REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DI MTsN TANJUNG RAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Meraih Gelar Sarjana (S1) Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

Mulva Oktavia

2614.217

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BUKITTINGGI

2019 M / 1440 H

REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DI MTsN TANJUNG RAYA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Sidang Munaqsyah Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mulva Oktavia

2614.217

Pembimbing 1	Pembimbing II
Dr. Syafwan Rozi, M.Ag	**Alfi Rahmi, M.Pd**
Nip. 19771008 200501 1 008	**Nip. 19790723 200604 2 002**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN (FTIK)

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BUKITTINGGI

2019 M / 1440 H

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atas nama **MULVA OKTAVIA (2614.217)** dengan judul skripsi **"Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di Mtsn Tanjung Raya"** telah diuji dalam sidang munaqasyah Pada Prodi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, pada tanggal 18 Februari 2019 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Bukittinggi, 18 Februari 2019

Pembimbing 1	Pembimbing II
Dr. Syafwan Rozi, M.Ag	**Alfi Rahmi, M.Pd**
Nip. 19771008 200501 1 008	**Nip. 19790723 200604 2 002**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi yang berjudul **"Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di MTsN Tanjung Raya"** yang disusun oleh **Mulva Oktavia**, NIM. **2614.217** telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, pada hari Senin tanggal 18 Februari 2019 dan dinyatakan telah dapat diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Bukittinggi, 18 Februari 2019

Tim Penguji

Ketua	**Sekretaris**
Dr. Syafwan Rozi, M.Ag	**Alfi Rahmi, M. Pd**
Nip. 19771008 200501 1 008	**NIP. 19790723 200604 2 002**

Penguji Utama

Dr. Zulfani Sesmiarni, M. Pd	**Budi Santosa, S.Ag, M. Pd**
NIP. 19810923 200501 2 005	**NIP. 19730410 200901 1 006**

Dr. Syafwan Rozi, M.Ag	**Alfi Rahmi, M. Pd**
Nip. 19771008 200501 1 008	**NIP. 19790723 200604 2 002**

Mengetahui Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi

Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc, M.Ag
NIP. 19730510 200012 1 002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama	: Mulva Oktavia
NIM	: 2614.217
Tempat/tanggal lahir	: Koto Kaciak, 23 Oktober 1996
Jurusan	: Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi	: Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di MTsN Tanjung Raya

Menyatakan dengan ini, sesungguhnya bahwa karya ilmiah (skripsi) saya dengan judul di atas adalah benar asli karya peneliti. Apabila kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya sendiri, maka saya bersedia diproses sesuai hukum yang berlaku dan gelar kesarjanaan peneliti dicopot hingga batas waktu yang tidak ditentukan.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bukittinggi, Februari 2019

Yang menyatakan

Mulva Oktavia

NIM. 2614.217



Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu

Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah Bacalah dan Tuhanmulah yang maha mulia Yang mengajar manusia dengan pena, Dia mengajarkan manusia apa yang tidak diketahuinya (QS : Al-'Alaq 1-5) Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan? (QS: Ar-Rahman 13) Niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku.

Kubersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku

Segala Puji bagi Mu Allah SWT,

Alhamdulillah.. alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan Yang Maha Agung Nan Maha Tinggi Nan Maha Adil Nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah Engkau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita dan masa depanku.

Lantunan Al-Fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda (Mulyadi) dan Ibundaku (Eva Susanti) tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku. Ayah.. Ibu.. terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu, dalam hidupmu demi hidupku

kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya..

Maafkan anakmu Ayah.. Ibu.. masih saja ananda menyusahkanmu.....

Dalam setiap langkahku kau berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih insyaallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasihku kepada:

Ayahnda (Mulyadi) dan Ibundaku (Eva Susanti) yang tiada henti memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini (the best my father dan my mother), dan juga adekku my sister (Kelvin Yunia putri), my brother(Rafha rahmat Dani) yang juga selalu mendoakan untuk kesuksesanku..Terimakasih banyak untuk segala dukungan dan doa mujarabnya ibu, ayah, my sister dan my brother, tedy G (uncle), wahyu (uncle), tek ani.

...my best family...

"Hidupku terlalu berat dan sulit kalau hanya untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Allah SWT dan orang lain"

Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik..

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti, tanpamu aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa", untuk kawan-kawanku terutama untuk lokal PBK F selama dibangku perkuliahan

Special buat Eko Suyanto yang selalu kasih support, sabar dalam menasehati untuk kebaikanku, moodboster, dan sebagai someone penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun orangnya super cuek dan terimakasih untuk do'a dan segalanya. Terimakasih atas segala bantuan dan motivasinya, special doaku untuk Eko semoga tahun ini Allah Mudahkan dan dilancarkan Niatnya. Amiin ya robbal'alamin..

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai, mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha dan berdo'a untuk menggapainya. Jatuh berdiri lagi! Kalah mencoba lagi! Gagal bangkit lagi!

Man Jadda Wa Jadda...

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang"

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan kepada kalian semua, Terimakasih beribu kasih kuucapkan..

Atas segala kekhilafan dan kekuranganku, kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.

Skripsi ini kupersembahkan

Bukittinggi, Maret 2019

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **"Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di MTsN Tanjung Rya"**. Shalawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah berjuang membawa manusia dari alam jahiliyah dan kebodohan menuju alam islamiah dan ilmiah seperti sekarang.

Peneliti menyadari bahwa dari awal sampai akhir penulisan skripsi tidak sedikit kendala dan kesulitan yang dihadapi, namun berkat petunjuk, bimbingan dan arahan serta bantuan dari berbagai pihak akhirnya semua teratasi. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ayahanda Mulyadi tercinta yang selalu mendoakan untuk kesuksesan ananda, Ibunda Eva Susanti tercinta yang selalu memberi doa, nasehat, dorongan dan motivasi dalam mewujudkan cita-cita ananda. Untuk para sahabat dan rekan-rekan mahasiswa BK BP. 2014 IAIN Bukitinggi serta pihak-pihak yang telah membantu peneliti yang tidak dapat disebutkan satu-satu yang telah banyak memberikan kritikan, motivasi dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ridha Ahida, M. Hum selaku Rektor IAIN Bukittinggi beserta Bapak/Ibu Wakil Rektor IAIN Bukittinggi.
2. Bapak Dr. H. Nunu Burhanuddin, Lc, M.Ag selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Bukittinggi, beserta Bapak Wakil Dekan IAIN Bukittinggi.
3. Ibu Alfi Rahmi, M.Pd, selaku ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Syafwan Rozi, M.Pd selaku pembimbing I dan Ibu Alfi Rahmi, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr Junaidi S.Ag, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan arahan dan nasehat-nasehat setiap kali peneliti berkonsultasi atas berbagai masalah.
6. Bapak dan Ibu dosen serta karyawan/i IAIN Bukittinggi yang telah membekali penulis dengan berbagai ilmu pengetahuan di IAIN Bukittinggi.
7. Pimpinan serta karyawan/i perpustakaan IAIN Bukittinggi yang telah menyediakan fasilitas kepada penulis untuk mengadakan studi kepustakaan.
8. Bapak kepala sekolah MTsN Tanjung Raya beserta Guru BK, Guru mata pelajaran dan staf yang bekerja yang telah memberikan izin kepada penulis melakukan penelitian, serta kepada siswa MTsN Tanjung Raya yang telah bersedia membantu peneliti selama penelitian.

Terhadap semua pihak yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis berdo'a Kepada Allah SWT, semoga semua jasa dan kebaikan yang ada dibalas dengan pahala.

