yang diolah dalam bentuk data kuantitatif. Data hasil daftar cek masalah (DCM) pada bidang penyesuaian kurikulum sekolah dan angket komponen kematangan intelektual menyatakan bahwa siswa kurang mampu mengontrol perilaku seperti kurang percaya diri, kurang mandiri dalam belajar, menghindari untuk tampil di depan, kurang memahami materi yang disampaikan, takut dan cemas terhadap nilai, dan lain-lainnya. Informasi siswa selama peneliti PPL sebagai penguatan data mengenai kondisi dalam mengatur diri selama di sekolah dan memilih layanan bimbingan kelompok sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berdasarkan wawancara tidak terstruktur dengan Guru BK terkait kondisi 10 orang siswa yang diberikan perlakuan atau *treatment*, bahwa terdapat beberapa siswa hasil belajar rendah dan perilaku siswa yang sulit dikontrol. Menurut Guru BK perilaku sulit dikontrol adalah siswa yang sulit diarahkan, dibimbing, dan sulit mengikuti aktivitas belajar dengan baik, misalkan beberapa siswa kurang fokus belajar, ribut atau sering bercerita, kurang motivasi mengerjakan tugas, takut untuk tampil, kurang mampu mengutamakan belajar, dan

sibuk bermain *handphone*. Hambatan yang dialami siswa akan berdampak pada aktivitas belajar di sekolah yang dikarenakan kemampuan siswa mengatur diri dengan menghadapi tantangan yang dialami pada saat belajar. Pada bulan Agustus hingga Desember 2023 peneliti sudah mengenal dan menghadapi kepribadian hingga perilaku siswa di kelas pada saat menghadapi tuntutan dan kewajiban belajar, misalnya kurang percaya diri, takut terlibat aktif di kelas, sulit memahami materi diberikan guru, mengutamakan relasi pertemanan, tidak fokus di kelas, dan lain-lainnya.

Kondisi yang dialami siswa menjadi salah satu bentuk perhatian dan fokus dalam memfasilitasikan berbagai layanan yang membantu siswa mengatasi dan meningkatkan kemampuan mengatur diri dari berbagai aspek. Menurut Zimmerman (dalam Rozali & Yashirly, 2020) menyatakan bahwa seseorang dengan *Self-Regulated Learning* mampu merencanakan, mengorganisasikan, menetapkan tujuan, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam belajar (metakognisi), memiliki motivasi dengan keyakinan akan kemampuannya dan minat terhadap tugas (motivasi), dan menciptakan lingkungan belajar yang mengoptimalkan pembelajaran (perilaku). Layanan yang diberikan kepada siswa untuk mengetahui kondisi fisik dan kondisi mental dalam

melaksanakan pembelajaran di dalam kelas yang terkadang siswa merasa terkekang, merasa gelisah, merasa bosan di kelas, atau kondisi mental siswa merasa siap dan bersemangat untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran di kelas (Wirya, Herawati, & Asiyah 2023).

Bimbingan dan konseling sebagai bagian penting dari pendidikan memegang peranan penting dalam tercapainya pembelajaran mandiri bagi siswa. Peran penting bimbingan dan konseling adalah untuk secara efektif mempromosikan kemampuan siswa dalam bidang pribadi, sosial, akademik dan pekerjaan (Fatimah, dkk, 2020). Menurut Tohirin (dalam Saputra, 2020) layanan BK memiliki berbagai jenis layanan yang terdiri dari layanan orientasi, informasi, penyaluran, konseling individual, bimbingan kelompok, konseling kelompok, layanan konsultasi, dan layanan mediasi. Menurut Prayitno (dalam Nafilah, 2022) konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa berdinamika untuk berdiskusi dan memecahkan masalah, dengan mengemukakan pendapat, memberikan jawaban dan berbagai reaksi lainnya sehingga dapat digunakan sebagai sumber informasi.

Berdasarkan tiga penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa belum ada penelitian terkait layanan layanan bimbingan kelompok

dengan metode *Experiential Learning* (EL) untuk meningkatkan SRL siswa. Pertama, penelitian Pranoto, Wibowo, & Atieka (2023) mendapat hasil melalui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *Self-Regulated Learning* dan percaya diri pada siswa kelas VII.1 SMP Negeri 1 Metro bahwa siswa mampu merencanakan (*planning*), memiliki *Self-Monitoring*, dan mengevaluasi diri dalam belajar (*self-evaluation/reflection*). Kedua, penelitian Puspita, Mogiarso, & Mulawarman (2019) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan *Experiential Learning* (EL) teruji efektif untuk meningkatkan *Self-Esteem* siswa. Ketiga, penelitian Didik (2020) menunjukkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Experiential Learning* mampu meningkatkan kemampuan mengelola emosi pada siswa kelas VIII MTs Muslimat NU Palangka Raya. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode EL dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki siswa.

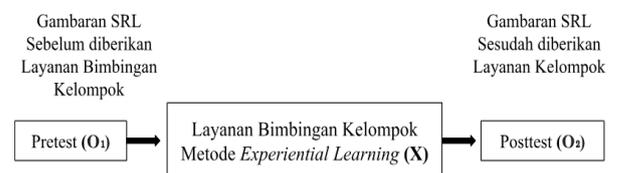
Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik dengan metode *Experiential Learning* yang akan digunakan sebagai metode penerapan layanan bimbingan kelompok dalam penelitian meningkatkan *Self-Regulated Learning* yang melibatkan siswa secara langsung merasakan dan mengamati

pengalaman belajar sebagai sumber informasi dan pengetahuan. Pada penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL untuk memfasilitasi kebutuhan siswa selama menyesuaikan pembelajaran tatap muka untuk agar mampu mengatur diri dalam belajar, yang disebut dengan kemampuan *Self-Regulated Learning*. Menurut Indarta, dkk, (2022) metode EL sebagai tindakan untuk mencapai sesuatu berdasarkan pengalaman yang secara terus menerus dengan mengalami perubahan untuk meningkatkan keefektifan dari hasil belajar.