Bukittinggi, Januari 2019

Penulis

Mulva Oktavia

2614.217

ABSTRAK

Skripsi atas nama **Mulva Oktavia**, Nim **2614.217**, dengan judul **"Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di MTsN Tanjung Raya"**. Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, 2019

Setiap individu memiliki regulasi diri yang berbeda-beda, ada yang mampu mengatur, mengontrol diri dengan baik dan ada yang tidak. Fenomenanya ada siswa yang emosional ketika bertanya kepada teman dengan nada suara yang tinggi,belum bisa mengontrol diri saat proses pembelajaran sehingga tetap ribut dalam kelas, belum bisa mengontrol diri sehingga lebih suka keluar masuk kelas disaat jam pelajaran, belum bisa mengatur diri sehingga masih berjalan-jalan saat proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa baik Regulasi Diri dalam mengontrol mengatur diri peserta didik di MTsN Tanjung Raya.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif dengan menggambarkan, memaparkan dan menafsirkan kejadian-kejadian sesuai dengan fakta yang diperoleh yang hasilnya berupa angka-angka. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik MTsN Tanjung Raya yang telah mengikuti konseling individual yang berjumlah 55 orang. Sampel penelitian ini adalah 55 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *Total Sampling.* Data dikumpulkan menggunakan instrumen angket dengan jenis skala *likert*. Teknik analisis data menggunakan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Versi 22.

Hasil penelitian diperoleh bahwa persentase frekuensi rata-rata untuk Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri sebesar 76,8% yang tergolong pada kategori Baik, persentase frekuensi rata-rata untuk Mengatur emosi sebesar 74,3% yang tergolong pada kategori Baik, dan persentase frekuensi rata-rata untuk Instruksi diri sebesar 72,1% yang tergolong pada kategori Baik, persentase frekuensi rata-rata untuk Memoniotr diri 62% yang tergolong pada kategori Cukup Baik, persentasi frekunsi rata-rata untuk Evaluasi diri 54,4% yang tergolong pada kategori Cukup Baik, persentasi frekuensi rata-rata untuk Kontingensi yang ditetapkan sendiri 72,2% yang tergolong pada kategori Baik. Dapat disimpulkan peserta didik MTsN TANJUNG RAYA memiliki Regulasi Diri pada aspek Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri dengan jumlah persentase tertinggi 76,8% dengan kategori Baik.

Kata Kunci : Regulasi Diri

ABSTRACT

Thesis on behalf of Mulva Oktavia, Nim 2614,217, entitled "Self-Regulation of Students After Following Individual Counseling Services at Tanjung Raya MTsN". Tarbiyah and Teacher Training Faculty Guidance and Counseling Study Program at the State Islamic Institute (IAIN) Bukittinggi, 2019

Each individual has different self-regulation, some are able to regulate, control themselves well and some do not. Phenomenon is there are students who are emotional when asking friends with a high tone of voice, have not been able to control themselves during the learning process so that they remain noisy in class, unable to control themselves so they prefer going out in class during class time, unable to regulate themselves so they are still walking road during the learning process. This study aims to see how well the Self Regulation controls students' self-regulation in MTsN Tanjung Raya.

The type of research conducted is descriptive quantitative research by describing, describing and interpreting events in accordance with the facts obtained which results in the form of numbers. The population in this study were Tanjung Raya MTsN students who had attended individual counseling totaling 55 people. The sample of this study was 55 people taken using the Total Sampling technique. Data was collected using a questionnaire instrument with a type of Likert scale. The data analysis technique uses using Statistical Product and Service Solution (SPSS) Version 22.

The results showed that the average frequency percentage for self-determined Standard and Purpose was 76.8% which belonged to the Good category, the average frequency percentage for Regulating emotions was 74.3% which belonged to the Good category, and the average frequency percentage -ata for Self-instruction of 72.1% which belongs to the Good category, the percentage of the average frequency for self-memoniotr 62% which belongs to the category Good Enough, the percentage of the average frequency for self Evaluation is 54.4% which is categorized as Enough Good, the percentage of the average frequency for contingency which is self-determined is 72.2% which belongs to the Good category. It can be concluded that TANJUNG RAYA MTsN students have self-regulation on self-determined aspects of standards and objectives with the highest

percentage of 76.8% in the Good category.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....**i**
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....**ii**
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....**iii**
SURAT PERNYATAAN .....**iv**
HALAMAN PERSEMBAHAN .....**v**
KATA PENGANTAR .....**vi**
ABSTRAK .....**vii**
DAFTAR ISI .....**viii**
DAFTAR TABEL .....**ix**
DAFTAR LAMPIRAN .....**x**
BAB I : PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 12
C. Batasan Masalah 13
D. Rumusan Masalah 13
E. Tujuan Penelitian..... 14
F. Manfaat penelitian……..……...14
G. Penjelasan Judul…….15
H. Sistematika Penulisan…….16
BAB II LANDASAN TEORI
A. Regulasi Diri..... 17
1. Pengertian regulasi Diri……...17
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri……..19
3. Aspek-Aspek Regulasi Diri…….22
4. Proses Regulasi Diri……24

5. Ciri-ciri Regulasi Diri……..……..26

B. Layanan Konseling Individual……..27

1. Pengertian Layanan Konseling Individual……..27

2. Tujuan Layanan Konseling Individual……28

3. Fungsi Layanan Konseling Individual……29

4. Komponen……...30

5. Asas…….31

6. Materi Umum Layanan Konseling Individual……34

C. Regulasi Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan…….38

D. Penelitian Relevan…….42

E. Kerangka Konseptual……46

F. Indikator Regulasi Diri 48

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian ..... .50

B. Lokasi Penelitian……51

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi……52

2. Sampel……..53

D. Validitas Instrument 54

E. Teknik Pengumpulan Data…….56

F. Teknik Pengolahan Data……58

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian……..61

B. Pembahasan…….……89

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan……..……....96

B. Saran…….……...98

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 : Peserta didik yang telah melakukan konseling 11

Tabel 3.1 : Populasi 52

Tabel 3.2 : Sampel 53

Tabel 3.3 : Keterangan dan Tidak Valid Angket 55

Tabel 3.4 : Skor Skala Likert 58

Tabel 3.5 : Kriteria Analisis Kecendrungan Variabel 60

Tabel 4.1 : Mengetahui Apa Yang Harus Dicapai 62

Tabel 4.2 : Mengikatkan Diri Pada Tujuan Tertentu 64

Tabel 4.3 : Membuat Tujuan Yang Dianggap Bernilai 67

Tabel 4.4 : Selalu Menjaga Dan Mengelola Perasaan 69

Tabel 4.5 : Mengingatkan Diri Tentang Tindakan Yang Tepat 72

Tabel 4.6 : Memonitor Kemajuan Diri 74

Tabel 4.7 : Mengubah Strategi 75

Tabel 4.8 : Menentukan Apa Yang Telah Dipelajari 78

Tabel 4.9 : Menggunakan Strategi Untuk Mencapai Tujuan 80

Tabel 4.10 :Memberikan Penguatan Pada Diri Sendiri 82

Tabel 4.11 :Menghukum Diri Sendiri Ketika Tidak Mampu Mencapai Tujuan ... 85

Tabel 4.12 :Rekapitulasi Regulasi Diri 88

DAFTAR DIAGRAM

Halaman

Diagram 4.1 : Mengetahui Apa Yang Harus Dicapai 64

Diagram 4.2 : Mengikatkan Diri Pada Tujuan Tertentu 66

Diagram 4.3 : Membuat Tujuan Yang Dianggap Bernilai 68

Diagram 4.4 : Selalu Menjaga Dan Mengelola Perasaan 71

Diagram 4.5 : Mengingatkan Diri Tentang Tindakan Yang Tepat 73

Diagram 4.6 : Memonitor Kemajuan Diri 75

Diagram 4.7 : Mengubah Strategi 77

Diagram 4.8 : Menentukan Apa Yang Telah Dipelajari 79

Diagram 4.9 : Menggunakan Strategi Untuk Mencapai Tujuan 81

Diagram 4.10 :Memberikan Penguatan Pada Diri Sendiri 85

Diagram 4.11 :Memberikan Penguatan Pada Diri Sendiri 87

Diagram 4.12 :Rekapitulasi Regulasi Diri 89

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran I : Surat permohonan izin penelitian……100

Lampiran II :Surat Izin penelitian Ke Kantor Camat Tanjung Raya…….101

Lampiran III: Surat keterangan telah penelitian dari MTsN Tj.Raya……...102

Lampiran IV : SK Pembimbing……103

Lampiran V : Lembar validasi angket……104

Lampiran VI : Kisi-kisi instrument angket (Sebelum uji coba)……..111

Lampiran VII : Angket penelitian (Sebelum uji coba)…….113

Lampiran VIII : Hasil uji coba angket penelitian ……..120

Lampiran IX : Kisi-kisi instrumen angket (Setelah uji coba)…….127

Lampiran X :Angket penelitian (Setelah uji coba)……....129

Lampiran XI : Rekapitulasi skor uji coba angket……...125

Lampiran XII : Rekapitulasi skor angket penelitian……135

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Regulasi diri adalah kemampuan mengatur dan mengendalikan perilaku manusia. Menurut Howard S, Friedman dan Mariam W. Schustack, regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, artinya mereka mampu menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai tujuan tersebut. Jadi regulasi diri yang baik adalah bagaimana individu tersebut mampu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan ia capai selama periode waktu tertentu. [1]

Menurut Howard S. Friedman dan Mariam W. Schus Tack, regulasi diri menitik beratkan pada kontrol internal (interpersonal) perilaku kita. Dalam meregulasi diri, individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan karena regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol dan mengalahkan tindakan, pikiran dan emosi mereka lalu difokuskan kepada tujuan dan cara mendapatkan tujuan itu. [2]

---

[1] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack. *Kepribadian* : *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi keiga).*Terjemahan oleh fransiska Dian Ikarini dkk, (Jakarta : Erlangga,2008) Hal.222

[2] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi Keiga),*…Hal.284

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa dalam regulasi diri individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku yaitu pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan, karena regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengontrol dan mengalahkan tindakannya, pikiran, dan emosi dengan difokuskan kepada tujuan serta cara mencapai tujuannya.

Sejalan dengan pendapat B.R Hergenhahn dan Metthew H regulasi diri adalah bagaimana seseorang dapat mengatur dirinya sendiri, baik dari pengalaman langsung maupun pengalaman tidak langsung sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi diri. Regulasi diri yang digunakan adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial. [3]

Berdasarkan pendapat diatas dengan yang diatas bahwa terdapat tiga komponen dari tahap regulasi diri: observasi diri terhadap performen yang sudah dilakukan, penilaian diri dengan cara membandingkan pencapaian tujuan yang di harapkan, reaksi baik verbal, simbol atau bukti nyata. Regulasi diri yang digunakan adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial.

Menurut Howard S. Friedman dan Mariam W. Schus Tack Ciri-ciri peserta didik yang memiliki regulasi diri yang baik yaitu: *pertama*

[3] B.R. Hergenhahn dan Mattew H. Olson. *Teori Belajar* (edisi ketujuh). Terjamahaan oleh Triwibowo B.S, (Jakarta : Kencana Prenada Media Group, 2012) Hal 370

individu mampu membuat target untuk dirinya sendiri, *kedua* mengevaluasi diri sampai dimana kemampuan yang sudah dimiliki, *ketiga* bagaimana individu tersebut mampu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan dicapai selama periode waktu yang telah individu tentukan sendiri, *keempat* memiliki kemampuan untuk mengandalikan tingkah lakunya pada saat tidak adanya control dari lingkungannya, *kelima* dapat mengatur dirinya sendiri baik pengalaman langsung atau tidak langsung sehingga menjadi bahan evaluasi bagi dirinya. [4]

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri peserta didik yang memiliki regulasi diri baik yaitu mampu membuat target untuk dirinya sendiri, mengevaluasi diri, mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan dicapai, kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan, mengatur dirinya sendiri baik pengalaman langsung atau tidak langsung sebagai bahan evaluasi diri.

Regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Menurut Jeanne Ellis Ormrod, *Regulasi* diri terdiri dari 6 aspek yaitu: pertama Standar dan tujuan yang di tentukan sendiri *(self-determined standards nd goals)* mengetahui apa dan mengapa hal yang harus di capai

[4] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi keiga),*…Hal.284

dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu. Membuat tujuan dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku sendiri. Kedua Mengatur emosi (*emotional regulation).* Selalu menjaga dan mengelola perasaan seperti amarah, dendam, kebencian ataupun kegembiraan yang berlebihan untuk tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif. Ketiga *Instruksi diri (self-instruction).* Mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Instruksi tersebut dapat di lakukan melalui kata-kata, mengulangi yang telah di lakukan, membisikan pada diri dan berfikir dengan tenang. Keempat Memonitor diri *(self-monitoring).* Terus memonitor kemajuan diri dalam mencapai tujuan dan mengubah strategi atau memodifikasi tujuan bila perlu. Kelima Evaluasi diri *(self-evaluation).* Menentukan apa yang telah di pelajari atau yang telah didapati itu benar-benar sesuai dengan tujuan asli dan melakukan evaluasi diri dalam menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan. Keenam *Kontingensi* yang di tetapkan sendiri *(self-imposed contingencies).* Memberikan penguatan pada diri sendiri ketika menyelesaikan tujuan akan dicapai dan juga memberikan hukuman pada diri sendiri ketika melakukan sesuatu tidak memenuhi standar performa[5].

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, aspek *regulasi* terdiri dari enam aspek yaitu aspek standar dan tujuan yang di tentukan sendiri, yaitu mengetahui apa dan mengapa hal yang harus dicapai dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu mengatur emosi yaitu, selalu menjaga dan mengelola

[5] Jeanne Ellis Ormrod,. *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta: Erlangga, 2010). Hal. 30

perasaan, instruksi diri yaitu mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Memonitori diri yaitu, terus memonitori kemajuan yang di alami oleh diri dalam mencapai tujuannya dan merubah strategi. Evaluasi diri yaitu, menentukan sampai sejauh mana yang sudah di pelajari benar-benar sudah sesuai dengan tujuan kontingensi yang di tetapkan sendiri yaitu, memberikan penguatan pada diri sendiri.

Kewajiban peserta didik di sekolah adalah mampu mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri baik di dalam kelas maupun diluar kelas. Setiap peserta didik memiliki karakter yang berbeda-beda di dalam kelas. Setiap proses belajar berlangsung didalam kelas terindikasi peserta didik bertanya kepada teman sebangku dengan nada suara yang tinggi sehingga belum mampu mengelola perasaan, ada juga peserta didik belum bisa mengontrol diri disaat proses pembelajaran berlangsung sehingga tetap ribut dalam kelas, ada juga peserta didik belum bisa mengontrol diri sehingga keluar masuk kelas disaat jam pelajaran, sebagian belum bisa mengontrol diri sehingga masih berjalan-jalan disaat proses belajar langsung.