Penelitian ini melaksanakan bimbingan kelompok menggunakan metode *Experiential Learning* (EL) menurut teori David Kolb (dalam Ningrum, 2019) yang terdiri dari 4 tahapan. Peneliti menggunakan tahapan EL tersebut karena langkah-langkahnya mudah dipahami dan dipelajari hingga peneliti mengembangkan dengan memisahkan tahap observasi reflektif. Penerapan metode EL terdiri dari 5 tahapan, yaitu tahap pengalaman konkret, observasi, reflektif, konseptualisasi abstrak, eksperimentasi aktif/rencana tindakan. Pada penelitian menggunakan teori Zimmerman (dalam Widodo, 2022) untuk mengetahui gambaran kemampuan SRL siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yang terdiri dari aspek mengontrol kognitif, motivasi, dan perilaku.

Pada penelitian ini menggunakan *Pretest-Posttest* bertujuan untuk mengetahui gambaran SRL siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* (EL). Berikut ini adalah kerangka berpikir dalam penelitian ini yang digambarkan sebagai berikut.

**Tabel 1 Kerangka Berpikir**



Berdasarkan kerangka berpikir diatas, bertujuan untuk mengetahui proses penelitian untuk mengetahui gambaran SRL sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dan efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* (EL) yang meningkatkan SRL siswa. Pada kerangka berpikir diatas, menunjukkan bahwa pada penelitian ini terdapat 2 variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (O). Variabel bebas adalah layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* dan variabel terikat adalah *Self-Regulated Learning* siswa di kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau *treatment*.

## KAJIAN TEORETIS

### *Layanan Bimbingan Kelompok*

Menurut Lesmana (2022) bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan guru atau pembimbing membantu sekelompok siswa belajar tentang diri mereka sendiri, beradaptasi dan mengatasi masalah atau kesulitan mereka sehingga mereka dapat mengembangkan diri. Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan di dalam kelas, perpustakaan, laboratorium, lapangan, dan tempat telah ditentukan sesuai kesepakatan anggota kelompok (Lesmana, 2022). Menurut Prayitno (dalam Simbolon, 2022) terdapat empat tahap dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran.

Tujuan layanan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Menurut Syukur, Neviyarni, & Zahria (2019) Tujuan umum bimbingan kelompok untuk mengembangkan keterampilan sosial siswa, khususnya keterampilan komunikasi yang mendorong perkembangan perasaan, pikiran, pengamatan, pemahaman dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku efektif.

Menurut Syukur, Neviyarni, & Zahria (2019:94) bimbingan kelompok memiliki beberapa tujuan khusus yaitu melatih siswa untuk berani mengungkapkan pendapatnya di depan teman-temannya, melatih siswa bersikap terbuka di dalam kelompok, melatih

siswa untuk mengembangkan keakraban dengan teman *in-group* dan teman *out-group* pada umumnya, melatih siswa untuk memimpin diri sendiri dalam kegiatan kelompok, melatih siswa untuk memperoleh keterampilan sosial, dan membantu siswa mengidentifikasi dan memahami diri mereka sendiri dalam hubungannya dengan orang lain.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan di dalam kelas, perpustakaan, laboratorium, lapangan, dan tempat telah ditentukan sesuai kesepakatan anggota kelompok (Lesmana, 2022). Menurut Simbolon (2022) terdapat tahap untuk menempuh pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagai berikut.

- a. Perencanaan, yaitu kegiatan mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan, membentuk kelompok, menyusun jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menetapkan fasilitas layanan dan menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. Pelaksanaan, yaitu kegiatan mengkomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok, mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok, menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dengan melalui tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti dan tahap pengakhiran.

- c. Evaluasi, yaitu kegiatan menetapkan evaluasi pada kegiatan yang dilaksanakan dengan membuat prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrumen evaluasi, mengoptimalkan instrumen evaluasi dan mengolah hasil aplikasi instrumen.
- d. Analisis hasil evaluasi, yaitu kegiatan menetapkan norma atau standar analisis, melakukan analisis dan menafsirkan hasil analisis.
- e. Tindak lanjut, yaitu menetapkan jenis dan arah tindak lanjut, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait dan melaksanakan tindak lanjut.
- f. Laporan, yaitu kegiatan untuk menyusun laporan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah dan pihak-pihak yang terkait dan mendokumentasikan laporan layanan.

### **Model *Experiential Learning* (EL)**

Teori pembelajaran eksperiensial dikembangkan oleh ahli David Kolb pada tahun 1980-an, dan beberapa ahli (dalam Pratiwi, 2019). Menurut Kolb (dalam Fithriyah, Arif, & Ningsih, 2019) mendefinisikan *Experiential Learning* “*learning is the process whereby knowledge is created through the transformation of experience*” artinya “belajar sebagai proses bagaimana pengetahuan diciptakan melalui perubahan bentuk pengalaman”. Menurut

Kolb (dalam Rahabav, 2021) *Experiential Learning* memberi siswa cara-cara alternatif atau mengontrol konten pembelajaran, mendorong pemecahan masalah secara proaktif, menyediakan akses ke guru, mengeksplorasi lebih jauh bagaimana siswa belajar. Menurut J. Pfeiffer dan J. Jones (dalam Hakim, 2019) mengungkapkan bahwa model *Experiential Learning* dapat dimodifikasi untuk mengarahkan siswa menuju prinsip, proses, dan keterampilan pembelajaran yang memiliki dinamika hubungan. Langkah-langkah Model *Experiential Learning* menurut David Kolb (dalam Ningrum, 2019) terdiri dari: Pengalaman konkret (*Concrete Experience*), Observasi dan reflektif (*Reflective & Observation*), Konseptualisasi abstrak (*Abstract Conceptualization*), dan Eksperimentasi aktif/rencana tindakan (*Active Experimentation*). Menurut Fathurrohman (dalam Latif, 2021) terdapat kelebihan yaitu mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dalam diri, seperti memecahkan masalah, menghadapi situasi, kecekatan, percaya diri, berkomunikasi, kominten, dan bertindak. Dalam membunung dan meningkatkan kerjasama kelompok metode *Experiential Learning* memungkinkan siswa menumbuhkan dan meningkatkan rasa saling ketergantungan, terlibat dalam memecahkan masalah dan pengambilan keputusan,

memanfaatkan bakat kepemimpinan, empati dan pemahaman antar sesama kelompok.