Tentang Regulasi diri bahwa Allah senantiasa memperingatkan manusia untuk mengontrol diri dan bertindak sesuai dengan tujuan hidup yang baik agar bertingkah laku sesuai dengan aturan, terdapat pada Firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah ayat 112 dan ayat 281:

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُۥ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُۥٓ أَجْرُهُۥ عِندَ رَبِّهِۦ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ

وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Yang artinya:

" Tidak! Barang siapa menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah dan dia berbuat baik, dia mendapat pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati".

وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لا يُظْلَمُونَ

Yang artinya:

" Dan peliharalah dirimu dari (azab yang terjadi pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diberi balasan yang sempurna terhadap apa yang telah dikerjakannya, sedang mereka sedikitpun tidak dianiaya (dirugikan)".

Dari ayat diatas dapat disimpulkan bahwa Allah senantiasa memperingatkan manusia untuk mengontrol diri dalam melakukan berbagai tindakan yang sesuai dengan tujuan hidupnya dan apabila dia berbuat baik maka Allah berikan dia pahala, Allah maha pengampun dan penyayang.

Tentunya dalam menempuh suatu pendidikan setiap peserta didik tidak luput dari suatu permasalahan, dimana masalah adalah suatu penghambat, merintangi, mempersulit bagi orang dalam usahanya mencapai sesuatu. Keberhasilan peserta didik dalam kehidupannya bergantung dari cara mengatasi masalah dan dengan adanya masalah tersebut individu membutuhkan individu lainnya dalam menyelesaikan

permasalahan tersebut. Untuk itu di suatu institusi pendidikan seyogyanya memiliki bimbingan dan konseling.

> Menurut Prayitno & Erman Amti yang menyatakan bahwa pengertian bimbingan adalah:
>
> Proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa agar orang-orang yang dibimbing, dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri, dengan memanfaatkan kekuataan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.[6]

Kemudian dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan oleh ahli kepada seseorang atau beberapa individu, baik anak-anak remaja maupun orang dewasa agar orang-orang yang dibimbing bisa mengembangkan kemampuan dirinya sendiri secara mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan dapat mengmbangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

> Senada dengan pendapat Rochman Natawidjaja yang menyatakan bahwa pengertian Bimbingan adalah:
>
> Proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga serta masyarakat. Dengan demikian dia dapat mengecap kebahagian hidupnya serta dapat memberikan sumbangan berarti.[7]

Kemudian dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tesebut dapat memahami dirinya sehingga ia bisa mengarahkan

---

[6] Prayitno Dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta:Rineka Cipta, 1994), Hal 97

[7] Yusuf dan Nurihsan j, *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Bandung: PT. Remaja Rosda karyA, 2008) Hal 6

diri dan dapat bertindak wajar sesuai dengan tuntutan dan keadaan keluarga dan masyarakat, dengan demikian dapat mengecap kebahagiaan hidup serta dapat memberikan sumbangan berarti.

Selanjutnya tujuan bimbingan dan konseling agar peserta didik memperoleh pemahaman lebih pada dirinya, mengarahkan dirinya sesuai dengan potensi yang dimilikinya kearah tingkat perkembangan yang optimal, mampu memcahkan sendiri masalah yang dihadapinya mempunyai wawasan yang realistis serta penerimaan yang objektif tentang dirinya, dapat menyeseuaikan diri secara lebih efektif.[8] Jadi tujuan dari bimbingan konseling agar peserta didik memperoleh pemahaman lebih pada dirinya, mengarahkan diri sesuai potensi yang dimiliki kearah tingkat perkembangan yang optimal.

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling dimuati oleh fungsi, prinsip-prinsip, asas-asas layanan dan kegiatan pendukung. Suatu kegiatan bimbingan dan konseling disebut layanan apabila kegiatan tersebut dilakukan melalui kontak langsung dengan sasaran layanan (klien), dan berkenaan langsung dengan permasalahan ataupun kepentingan tertentu yang didasarkan oleh layanan itu.

Kegiatan yang merupakan layanan itu mengembangkan fungsi tertentu dan pemenuhan fungsi tersebut serta dampak positif layanan peguasaan konten, konseling perorangan, bimbingan kelompok, konseling

[8] Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Berbasis Integritas), (Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada, 2008) Hal 164

karir dan konseling kelompok. Dalam penelitian ilmiah ini peneliti memfokuskan penelitian pada layanan konseling individual (perorangan).

Kemudian layanan konseling individual merupakan suatu layanan yang memungkinkan peserta didik (klien) mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru Bimbingan dan Konseling dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dideritanya. Dan layanan konseling individual sebagai salah satu jenis layanan dalam konseling yang memiliki ruang lingkup kerja di sekolah dan diluar sekolah (masyarakat luas).

Pada dasarnya layanan konseling individual terselenggara atas inisiatif klien (dalam hal ini siswa). Namun demikian, Guru Bimbingan dan Konseling tidak boleh hanya sekedar menunggu saja kedatangan klien, sebaliknya harus aktif mengupayakan agar peserta didik yang bermasalah menjadi sadar bahwa dirinya bermasalah. Layanan konseling ini diselenggarakan secara resmi yang mana merupakan layanan yang teratur, terarah, terkontrol, serta tidak diselenggarakan secara acak ataupun seadanya.

Setelah di lakukannya layanan konseling individual ini klien di harapkan memiliki komitmen mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri agar tidak bertindak seperti individu yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas dan nantinya akan merugikan dirinya sendiri. Jadi regulasi diri yang baik adalah bagaimana individu tersebut mampu untuk

mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan ia capai selama periode waktu tertentu.

Dalam proses konseling ada lima tahap yang perlu dilakukan oleh konselor dalam pengentasan masalah klien dengan tujuan mendalami dan membahas masalah secara komprehensif dan mendalam hingga sehingga klien mampu mengambil keputusan berupa solusi kongkrit dari permasalahan yang dialaminya. Adapun tahap itu adalah:

1. Pengantaran
2. Penjajakan
3. Penafsiran
4. Pembinaan
5. Penilaian.[9]

Kemudian tujuan layanan konseling individual secara umum adalah terentasnya masalah yang dialami klien. Melalui layanan konseling individual ini memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis (fungsi pemahaman), kedua pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi dan sikap serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien (fungsi pengentasan) terkait dengan regulasi diri peserta didik.

Layanan konseling individual berperan untuk mendalami permasalahan peserta didik menuju kearah pemecahan masalah, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsur positif

[9] Prayitno, Prayitno, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah* (SMU), (Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA , 1997), Hal 74

yang ada pada dirinya mencapai latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien dapat dicapai (fungsi pengembangan/pemeliharaaan)[10]. Karena regulasi diri yang baik adalah bagaimana individu tersebut mampu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan ia capai. Agar nantinya peserta didik mampu mengatur dan mengendalikan perilakunya sendiri agar bertindak sesuai dengan lingkungannya.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Guru Bimbingan dan Konseling pada tanggal 17 januari 2018, terdapat 55 orang peserta didik telah mengikuti layanan konseling individual sebagai berikut

Tabel 1.1
Peserta Didik Terkait Regulasi Diri
Tahun 2017/2018 Semester I dan II

No	Kelas	Jumlah
1	VII	24
2	VIII	5
3	IX	8
Jumlah keseluruhan		37

Diperoleh gambaran pada saat guru menerangkan pelajaran di depan kelas, peserta didik kurang bisa mengontrol dirinya sendiri seperti: sebagian peserta didik suka bertanya kepada teman sebangku dengan nada

[10] Prayitno,, L.1-L.9 (L.5) .*Layanan Konseling Perorangan.* UNP, 2004,… Hal 5

suara yang tinggi, sebagian peserta didik suka ribut di saat proses pembelajaran berlangsung , sebagian peserta didik lebih suka keluar masuk kelas di saat jam pelajaran, sebagian peserta didik suka berjalan-jalan di saat proses pembelajaran berlangsung. Peneliti juga melakukan wawancara dengan beberapa orang peserta didik tentang regulasi diri, mereka memberikan pernyataan, mereka suka ribut saat pembelajaran berlangsung karena banyak dari mereka yang ingin diperhatikan, lebih senang bermain di saat belajar, dan mereka lebih suka keluar masuk kelas di saat jam pelajaran karena pelajarannya membosankan, suka berjalan-jalan saat proses pembelajaran karena ingin pindah-pindah mencari tempat duduk yang nyaman, lebih suka menggangu teman yang sedang serius belajar dan meribut dalam kelas untuk mencari perhatian Guru. [11]

Berdasarkan indikasi masalah di atas maka peneliti tertarik dan mengkaji lebih dalam permasalahan tersebut dalam bentuk penelitian di MTsN 1 Tanjung Raya dengan judul **"Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual Di MTsN Tanjung Raya"**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

[11]Wawancara dengan *Guru Bimbingan dam Konselling* Dan Siswa Di MTsN Tanjung Raya pada tanggal 17 januari 2018 pada jam istirahat

1. Terindikasi, peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual masih emosional bertanya kepada teman sebangku dengan nada suara yang tinggi sehingga belum mampu mengelola perasaan.
2. Terindikasi, peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual masih belum bisa mengontrol diri disaat proses pembelajaran berlangsung sehingga tetap rebut di dalam kelas.
3. Terindikasi, peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual sebagian masih belum bisa mengontrol diri sehinnga lebih suka keluar masuk kelas di saat jam pelajaran.
4. Terindikasi, peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual sebagian belum bisa mengontrol diri sehingga masih berjalan-jalan di saat proses belajar berlangsung.
5. Terindikasi, peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual sebagian kurang percaya diri waktu tampil di depan kelas.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi di atas dan untuk tidak menimbulkan kerancuan dalam penelitian ini, maka dalam penelitian ini penulis membatasi masalah yaitu “Regulasi diri peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar gambaran regulasi diri

peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai adapun tujuan penulis dalam melaksanakan penelitian ini adalah untuk melihat seberapa besar regulasi diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah:

1. Untuk memenuhi salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi, pada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Jurusan Bimbingan Konseling
2. Untuk tambahan bacaan di perpustakaan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi
3. Sebagai bahan acuan bagi pihak Sekolah (MTsN Tanjung Raya) untuk meningkatkan lagi kinerjanya dalam mengatasi masalah Regulasi diri peserta didik.
4. Menambah wawasan bagi mahasiswa yang meneliti masalah yang sejenis.
5. Penulis dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penulisan karya ilmiah.

G. Penjelasan Judul

Untuk lebih memudahkan dan menghindari penafsiran yang berbeda dalam memahami judul penelitian ini, maka peneliti memberi penjelasan terhadap judul sebagai berikut:

Regulasi diri :Regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri agar individu tidak bertindak seperti individu yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas dan nantinya akan merugikan keadaan dirinya sendiri. [12]

konseling individual :Layanan konsling individual adalah layanan ini diberikan dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor membahas masalah pribadi klien). [13]

Jadi yang diungkap dalam penelitian ini adalah Regulasi diri peserta didik dalam mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri agar bertindak seperti individu yang memiliki tujuan dan dapat dilihat setelah peserta didik mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya.

---

[11] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi Keiga)*,…Hal.284

[13]Prayitno, *Layanan Konseling Perorangan*, UNP Padang, 2004,… hal.1

H. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penulisan skripsi penelitian ini peneliti menyusun dalam bentuk susunan sebagai berikut :

BAB I : Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penjelasan judul dan sistematika penulisan.

BAB II : Merupakan landasan teoritis, berisikan teori-teori yang mendukung penelitian

BAB III : Metode penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, prosedur penelitian, pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan data pengujian hipotesis penelitian.

BAB IV :Hasil Penelitian, bab ini berisikan hasil penelitian yang memuat tentang deskripsi hasil penelitian di lapangan.

BAB V :Penutup, bab penutup dari keseluruhan pembahasan yang terdiri dari kesimpulan dan saran.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Regulasi* Diri

1. Pengertian *Regulasi* Diri

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Menurut Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack *Regulasi* diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, artinya mereka mampu menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai tujuan tersebut. Jadi *regulasi* diri yang baik adalah bagaimana individu tersebut mampu untuk mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan ia capai selama periode waktu tertentu.[1]

Senada dengan pendapat diatas Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, Berpendapat bahwa *regulasi* diri menitik beratkan pada kontrol internal (*interpersonal*) perilaku kita. Dalam meregulasi diri, individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungan karena *regulasi* diri berkaitan dengan bagaiman individu mengontrol dan mengalahkan tindakan, pikiran dan emosi mereka, lalu di fokuskan kepada tujuan dan cara mendapatkan tujuan itu.

[1]Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack., *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi Keiga),…*Hal.284

Sejalan dengan pendapat B.R Hegenhahn dan Matthew H. *Regulasi* diri adalah bagaimana seseorang dapat mengatur dirinya sendiri, baik dari pengalaman langsung maupun pengalaman tidak langsung sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi diri. *Regulasi* diri yang digunakan adalah kemampuan untuk mengatur, mengontrol, dan memonitor perilaku untk mencapai suatu tujuantertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional dan sosial). [2]

Dengan demikian, dapat di tarik kesimpulan seseorang dapat mengatur perilakuya sendiri dan pencapaian dan asinya sendiri, artinya mereka mampu membentuk target untuk dirinya sendiri dan mengevaluasi diri mereka sampai dimana kemampuan yang sudah mereka miliki, dan bagaimana individu tersebut mampu untuk mepertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan ia capai selama periode waktu yang telah individu tentukan sendiri. Dan dalalm meregulasi dirinya individu perlu memiliki kemampuan untuk mengendalikan kemampuan tingkahlakunya pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungannya, seorang individu dapat mengatur dirinya sendiri, baik dari pengalaman langsung maupun pengalaman tidak langsung sehingga bisa jadi bahan evaluasi bagi dirinya.

[2] B.R Hergenhahn dan Mattew H. Olson. *Teori belajar (edisi ketujuh),*…Hal.370

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Regulasi* Diri

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *regulasi* diri menurut bandura (dalam Jess Feist dan Gregory J.Feist) yaitu :

a. Faktor eksternal *regulasi* diri

Adapun fakor eksternal yang mempengaruhi *regulasi* diri ada dua cara yaitu pertama, menyediakan standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar tidak semata-mata berasal dari daya tarik internal tetapi juga eksternal. Seperti faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, dan nantinya akan turut membantu standar individual bagi pengevaluasi. Kedua, pengaturan diri dengan menyediakan cara-cara penguatan, karena penghargaan instrinstik tidak selalu cukup, maka individu jika memerlukan insentif-insentif dari luar.

b. Faktor internal *regulasi* diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal atau personal regulasi diri. Bandura (dalam Jess feist dan Gregory J.Feist) mengemukakan tiga syarat internal untuk melai regulasi diri yaitu:

1) Observasi diri

Observasi diri terhadap perfoma yang sudah dilakukan, orisinil atas tingkahlaku diri. Manusia dapat memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Individu memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan

mengabaikan aspek yang lainnya, yang dipertahankan biasanya adalah yang sesuai dengan konsep diri.