### Self-Regulated Learning (SRL)

Menurut Zimmerman (dalam Widodo, 2022) menyatakan bahwa seseorang dengan *Self-Regulated Learning* atau SRL yang tinggi mampu mengefektifkan kegiatan belajar menggunakan potensinya untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan pemikiran, motivasi, dan perilaku selama proses belajar. Menurut Harahap (2020) menyatakan bahwa siswa membutuhkan *Self-Regulated Learning* dalam kegiatan belajarnya, sehingga siswa dapat mengatur dan mengarahkan diri sendiri, menyesuaikan dan mengontrol diri mereka sendiri, terutama ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit. Menurut Zimmerman (dalam Widodo, 2022) menyatakan terdapat tiga aspek regulasi diri dalam belajar, yaitu mengontrol kognitif, motivasi, Perilaku. Menurut Zimmerman (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa ada tiga faktor pembentukan regulasi diri, yaitu individu, perilaku, dan lingkungan.

## METODE PENELITIAN

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasari kriteria-kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian dan permasalahan penelitian. Populasi penelitian

adalah seluruh siswa kelas VIII (delapan) maka terdapat kriteria penelitian yang didasari pertimbangan pada hasil skor *pretest* dan konsultasi dengan Guru BK terkait dengan kondisi belajar 10 (sepuluh) orang siswa yang diberikan perlakuan bimbingan kelompok untuk meningkatkan SRL. Berdasarkan informasi mengenai kebutuhan dan kondisi belajar siswa sebelum diberikan perlakuan bahwa siswa kelas VIII B butuh layanan bimbingan kelompok pada bidang belajar untuk mengatasi kendala dan hambatan yang dialami.

Penelitian ini adalah penelitian *mixed methods* dengan desain kombinasi berurutan jenis *Sequential Explanatory*. Berikut tahapan desain *Sequential Explanatory* yang diadaptasi dari Prasetia (2022).

**Tabel 1 Tahapan *Sequential Explanatory***



Pada alat pengumpulan data kuantitatif, peneliti menggunakan kuesioner sebagai *Pretest-Posttest* untuk mengetahui gambaran kemampuan SRL siswa. Sedangkan untuk pengumpulan data kualitatif menggunakan observasi dan wawancara. Analisis data kuantitatif menggunakan statistik inferensial yang menguji distribusi normal yaitu dengan

melakukan uji Normalitas. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan kondisi sebelum dan sesudah diberikan Bimbingan Kelompok dengan metode *Experiential Learning*, penelitian menggunakan uji beda dengan *t-test dependent sample*. Peneliti menggunakan selanjutnya pada analisis data kualitatif menggunakan jenis penelitian deskriptif.

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yang didasari kriteria-kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian dan permasalahan penelitian. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong dan sampel penelitian 10 orang siswa kelas VIII B SMP Tarakanita Gading Serpong. Peneliti menggunakan instrumen kemampuan SRL siswa yang dikembangkan dan uji validitas maupun reliabilitas. Instrumen kemampuan SRL siswa berdasarkan tiga komponen, yaitu mengontrol kognitif, motivasi, dan perilaku yang terdiri dari 29 butir pernyataan. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL dilaksanakan tiga pertemuan secara online dan offline. Langkah-langkah metode EL dikembangkan peneliti menjadi lima langkah, yaitu pengalaman konkret, observasi, reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimentasi aktif/rencana tindakan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Data Kuantitatif

Pada instrumen SRL, diujicobakan kepada siswa kelas VIIIB SMP Tarakanita Gading Serpong yang berjumlah 34 siswa. Setelah uji coba instrumen SRL, peneliti melakukan olah data tersebut menggunakan SPSS dengan dua putaran. Berdasarkan uji validitas pernyataan menunjukkan hasil bahwa 29 pernyataan yang valid dari 32 pernyataan. Berdasarkan uji reliabilitas nilai *Alpha Cronbach* adalah 0,948 lebih besar dari 0,60 maka instrumen SRL dinyatakan reliabel, yaitu sebagai alat ukur yang dapat dipercaya mengukur SRL siswa.

Pada analisis data kuantitatif, peneliti memaparkan terkait dengan data *pretest-posttest*, uji normalitas, dan uji beda (*t-test*). Paparannya adalah sebagai berikut.

Data *pre-post test* dari kesepuluh orang siswa ini merupakan individu yang terendah diantara teman-teman kelasnya. Oleh karena itu peneliti menentukan kesepuluh siswa ini menjadi sampel penelitian penerapan layanan bimbingan kelompok dengan *Experiential Learning*. Berikut data siswa pada kelas VIII B dengan hasil skor *pre-posttest* sebagai berikut.

**Tabel 3 Data Distribusi Skor Hasil *Posttest* Siswa**

No.	Inisial	Self-Regulated Learning					
		Pretest	%	Kategori	Posttest	%	Kategori
1.	GF	74	51,0	Sedang	136	93,7	Tinggi
2.	KT	80	55,1	Sedang	80	55,1	Sedang
3.	CROS	84	57,9	Sedang	107	73,7	Tinggi
4.	JCPN	84	57,9	Sedang	105	72,4	Sedang
5.	JE	87	60	Sedang	127	87,5	Tinggi
6.	KA	87	60	Sedang	93	64,1	Sedang
7.	EGD	88	60,6	Sedang	92	63,4	Sedang
8.	GGHN	88	60,6	Sedang	107	73,7	Tinggi
9.	JVT	91	62,7	Sedang	107	73,7	Tinggi
10.	EVJD	93	64,1	Sedang	141	97,2	Tinggi
Skor Total		856			1095		
Mean		85,6			109,5		
Kategori		Sedang			Tinggi		

Hasil uji normalitas untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* untuk menguji skor SRL yang diperoleh dari hasil penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menguji data normalitas pada penelitian ini menggunakan program aplikasi SPSS. Berikut tabel hasil uji normalitas pada nilai *pretest* dan *posttest* SRL.

**Tabel 4 Uji Normalitas Nilai *Pretest* dan *Posttest***

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.47615375
Most Extreme Differences	Absolute	.187
	Positive	.117
	Negative	-.187
Test Statistic		.187
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan kriteria dan persyaratan uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan kriteria nilai signifikan 0,05. Pada tabel diatas, data *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0.200 lebih besar dari

0.05, maka disimpulkan terkait dengan data *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini berdistribusi normal.

Berikut tabel hasil uji-t pada nilai *pretest* dan *posttest* SRL.