2) Proses penilaian

Proses penilaian adalah melihat kesesuaian tingkahlaku dengan standar peribadi, membandingkan tingkahlaku dengan standar peribadi, membandingkan tingkahlaku dengan norma standar atau dengan tingkahlaku orang lain. Individu sanggup bukan hanya sadar diri secara relektif, namun juga bernilai berbagai tindakan-tindakan berdasarkan tujuan yang ditentukan bagi diri sendiri. Proses penilaian tergantung pada empat hal yaitu:

a) Standar pribadi, mengevaluasi *performa* tanpa harus membandingkan dengan hasil dari orang lain.
b) Standar acuan
c) Keseluruhan nilai yang ditetapkan bagi sebuah aktivitas
d) Cara individu menilai penyebab tingkah laku penyempurnaan performa.

3) Reaksi diri

Yaitu manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku itu diukur dan apa standar pribadinya. Manusia mengarahkan diri pada insentif bagi tindakannya melalui penguatan diri atau penghukuman diri. Manusia mengarahkan diri pada insentif

> bagi tindakannya melalui penguatan diri atau penghukuman diri pada insentif bagi tindakannya. Manusia menetapkan standar-standar tertentu bagi performen-performen yang jika dipenuhi cendrung ***meregulasi*** perilaku dengan memberi penghargaan pada diri sendiri dalam bentuk kebanggaan diri dan kepuasan diri sendiri dalam bentuk kebanggaan diri dan kepuasaan diri dan bila gagal memenuhi standar maka perilaku akan diikuti oleh ketidakpuasan dan mengkritik diri.[3]

Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri terdapat dua faktor yaitu:

Dimana faktor eksternal menyediakan standar untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri, seperti: faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan pengaruh-pengaruh pribadi, dan nantinya akan turut membantu standar individu bagi pengevaluasiannya.

Sedangkan faktor internal mengandung tiga prasyarat yaitu:

1) Observasi diri performa yang sudah dilakukan orisinalitas tingkah laku diri. Memonitori diri, manusia memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau belum akurat.
2) Proses penilaian, yaitu melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkahlaku orang lain.

[3] Jess Feist dan Gregory J.Feist. *Teori Kepribadian* (Theories Of Personality), Edisi Ketujuh. Terjemahan oleh Sumita Prathita Sjahputri. (Jakarta: Salemba Humanika), 2010

3) Reaksi diri, merspon positif atau negatif perilaku mereka tergantung bagaimana perilaku itu diukur dan apa standar pribadinya.

3. Aspek- aspek *Regulasi diri*

Regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Menurut Jeanne Ellis Ormrod, *Regulasi* diri terdiri dari 6 aspek yaitu :

a. Standar dan tujuan yang di tentukan sendiri *(self-determined standards nd goals)* mengetahui apa dan mengapa hal yang harus di capai dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu. Yang di anggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku sendiri.

b. Mengatur emosi. (*emotional regulation).* Selalu menjaga dan mengelola perasaan seperti amarah, dendam, kebencian ataupun kegembiraan yang berlebihan untuk tidak menghasilkan respon yang kontra produktif.

c. *Instruksi diri (self-instruction).* Mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Instruksi tersebut dapat di lakukan melalui kata-kata, mengulangi yang telah di lakukan, membisikkan pada diri dan berfikir dengan tenang.

d. Memonitor diri *(self-monitoring).* Terus memonitor kemajuan diri dalam mencapai tujuan dan mengubah strategi atau memodifikasi tujuan bila perlu.

e. Evaluasi diri *(self-evaluation).* Menentukan apa yang telah di pelajari atau yang telah didapati itu benar-benar sesuai dengan tujuan asli dan melakukan evaluasi diri dalam menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan.

f. *Kontingensi* yang di tetapkan sendiri *(self-imposed contingencies)*. Memberikan penguatan pada diri sendiri ketika menyelesaikan tujuan akan di capai dan juga memberikan hukuman pada diri sendiri ketika melakukan sesuatu tidak memenuhi standar performa.[4]

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, aspek *regulasi* terdiri dari enam aspek yaitu aspek standar dan tujuan yang di tentukan sendiri, yaitu mengetahui apa dan mengapa hal yang harus di capai dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu mengatur emosi yaitu, selalu menjaga dan mengelola perasaan, instruksi diri yaitu mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Memonitori diri yaitu, terus memonitori kemajuan yang di alami oleh diri dalam mencapai tujuannya dan merubah strategi. Evaluasi diri yaitu, menentukan sampai sejauh mana yang sudah di pelajari sesuai dengan tujuan asli dan melakukan evaluasi untuk mencapai tujuan.

[4] Jeanne Ellis Ormrod,. *Psikologi Pendidikan,* (Jakarta: Erlangga, 2010). Hal. 30

Kontingensi yang ditetapkan sendiri seperti memberikan penguatan pada diri sendiri ketika menyelesaikan tujuan yang akan dicapai.

4. Proses *Regulasi Diri*

Proses *self regulation* dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang di harapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, sosial, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self-regulation* yang baik. Proses regulasi di golongkan kedalam tujuh tahap yaitu:

a. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan, yaitu langkah awal individu dalam menerima dari berbagai sumber. Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

b. *Evaluating* atau mengevaluasi. Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah yang terdeteksi diluar diri *(eksternal)* dengan pendapat pribadi *(internal)* yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang termasuk dalam peroses pembelajaran.

c. *Tringgering* atau membuat suatu perubahan. Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negatif. Individu menghindari sikap-sikap

atau pemikiran-pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang di dapat dengan norma-norma yang ada.

d. *Searching* atau mencari solusi.

e. *Formulating* atau merancang suatu rencana, yaitu perencanaan aspek aspek. Pokok untuk meneruskan target atau tujuan, seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat ini dan aspek lainnya yang mampu mendukung efesien dan efektif.

f. *Implementing* atau merancang suatu rencana, yaitu setelah semua permasalahan terselesaikan berikutnya adalah secepatnya mengarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat mengarah ketujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang di inginkan dalam proses.

g. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah di buat.[5]

Berdasarkan hasil uraian di atas dapat di ambil kesimpulan proses *regulasi* diri dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang di harapkannya, dan dalam pencapaiannya seseorang perlu mengetahui kemampuan fisiknya, kognitif dan sosial pengendalian emosinya yang baik sehingga bisa membawa dirinya kedalam *regulasi* diri yang baik. Dalam pencapaiannya ada tujuh tahap yaitu: *receiving* (menerima informasiyang relevan), *evaluating* (mengevaluasi), *tringgering* (membuat suatu perubahan), *searching*

[5]Shintia Larasati Santoso jurnal Fakultas *Ilmu Pendidikan* Universitas Yogyakarta, 2015 hal.5

(mencari solusi), *formulating* (merancang suatu rencana), *implementing* (menerapkan rencana), assessing (mengukur efektifitas dari rencana).