**Tabel 5 Paired Samples Test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-23.900	20.207	6.390	-38.355	-9.445	-3.740	9	.005

Berdasarkan kriteria dan persyaratan untuk menguji perbedaan sebelum dan sesudah hasil *treatment*, maka perlu untuk membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil perhitungan memperoleh t-hitung -3,740 dan nilai Sig. (2-tailed) 0,05 dengan df =9, yaitu sebesar 1,833. Dapat diketahui bahwa nilai t-hitung (3,720) lebih besar dari (1,833) t-tabel sehingga hipotesis dinyatakan ada pengaruh yang signifikan pada setiap variabel. Berdasarkan nilai signifikan dapat dilihat Sig. (2-tailed) 0,005 lebih kecil dari  $\alpha$  0,05 sehingga dinyatakan bahwa ada perbedaan signifikan setelah dan sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL dalam meningkatkan SRL. Berdasarkan hasil uji-t disimpulkan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan gambaran SRL 10 orang siswa sebelum dan sesudah diberikan

layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning*.

**Analisis Data Kualitatif**

***Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok***

Layanan dilaksanakan dalam 3x pertemuan secara online dan offline. Pada setiap pertemuan memiliki topik dan tujuan berbeda-beda yang disesuaikan dengan tiga aspek atau komponen SRL. Topik layanan pada pertemuan pertama adalah “*Cognitive Control: Kenali Dirimu dan Lingkungan Belajarmu*” dengan tujuan (a) mengidentifikasi tantangan pribadi dan lingkungan dalam belajar, (b) mengorganisasi tantangan pribadi dan lingkungan dalam belajar, dan (c) menunjukkan kemampuan untuk menetapkan tujuan dan target yang ingin dicapai. Topik layanan pada pertemuan

pertama adalah “*Motivation: Keinginan Kuat Mengubah Segalanya*” dengan tujuan (a) mengidentifikasi motivasi belajar, kemampuan mandiri, dan rasa percaya diri dalam belajar, (b) menyadari standar keberhasilan dalam belajar, dan (c) menemukan motivasi diri, kemampuan mandiri, percaya diri untuk mencapai keberhasilan dalam belajar. Topik layanan pada pertemuan ketiga adalah “*Behavior: Semakin Anda Aktif, Semakin Anda Kuat*” dengan tujuan (a) mengidentifikasi perilaku dan kebiasaan dalam belajar, (b) menemukan fasilitas dan lingkungan belajar yang mendukung, dan (c) menentukan perilaku dan tindakan yang mendukung dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mendapatkan data sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Pengamatan dari tahapan Bimbingan Kelompok dengan Metode Experiential Learning**

No.	Tahapan <i>Experiential Learning</i>	Hasil Observasi		
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
1.	Pengalaman konkret ( <i>Concrete Experience</i> )	a) Siswa diberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan mengenai pengalaman belajar terutama pelajaran disukai dan tidak disukai. b) Siswa mampu mengidentifikasi hambatan belajar di rumah, seperti malas, suasana rumah tidak mendukung, teman mengajak bermain game, bermain HP, dan distraksi. c) Siswa mampu mengidentifikasi hambatan belajar di sekolah, seperti ngantuk, bosan, malas, tidak fokus, kurang paham	a) Siswa mendengarkan contoh pengalaman mengenai motivasi, kemandirian, dan percaya diri dalam belajar. b) Siswa menilai skala keinginan/motivasi dengan rata-rata skala 4, 6, 7, dan 8. c) Siswa menilai skala kemandirian dengan rata-rata 2, 3, 4, 5, 7, 8, dan 9. d) Siswa menilai skala percaya diri dalam belajar dengan rata-rata 1, 3, 6, 7, 8, dan 10. e) Siswa ingin meningkatkan kefokusannya, percaya diri, memiliki	a) Kelompok terdiri dari 2 anggota yang sudah diacak. b) Siswa mampu berdiskusi di <i>breakout room</i> dengan anggota kelompok terkait dengan analisis kasus. c) Salah satu siswa lambat hadir untuk berdiskusi dan berdinamika dengan teman kelompok.

No.	Tahapan <i>Experiential Learning</i>	Hasil Observasi		
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
		materi, ngobrol dengan teman, dan kurang konsentrasi.	motivasi belajar, ketelitian, rasa semangat, dan lain-lainnya.	
2.	Observasi ( <i>Observation</i> )	<p>a) Siswa membutuhkan waktu 10 menit mengisi link <i>mentimeter</i> untuk mengingat kembali hambatan yang pernah dialami.</p> <p>b) Siswa tidak mengalami kesulitan menjawab pertanyaan.</p>	<p>a) Siswa membutuhkan waktu 10 menit mengisi LKPD untuk mengingat kembali hambatan yang pernah dialami dan kondisi diri.</p> <p>b) Siswa saling berinteraksi dengan anggota kelompok mengerjakan LKPD.</p> <p>c) Siswa mengajukan pertanyaan berkaitan dengan pertanyaan yang ada di LKPD, seperti apakah poin di LKPD harus dikerjakan dan contoh percaya diri.</p>	<p>a) Siswa setiap kelompok membutuhkan waktu 10 menit mengisi LKPD untuk berdiskusi mengenai kasus yang ditangani.</p> <p>b) Siswa saling bekerjasama dan sharing terkait dengan kasus yang ditangani pada LKPD.</p>
3.	Relektif ( <i>Reflective</i> )	<p>a) Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan pemimpin kelompok, tetapi harus disebutkan nama dan tunjuk untuk sharing.</p> <p>b) Siswa menceritakan pengalaman belajar lebih utama di sekolah.</p>	<p>a) Siswa mampu menjawab pertanyaan yang diajukan pemimpin kelompok secara langsung, seperti standar keberhasilan siswa naik kelas dan tidak remedial.</p> <p>b) Siswa KA dan GGHN menceritakan dan sharing mengenai motivasi pada saat belajar di kelas, seperti sering mengantuk dan malas di kelas.</p> <p>c) Siswa memiliki standar belajar seperti mampu mengerjakan tugas, mendapat nilai baik, meningkat semua nilai, juara kelas, ujian tuntas, naik kelas, dan lain-lain.</p>	<p>a) Setiap anggota kelompok mampu menjawab pertanyaan LKPD dengan dari hasil diskusi dan mampu memberikan pendapat ataupun solusi pada contoh kasus.</p> <p>b) Siswa mampu mengaitkan contoh kasus dengan kondisi yang dialami terutama kebiasaan belajar.</p> <p>c) Hanya 4 orang siswa yang mengalami masalah sama seperti contoh kasus.</p>
4.	Konseptualisasi ( <i>Conceptualization</i> )	<p>a) Siswa diberikan materi aspek <i>Cognitive Control</i> dan cara menetapkan tujuan/target belajar menggunakan <i>Canva</i>.</p> <p>b) Siswa hanya mendengarkan tanpa mengajukan pertanyaan.</p>	<p>a) Siswa diberikan materi aspek motivasi dan meningkatkan motivasi dalam belajar.</p> <p>b) Siswa mengajukan pendapat mengenai kondisi yang dialaminya.</p>	<p>a) Siswa diberikan materi bentuk perilaku atau kebiasaan dalam belajar dan bentuk kebiasaan belajar yang baik.</p> <p>b) Siswa hanya mendengar tanpa mengajukan pertanyaan.</p>
5.	Eksperimentasi/Rencana Tindakan ( <i>Experimentation</i> )	<p>a) Siswa mampu mengisi LKPD secara individu dan mandiri.</p> <p>b) Siswa mampu membuat tujuan belajar, seperti ingin juara kelas, nilai baik, mendapatkan hadiah dari orang tua, pengetahuan lebih banyak, semakin dewasa, berani/percaya diri, mandiri, banyak teman, bisa menjawab soal dan tugas, menggapai cita-cita, tidak remedial, naik kelas,</p>	<p>a) Siswa mampu mengisi LKPD secara individu dan saling sharing dengan anggota kelompok.</p> <p>b) Siswa mampu membuat menentukan cara meningkat motivasi, seperti belajar dahulu agar bisa bermain, minum kopi agar tidak mengantuk, lebih giat belajar, dan lain-lainnya.</p> <p>c) Siswa mampu membuat menentukan cara meningkat,</p>	<p>a) Siswa mampu mengisi LKPD secara individu dan mandiri pada link <i>mentimeter</i>.</p> <p>b) Siswa mampu menentukan perilaku/kebiasaan yang dapat dilakukan dan tidak dilakukan, seperti belajar lebih sungguh jika sudah mendekati ulangan</p>

N o.	Tahapan <i>Experiential Learning</i>	Hasil Observasi		
		Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
		liburan, dan lain-lainnya. c) Siswa mampu membuat target belajar, seperti membuat jadwal belajar, teliti, aktif di kelas, berani bertanya, mencari referensi, ke sekolah tepat waktu, rajin ikuti kegiatan sekolah, berani mencoba walau gagal, lebih giat belajar, mengurai waktu bermain HP, dan lain-lainnya.	seperti belajar tanpa disuruh, belajar sendiri, menjadwalkan waktu belajar, belajar sampai bisa, dan lain-lainnya. d) Siswa mampu membuat menentukan cara rasa percaya diri dalam belajar, seperti yakin mendapatkan hasil yang baik, lebih siapakan mental, atur nafas 5 menit, dan lain-lainnya.	hingga tidak bermain game jika pada saat belajar, dan lain-lainnya.

Berdasarkan evaluasi tahapan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* selama tiga pertemuan, pemimpin kelompok harus memiliki kemampuan yang kreatif dan inovatif untuk merencanakan kegiatan yang menggunakan media dan kegiatan selama layanan agar lebih menarik dan membangkitkan semangat siswa. Dari lima tahapan yang dikembangkan peneliti terdapat tahap EL yang menantang dan perlu diperhatikan pemimpin kelompok, yaitu tahap reflektif. Salah satu alasan peneliti memisahkan tahap observasi dengan reflektif adalah kemampuan pemimpin kelompok untuk mengajak dan mendorong siswa merefleksi pengalaman yang dialami. Tantangan yang dihadapi peneliti pada penelitian adalah menghadapi siswa yang sulit mendalami dan memaknai suatu pengalaman belajar, seperti siswa sulit menceritakan pengalaman yang dialami dan memaknai berdasarkan pandangan pribadi.

Pelaksanaan layanan pada penelitian ini dilakukan secara online dan offline oleh karena itu pemimpin kelompok merancang kegiatan yang berbeda sesuai tujuan layanan. Pada pertemuan pertama tahap pengalaman konkret dan tahap reflektif, siswa kurang aktif untuk menjawab pertanyaan untuk menggali pengalaman belajar secara langsung dan kurang aktif bertanya berkaitan dengan pendapat mengenai tujuan dan target belajar. Pada pertemuan kedua dan ketiga terlihat kemajuan siswa untuk terlibat aktif pada setiap kegiatan dan siswa mulai mampu menyesuaikan diri hingga berani mengutarakan apa yang dipikirkan, dirasakan, dan pengalaman yang dialami.

Berdasarkan hasil evaluasi tahapan layanan siswa pada *google form* evaluasi layanan tiga pertemuan, pertemuan pertama pada tahap observasi (*Observation*) siswa berinisial GGHN menyatakan bahwa pemimpin kelompok tidak membuat dan mengajukan pertanyaan terhadap peristiwa

belajar yang dialaminya. Pertemuan kedua pada tahap observasi (*Observation*) siswa berinisial GF menyatakan bahwa pemimpin kelompok tidak membuat dan mengajukan pertanyaan terhadap peristiwa belajar yang dialaminya. Pertemuan ketiga pada tahap observasi (*Observation*) siswa berinisial GF dan GGHN menyatakan bahwa pemimpin kelompok tidak membuat dan mengajukan pertanyaan terhadap peristiwa belajar yang dialaminya. Pada hasil evaluasi tahapan *Experiential Learning* terdapat dua siswa tidak diberikan kesempatan untuk menceritakan peristiwa belajar yang dialami. Hasil evaluasi siswa sebagai refleksi pemimpin kelompok untuk memperhatikan keberadaan siswa di dalam kelompok agar siswa mampu menyalurkan pengalaman yang dialaminya.

Berdasarkan tindak lanjut layanan bimbingan kelompok dengan *Experiential Learning*, siswa diberikan *posttest* untuk melihat gambaran SRL setelah diberikan perlakuan atau *treatment*. Hasil *pretest* dan *posttest* pada penelitian ini akan diberikan kepada pihak sekolah terutama Guru BK dan siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan kebutuhan kepada peneliti dan Guru BK apabila membutuhkan layanan bimbingan konseling karena peneliti bersedia memberikan layanan bimbingan konseling sesuai dengan kebutuhan siswa.