5. Ciri-ciri *Regulasi Diri*

Adapun yang merupakan ciri-ciri regulasi diri adalah sebagai berikut:

a. individu mampu membuat target untuk dirinya sendiri.
b. mengevaluasi diri sampai dimana kemampuan yang sudah dimiliki.
c. bagaimana individu tersebut mampu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan dicapai selama periode waktu yang telah individu tentukan sendiri.
d. memiliki kemampuan untuk mengandalikan tingkahlakunya pada saat tidak adanya kontrol dari lingkungannya.
e. dapat mengatur dirinya sendiri baik pengalaman langsung atau tidak langsung sehingga menjadi bahan evaluasi bagi dirinya.[6]

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri peserta didik yang memiliki regulasi diri baik yaitu mampu membuat target untuk dirinya sendiri, mengevaluasi diri, mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan dicapai, kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku pada saat tidak adanya kontrol dari

[6]Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi keiga)*,..Hal.284

lingkungan, mengatur dirinya sendiri baik pengalaman langsung atau tidak langsung sebagai bahan evaluasi diri.

B. Layanan Konseling Individual

1. Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara dan teknik-teknik pengubahan tingkah lainnya oleh seorang ahli (konselor) kepada individu-individu yang sedang mengalami masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi oleh klien. Dalam proses konseling itu, klien mengemukakan masalah yang sedang dihadapinya kepada konselor dan konselor mrnciptakan suasana hubungan yang akrab dengan menerapkan prinsip-prinsip dan teknik wawanacara konseling sedemikian rupa sehingga masalah klien itu terjelajahi segenap lainnya dan berusaha untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan menggunakan kekuatan sendiri.[7]

Layanan konseling Individual merupakan layanan konseling yang di selenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Layanan ini diberikan dalam suasana tatap muka di laksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor membahas masalah pribadi klien.

Layanan konseling individual memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru Bimbingan dan

[7] Prayitno. *Layanan Konseling Perorangan*, Universitas Negeri Padang, ,… Hal 1

Konseling dalam rangkan pembahasan dan pengentasan masalahnya, fungsi utama bimbingan yang di dukung oleh layanan ini adalah fungsi pengentasan. Dalam layanan ini diharapkan terentaskannya masalah pribadi klien oleh bantuan konselor. Jika fungsi pengentasan dalam konseling tidak terlaksana menunjukan bahwa konseling yang dilakukan konselor dalam membantu klien belum berhasil, sehingga klien masih mengalami masalahnya.

> Hal yang senada diungkapkan Dewa Ketut Sukardi bahwa bimbingan konseling yaitu :
>
> Upaya yang memungkinkan peserta didik mendapatkan bantuan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahannya

Dari uraian diatas dapat disimpulkan layanan konseling perorangan merupakan layanan yang diberikan oleh konselor kepada klien yang membahas masalah pribadinya dan berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung, pembahasan masalah klien bersifat mendalam serta menyatu rahasia pribadi klien sehingga menuju kearah pemecahan masalah.

2. Tujuan Layanan Konseling Individual

Tujuan layanan konseling individual adalah agar klien memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga klien mampu mengatasinya

dengan perkataan lain. Konseling perorangan bertujuan untuk mengentaskan masalah yang dialami klien. [8]

Konselor berusaha membuat klien memahami kondisi dirinya sendiri atau klien mampu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, bakat, kemampuan, hobi segala aspek berkaitan tentang klien itu sendiri. Berdasarkan pemahaman tersebut klien diharapkan mampu juga memahami kondisi lingkungan di rumah, di sekolah dan di masyarakat sehingga mampu mengatasi permasalahannya sendiri. Dengan demikian upaya untuk regulasi diri siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan layanan konseling individual kepada siswa. Layanan konseling individual yang dapat berguna bagi diri siswa yang berkaitan dengan regulasi diri siswa bagaimana cara siswa mengentrol dirinya pada saat belajar berlangsung.

3. Fungsi Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual memiliki fungsi-fungsi sebagaimana telah dikemukakan di muka. [9]

a. Fungsi pemahaman

Adalah agar klien memahami seluk beluk yang dialami secara mendalam komprehensif, positif dan dinamis.

b. Fungsi pengentasan

Adalah untuk mengentaskan klien dari masalah yang dihadapi.

[8] Tohirin. *Bimbingn Konseling Sekolah Madrasah*, (Jakarta, PT Raja Grafindo), 2018

[9] Sukanto. *Dasar Standardisasi Profesi Konseling*. (Jakarta:Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi, 2004), Hal 15-16

c. Fungsi pengembangan dan pemeliharaan

Adalah untuk mengembangkan potensi individu dan memelihara unsur-unsur positif yang ada pada diri klien.

d. Fungsi pencegahan

Adalah untuk menghasilkan kondisi bagi terciptanya atau terhindarnya individu atau kelompok yang mendapatkan pelayanan dan berbagai permasalahan yang mungkin timbul.

e. Fungsi advokasi

Adalah menghasilkan kondisi pembelaan terhadap hak-hak atau kepentingan pendidikan perkembangan yang dialami klien.

Dapat diketahui ada lima fungsi dalam layanan konseling individual yang menjadi fungsi utama dalam layanan ini adalah fungsi pemahaman. Pemahaman yang dimaksud bukan untuk klien dapat memahami seluk beluk masalah saja tetapi konselor juga harus memahami permasalahan yang dialami klien sepenuhnya. Sehingga fungsi pengentasan, fungsi pencegahan, fungsi advokasi, fungsi pengembangan dan pemeliharaan akan dapat juga berjalan dengan baik atau sesuai dengan harapan klien agar terentas masalahnya.

4. Komponen Layanan Konseling Individual

Dalam layanan konseling Individual dua pihak, yaitu seseorang konselor dan klien. [10]

[10] Prayitno. *Layanan Konseling Perorangan*,….Hal 6

a. Konselor

Konselor adalah seorang yang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki wewenang dan mendata secara professional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling perorangan menjadi aktor yang secara aktif mengembangkan proses konseling melalui oprasional, pendekatan, teknik dan asas-asas terhadap klien.

b. Klien

Klien adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidaknya mengalami sesuatu yang ingin ia sampaikan kepada orang lain.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dilihat konseling individual memiliki komponen hanya dua saja yaitu konselor satu orang dan kliennya juga satu orang. Konselor sebagai orang yang ahli dalam bidang konseling, kemudian klien orang yang mengalami masalah dan membutuhkan bantuan dari konselor agar permasalahan klien dapat terentaskan.

5. Asas Layanan Konseling Individual

Asas-asas konseling memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada di dalamnya. [11]

[11] Prayitno. *Layanan Konseling Perorangan*,….Hal 10

a. Kerahasiaan

Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor yang melindunginya. Keyakinan klien adanya perlindungan yang sedemikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

Pada hakikatnya, klien berhak agar keterangan-keterangan yang di utamakannya itu di rahasiakan oleh konselor karena di dalam hubungan konseling di dasarkan pada suasana keakraban dan rasa saling percaya. Kerahasiaan klien berarti tidak membocorkan keterangan yang telah diekspresikan oleh dalam hubungan konseling.

Konselor dapat membuat klien tidak ingin menceritakan permasalahannya, apabila konselor menceritakan segala data dan keterangan yang di peroleh dari klien kepada orang lain. Asas kerahasiaan merupakan asas utama dan dapat mempengaruhi terbinanya asas-asas yang lainnya, jika asas kerahasiaan terjalin dengan baik maka yang lain dapat juga terjalin dengan baik dan sebaliknya.

b. Kesukarelaan

Kesukarelaan penuh klien untuk menjalin proses layanan konseling perorangan bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien

Klien yang datang menemui konselor dapat diklasifikasikan atas dua macam yang pertama datang dengan sukarela sendiri dan kedua datang dengan surat perintah dari wali kelas atau guru bidang studi. Namun demikian, dapat di katakan bahwa hubungan konseling akan lebih mudah di mulai seandainya klien datang meminta bantuan secara sukarela. Kesukarelaannya sendiri ini menunjukan bahwa klien telah mengenal masalahnya dan memperbaiki dirinya sendiri[12].