Berikut hasil mengenai kondisi SRL sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan *Experiential Learning* untuk meningkatkan SRL 10 siswa kelas VIII B SMP Tarakanita Gading Serpong.

**Tabel 7 Hasil Kondisi SRL Siswa**

Komponen SR	Sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok EL	Sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok EL
Mengontrol Kognitif	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terlihat banyak siswa kurang mampu menetapkan jadwal belajar dan membuat catatan maupun ringkasan serta cukup mampu menetapkan tujuan belajar.</li> <li>2) Terlihat banyak siswa kurang mampu menyusun pertanyaan yang akan diajukan dan mengatur apa yang harus dikerjakan dahulu serta menyiapkan perlengkapan sekolah.</li> <li>3) Terlihat banyak siswa kurang mampu mengetahui mata pelajaran apa yang disukai dan kurang menyadari kendala belajar serta membandingkan hasil belajar dengan teman kelas.</li> <li>4) Terlihat banyak siswa kurang mampu memanfaatkan waktu belajar dengan baik dan mengarahkan kefokuskan terhadap tujuan belajar serta cukup mampu menggunakan fasilitas belajar.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terlihat banyak siswa mampu menentukan tujuan belajar, menetapkan jadwal belajar, dan membuat catatan maupun ringkasan pada saat belajar.</li> <li>2) Terlihat banyak siswa mampu menyusun pertanyaan yang akan diajukan dan mengatur apa yang harus dikerjakan dahulu serta menyiapkan perlengkapan sekolah.</li> <li>3) Terlihat banyak siswa mampu mengetahui mata pelajaran apa yang disukai, menyadari kendala belajar, dan tidak membandingkan hasil belajar dengan teman kelas.</li> <li>4) Terlihat banyak siswa mampu memanfaatkan waktu belajar dengan baik, mengarahkan kefokuskan terhadap tujuan belajar, dan mampu menggunakan fasilitas belajar.</li> </ol>
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terlihat banyak siswa kurang memiliki keinginan untuk mempelajari hal baru, kurang terdorong untuk mencari pengetahuan, dan belajar dipaksa oleh orang tua.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Terlihat banyak siswa mampu memiliki keinginan untuk mempelajari hal baru, terdorong untuk mencari pengetahuan, dan belajar tidak paksaan oleh orang tua.</li> </ol>

Komponen SR	Sebelum diberikan layanan Bimbingan Kelompok EL	Sesudah diberikan layanan Bimbingan Kelompok EL
	2) Terlihat banyak siswa bergantung dengan orang lain, kurang mampu mengatasi masalah belajar dan cukup mampu mengerjakan tugas mandiri. 3) Terlihat banyak siswa tidak berani berpendapat terkait pelajaran, tidak berani tampil di kelas, tidak berani mengajukan pertanyaan, dan kurang yakin dapat menyelesaikan tugas sekolah.	2) Terlihat banyak siswa tidak bergantung dengan orang lain, mampu mengatasi masalah belajar dan mampu mengerjakan tugas mandiri. 3) Terlihat banyak siswa cukup berani berpendapat terkait pelajaran, tampil di kelas, mengajukan pertanyaan, dan yakin terdapat menyelesaikan tugas sekolah.
Perilaku	1) Terlihat banyak siswa kurang mampu mengerjakan tugas dahulu sebelum melakukan kegiatan lainnya dan cukup mampu mengerjakan tugas dengan teliti dan tidak tergesa-gesa serta mengerjakan dan mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu. 2) Terlihat banyak siswa tidak mampu memilih belajar ketika ada film menarik, cukup mampu mencari tempat belajar yang tenang dan memilih mengerjakan tugas apabila teman mengajak bermain. 3) Terlihat banyak siswa mampu menggunakan fasilitas yang tersedia pada saat belajar.	1) Terlihat banyak siswa cukup mampu mengerjakan tugas dahulu sebelum melakukan kegiatan lainnya, mengerjakan tugas dengan teliti dan tidak tergesa-gesa, dan mengerjakan maupun mengumpulkan tugas sekolah tepat waktu. 2) Terlihat banyak siswa cukup mampu memilih belajar ketika ada film menarik dan mampu mencari tempat belajar yang tenang dan memilih mengerjakan tugas apabila teman mengajak bermain. 3) Terlihat banyak siswa mampu menggunakan fasilitas yang tersedia pada saat belajar.

### **Pembahasan**

Berdasarkan teori Zimmerman (dalam Widodo, 2022) individu yang memiliki gambaran *Self-Regulated Learning* yang tinggi mampu melakukan dan menjadikan semua aktivitas belajar dengan efektif. Pada penelitian melihat kemampuan siswa untuk mengatur diri untuk mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku belajar. Menurut penelitian Pranoto, Wibowo, & Atieka (2023) salah satu layanan bimbingan dan konseling dapat membantu siswa meningkat SRL adalah bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok agar siswa mampu berdinamika, bekerjasama, dan mengenal pengalaman belajar dari anggota kelompok yang memiliki gambaran SRL rendah dan mampu menentukan perencanaan untuk mengatasi hambatan atau kendala belajar. Berdasarkan tabel uji beda

hasil SRL setelah dan sebelum diberikan *treatment* menunjukkan nilai signifikan dapat dilihat Sig. (2-tailed) 0,005 lebih kecil dari 0,05 sehingga dinyatakan ada perbedaan yang signifikan gambaran SRL pada siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL.

Pada penelitian Hajjah, dkk, (2022) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan adanya pengaruh model *Experiential Learning*, yaitu dengan melatih siswa untuk melakukan diskusi dengan teman kelompok sehingga siswa dapat bertukar pikiran. Berdasarkan penelitian Latipah (2019) menunjukkan bahwa metode EL memampukan individu untuk melakukan regulasi metakognitif, yaitu kesadaran siswa mengontrol yang didasari kognitif dan menekankan aspek afektif dan psikomotorik untuk mengontrol perasaan dan tindakan.

Pada penelitian ini menunjukkan kaitan metode EL dengan kemampuan SRL dikarenakan metode EL mendorong siswa belajar dari pengalaman yang dialami dan terdapat tahapan siswa untuk mengidentifikasi pengalaman, mengobservasi, merefleksi, mendapat pengetahuan baru, hingga membantu siswa menentukan rencana tindakan yang perlu dilakukan. Kemampuan SRL akan berkembang dan meningkat apabila siswa mampu mengikuti proses tersebut dengan cara menganalisis, mengorganisasi, mengukur kemampuan diri, menginstruksi, memiliki dorongan dalam diri untuk belajar, mandiri, percaya diri, mengatur perilaku, dan lain-lainnya.

Tantangan yang dihadapi peneliti pada pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode EL adalah menghadapi siswa yang sulit mendalami dan memaknai suatu pengalaman belajar, seperti siswa sulit menceritakan pengalaman yang dialami dan memaknai berdasarkan pandangan pribadi. Tahapan yang menantang adalah tahap reflektif yaitu bagaimana pemimpin kelompok mengajak siswa untuk berani menceritakan dan memaknai dengan menjawab pertanyaan yang diajukan pemimpin. Pada perkembangan kemampuan berpikir reflektif menurut Surhana (dalam Junaedi, Maryam, & Anwar, 2022) dibagi menjadi empat tahap, yaitu tindakan

kebiasaan yang merupakan kegiatan secara otomatis karena telah dipelajari sebelumnya dan sering digunakan; kedua adalah pemahaman yaitu menggunakan pengetahuan tanpa menghubungkan dengan situasi yang lainnya; ketiga adalah pertimbangan yang konstan dan aktif tentang segala sesuai yang diyakini, dan terakhir adalah refleksi kritis yaitu tingkatan tertinggi dalam berpikir reflektif dimana seseorang dapat mengubah kerangka berpikir dan mengetahui alasannya.

Menurut Piaget (dalam Asdar & Barus, 2023) perkembangan kognitif siswa SMP yang berusia diatas 11 tahun termasuk dalam tahapan perkembangan operasional formal. Pada tahap tersebut siswa dapat menggunakan penalaran untuk memecahkan suatu masalah dan menggabungkan berbagai ide atau pengetahuan untuk memahami suatu hal baru hingga mampu berpikir logis. Berdasarkan perkembangan kognitif diatas menunjukkan siswa dapat berpikir secara reflektif, akan tetapi menurut Gunowibowo, Setiawati, & Agnesa, (2021) kemampuan reflektif siswa pada umumnya masih rendah juga terjadi di sekolah dikarenakan pembelajaran tidak berpusat kepada siswa dan tidak mengetahui tujuan pembelajaran.

Berdasarkan faktor membentuk SRL menurut Zimmerman 1990 (dalam Pratiwi & Wahyuni, 2019) mengemukakan bahwa ada tiga faktor pembentukan regulasi diri, yaitu individu,

perilaku, dan lingkungan. Faktor individu terdiri dari pengetahuan individu, kemampuan metakognisi, dan memiliki tujuan yang ingin dicapai. Faktor perilaku adalah kemampuan seseorang mengevaluasi diri, menilai diri, dan merespon yang terjadi pada diri. Faktor lingkungan merupakan lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung terhadap individu, seperti dukungan sosial, pengalaman sosial, dan struktur lingkungan. Pada penelitian ini melihat faktor pembentukan SRL siswa berdasarkan faktor individu dan perilaku siswa, seperti kemampuan merencanakan jadwal belajar, belajar mandiri, dan memanfaatkan fasilitas dalam belajar. Menurut penelitian Tea, Anakaka, & Amseke (2020) pengaruh dukungan Guru berdampak pada gambaran SRL, semakin tinggi dukungan guru maka semakin tinggi gambaran SRL. Selanjutnya penelitian Surdi, Milfayetty, & Masganti, (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan dukungan orang tua dan regulasi diri terhadap gambaran tanggung jawab pada siswa. Peran untuk meningkatkan SRL peserta tidak hanya konselor, Guru BK, maupun layanan bimbingan konseling, akan tetapi guru-guru dan orang tua sangatlah penting untuk mendorong, mendampingi, dan membantu siswa menghadapi masalah belajar serta mendukung bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan kepada siswa.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning* untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* siswa kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong dapat disimpulkan dari hasil *pretest* dan *posttest* pada 10 orang siswa kelas VIII B dan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode *Experiential Learning*. Berdasarkan hasil *pretest* pada awal memperoleh skor rata-rata 85,5 dengan kategori sedang dengan rentang skor 68 - 106 dan pada hasil *posttest* menunjukkan peningkatan skor rata-rata menjadi 109,5 dengan kategori tinggi dengan rentang skor 107-145. Pada hasil uji t-test diperoleh t-hitung (3,720) lebih besar dari (1,833) t-tabel sehingga hipotesis dinyatakan ada pengaruh yang signifikan pada setiap variabel. Berdasarkan nilai signifikan Sig. (2-tailed) 0,005 lebih kecil dari 0,05 maka dinyatakan bahwa ada perbedaan signifikan setelah dan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan metode EL pada gambaran 10 orang siswa kelas VIII B SMP Tarakanita Gading Serpong. Pada hasil *posttest* terdapat salah satu siswa skor tidak ada peningkatan dan penurunan, yaitu siswa berinisial KT dengan jumlah skor *pretest* dan *posttest* adalah 80

atau 50,1% sebelum dan setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran yaitu kepada: (1) siswa kelas VIII untuk lebih aktif terlibat di dalam kelompok dengan bertanggung jawab dan berani terbuka mengenai pikiran, perasaan, dan pengalaman belajar yang dialami serta mulai memprioritaskan belajar dibanding bermain *handphone/gadget*, (2) Guru BK dapat menggunakan metode *Experiential Learning* pada penerapan layanan bimbingan klasikal maupun kelompok pada bidang belajar seperti kepercayaan diri akademik, motivasi belajar, determinasi diri, efikasi diri siswa, dan lain-lainnya, (3) mahasiswa Prodi BK untuk memperhatikan tahap reflektif metode *Experiential* untuk menggali pikiran dan perasaan terhadap pengalaman siswa, maka mahasiswa perlu mempelajari terlebih dahulu metode tersebut dan menentukan teknik refleksi sesuai dengan tahap perkembangan siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asdar, M., & Barus, C. A. (2023). Analisis Perbandingan Perkembangan Kognitif Siswa SD dan SMP Berdasarkan Teori Piaget selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pembelajaran*, 8(1), 148-157. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/jtp/article/view/5974>
- Didik, M. E. P. P. (2020). Teknik Experiential Learning Meningkatkan Kemampuan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 106-111. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JP-IPS/article/view/2735>
- Fatimah, E., Ulum, B., Hayati, N., Reta, E. M., & Rosyid, A. (2023). Penerapan Prinsip-Prinsip Kurikulum Merdeka Belajar Bagi Para Calon Konselor. *Jurnal Citra Pendidikan*, 3(1), 665-670. <https://doi.org/10.38048/jcp.v3i1.1457>.

- Fithriyah, K., Arif, M., & Ningsih, P. R. (2019). Pengaruh Model Experiential Learning Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Simulasi Digital Di Smk Negeri 2 Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Edutic: Pendidikan dan Informatika*, 6(1), 39-45. <https://doi.org/10.21107/edutic.v6i1.6389>.
- Gunowibowo, P., Setiawati, S., & Agnesa, T. (2021). *Efektivitas Penerapan Strategi Metacognitif Ditinjau Dari Kemampuan Berpikir Reflektif*. (Doctoral dissertation, Universitas Lampung). <http://repository.lppm.unila.ac.id/id/eprint/36285>
- Hajjah, M., Munawaroh, F., Wulandari, A. Y. R., & Hidayati, Y. (2022). Implementasi Model Experiential Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa. *Natural Science Education Research*, 5(1), 79-88. <https://doi.org/10.21107/nser.v5i1.4371>
- Hakim, F. (2019). Keterampilan Berpikir Gambaran Tinggi Siswa Kelas XI dengan Model (Experiential Learning) pada Materi Titrasi Asam Basa. *Journal of Educational Chemistry (JEC)*, 1(2), 62-68. <https://doi.org/10.21580/jec.2019.1.2.4260>
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self regulated learning mahasiswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1). <http://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i1.7646>
- Indarta, Y., Jalinus, N., Waskito, W., Samala, A. D., Riyanda, A. R., & Adi, N. H. (2022). Relevansi kurikulum merdeka belajar dengan model pembelajaran abad 21 dalam perkembangan era society 5.0. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 3011-3024. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2589>
- Junaedi, Y., Maryam, S., & Anwar, S. (2022). Analisis Kemampuan Berpikir Reflektif Siswa SMP pada Pembelajaran Daring di Era Covid-19. *Wilangan: Jurnal Inovasi dan Riset Pendidikan Matematika*, 3(1), 34-40. <http://dx.doi.org/10.56704/jirpm.v3i1.14400>.
- Kemendikbud (2022, Mei, 11). *SKB 4 Menteri Terbaru Atur Pembelajaran Tatap Muka Seratus Persen*. Diakses dari <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/05/skb-4-menteri-terbaru-atur-pembelajaran-tatap-muka-seratus-persen>, pada 15 Januari 2023.

- Latif, N. I. (2021). *Pengaruh Penerapan Model Experiential Learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Kelas V SDN NO. 104 INPRES Merdeka Kabupaten Takalar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Makassar). [https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/19170-Full\\_Text.pdf](https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/19170-Full_Text.pdf).
- Latipah, E. (2019). *Pengaruh Strategi Experiential Learning terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah)*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/39756>.
- Lesmana, G. (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta: Prenada Media.
- Nafilah. (2022). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok melalui Pendekatan Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas VII SMPN 1 Bandara TA. 20211/2022*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara). <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/18750>
- Ningrum, S. K. (2019). *Pengaruh model pembelajaran Experiential Learning terhadap kemampuan menulis teks laporan perjalanan oleh siswa kelas VIII SMP IT Ar Ridho Sei Mencirim tahun pembelajaran 2019/2020* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara). <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/5773>
- Nugroho, M. H., Asri, D. N., & Kadafi, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMP. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*, 6(2) 16-21. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3141/2482>.
- Pranoto, H., Wibowo, A., & Atieka, N. (2023). Self- Regulated Learning dan Percaya Diri Siswa Digambarkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7 (3), 143-148. <https://dx.doi.org/10.26737/jbki.v7i3.3854>
- Prasetia, I. (2022). *Metodologi Penelitian Pendekatan Teori dan Praktik*. Medan: Umsu Press.

- Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi self regulation remaja dalam bersosialisasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 8(1), 1-11. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.
- Pratiwi, U. (2019). *Pengaruh Model Pembelajaran Experiential Learning Di Dukung Metode Example Non-Example Pada Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Di SMA Negeri 1 Simpang Agung* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung). <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/8944>.
- Puspita, D. A., Mugiarto, H., & Mulawarman, M. (2019). Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan pendekatan experiential learning untuk meningkatkan self-esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 7-12. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk/article/view/22056>.
- Rahabav, P. (2021). Pengaruh pembelajaran Experiential Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-11. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/963>.
- Rozali, Y. A., & Yashirly, E. (2020). Peran Self-Regulated Learning Dan Penyesuaian Akademik Di Masa Pandemi. Dalam *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan dan Multi Disiplin* (Vol. 3). <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/snip/article/view/12>.
- Saputra, A. D. (2022). Peran Guru Kelas Dalam Mengampu Tugas Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(2), 389-400. <http://dx.doi.org/10.35931/am.v6i2.977>
- Simbolon, J. (2020). Penerapan Metode Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 13(1), 77-88. <https://doi.org/10.24114/jtp.v13i1.18002>

- Surdi, T. I., Milfayetty, S., & Masganti, M. (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua dan Regulasi Diri dengan Tanggung Jawab Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lhokseumawe. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), 429-439. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1239>
- Syukur, Y., Neviyarti, & Zahria, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH Book Publisher.
- Tea, T., Anakaka, D. L., & Amseke, F. (2020). Dukungan sosial guru dan self regulated learning siswa. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 60-79. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2193>.
- Widodo, A. (2022). *Hubungan Antara Self-Regulation Learning dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106049>.
- Wirya, E. A., Herawati, E. S. B., & Asiyah, D. A. (2023). Profil Kesiapan Belajar Siswa Pasca Pandemi di SMP Negeri 1 Kertasemaya. *Jendela ASWAJA*, 4(01), 86-98. <https://doi.org/10.52188/ja.v4i01.416>.