Kesukarelaan klien menceritakan permasalahannya akan mempermudah konselor dalam konseling dan juga kesukarelaan konselor membantu klien berdampak baik juga bagi konseling yang dilakukan.

c. Keterbukaan

Apabila penguatan kesukarelaan awal ini bagus maka keterbukaan akan terjadi dan kelangsungan proses konseling berjalan dengan baik. Keterbukaan di tandai dengan klien menceritakan permasalahan dengan penuh keseriusan dan menunjukan bahwa klien benar-benar merasa butuh bantuan dari konselor.

d. Kekinian

Ditetapkan sejak paling awal konselor bertemu dengan klien. Dengan nuansa kekinian segenap proses layanan

[12] Soli Abimanyu, dkk, Teknik dan Laboratorium Konseling,…Hal 58

dikembangkan, dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan klien dalam layanan dijalankan

e. Kegiatan

Klien dituntut untuk benar-benar aktif menjalani proses pemberian bantuan melalui layanan konseling perorangan. Tanpa keseriusan dalam aktifitas yang dimaksudkan itu dikhawatirkan perolehan klien akan terbatas, atau keseluruhan proses layanan itu menjadi sia-sia.

f. Kenormatifan

Teknis dari isi layanan konseling perorangan tidak ada satupun yang terlepas dari kaidah-kaidah norma yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu dan kebiasaan.

Dari kutipan di atas semua asas konseling Individual saling berkaitan dan saling mendukung dari asas yang satu dengan yang lainnya. Keahlian konselor atau guru pembimbing itu di terapkan dalam suasana normatif terhadap klien yang sukarela, terbuka, aktif agar klien mampu mengambil keputusan sendiri. Seluruh kegiatan itu harus bernuansa kekinian dan rahasia pribadi klien sepenuhnya dijaga kerahasiannya.

6. Materi Umum Layanan Konseling Individual

Materi yang dapat di angkat melalui layanan konseling Individual ada berbagai macam, yang pada dasarnya tidak terbatas. Layanan ini

dilaksanakan untuk segenap masalah siswa secara perorangan dalam segenap bidang pengembangan:

a. Layanan konseling Individual dalam bidang pengembangan pribadi

Meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling Individual yang membahas dan mengentaskan masalah-masalah pribadi siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan:

1. Kebiasaan dan sikap dalam beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Pengenalan dan penerimaan perubahan, pertumbuhan, dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri.
3. Pengenalan tentang kelemahan diri sendiri dan upaya penanggulanagannya.
4. Kemampuan mengambil keputusan dan pengarahan diri sendiri.
5. Perencanaan dan penyelenggaraan hidup sehat.

Berdasarkan kutipan diatas dalam bidang pribadi ini lebih menekankan tentang psikis yang berkenaan dengan beriman dan bertaqwa kepada Allah, memahami tentang diri, dan mampu mengambil keputusan. Sedangkan untuk fisik yaitu mengenai kelemahan, perkembangan dan pertumbuhan fisik klien.

b. Layanan konseling Individual dalam bidang pengembangan sosial

Meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling perorangan yang membahas dan mengentaskan masalah-masalah pribadi siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan[13]:

1) Kemampuan berkomunikasi, serta menerima dan menyampaikan pendapat secara logis, efektif dan produktif.
2) Kemampuan bertingkah laku dan berhubungan social (di sekolah dan masyarakat)
3) Pemahaman, pelaksanaan disiplin dan pertauran sekolah.
4) Pengenalan dan pengalaman pola hidup sederhanan yang sehat dan bergotong royong.

Berdasarkan kutipan diatas dalam bidang pengembangan social yaitu melihat kemampuan komunikasi, bertingkah laku dan berhubungan sosial baik di Rumah, Sekolah dan Masyarakat.

[13] Prayitno. Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMU,…Hal 72

c. Layanan konseling Individual dalam bidang pengembangan belajar

Meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling Individual yang membahas dan mengentaskan masalah pribadi siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan.[14]:

1) Memotivasi dan tujuan belajar dan latihan.
2) Sikap dan kebiasaan belajar. Kegiatan dan disiplin belajar serta berlatih secara efektif, efesien dan produktif.
3) Penguasaan materi pelajaran dan latihan atau keterampilan.
4) Keterampilan dan teknik pelajaran.
5) Pengenalan dan pemanfaatan kondisi fisik, sosial dan budaya di sekolah dan lingkungan sekitar.
6) Orientasi belajar di Perguruan Tinggi.

Berdasarkan kutipan diatas dalam bidang pengembangan belajar yaitu berkaitan dengan kebiasaan belajar, memahami tujuan belajar, keterampilan dan teknik dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah.

[14] Prayitno. Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMU…Hal 73

d. Layanan konseling Individual dalam bidang pengembangan karir

Meliputi kegiatan penyelenggaraan konseling individual yang membahas dan mengentaskan masalah-masalah pribadi siswa, yaitu masalah-masalah yang berkenaan dengan.: [15]

a. Pilihan dan latihan keterampilan.
b. Orientasi dan informasi pekerjaan atau karir, di dunia kerja dan upa memperoleh penghasilan.
c. Orientasi dan informasi lembaga-lembaga keterampilan (lembaga kerja atau industri) sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karir.
d. Pilihan, orientasi dan informasi perguruan tinggi sesuai dengan arah pengembangan karir.

Dari kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa bidang pengembangan karir, merupakan masalah-masalah yang berkenaan dengan keterampilan yang berkaitan dengan karir seperti keterampilan menjahit, dalam hal bermain gitar, piano, alat musik lainnya.

C. Regulasi Diri Peserta Didik Setelah Mengikuti Layanan Konseling Individual

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri. Biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan

[15] Prayitno. Pelayanan Bimbingan dan Konseling SMU…Hal 74

kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan. Hal yang tidak bisa di lepaskan dari kehidupan berorganisasi ialah munculnya konflik-konflik dalam diri maupun orang lain yang muncul akibat kewajiban pemenuhan-pemenuhan tanggung jawab. Peran *regulasi* diri penting bagi individu dalam menyikapi situasi yang mengancam atas situasi yang membawa ketidak nyamanan.[16]

Berdasarkan pendapat yang diatas bahwa regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju tujuan. Peran regulasi diri sangat penting bagi individu dalam menyikapi situasi yang mengancam atas situasi yang membawa ketidaknyamanan. Konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Layanan ini diberikan dalam suasana tatap muka di laksanakan interaksi lansung antara klien dan konselor membahas masalah pribadi klien. [17].

Berdasarkan penjelasan diatas dapat di pahami bahwa Konseling Individual merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap klien dalam rangka pengentasan masalah pribadi klien. Layanan ini diberikan dalam bentuk tatap muka langsung antara klien dan konselor dalam membahas masalah klien.

---

[16] Shinta Larasati Santoso *Jurnal* Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Jogyakarta,2015 hal. 6

[17] Prayitno. *Layanan konseling perorangan*,(UNP Padang, 2004),.. H 1

Layanan Konseling Individual memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan guru pembimbing dalam rangkan pembahasan dan pengentasan masalahnya, fungsi utama bimbingan yang di dukung oleh layanan ini adalah fungsi pengentasan. Dalam layanan ini diharapkan terentaskannya masalah pribadi klien oleh bantuan konselor. Jika fungsi pengentasan dalam konseling tidak terlaksana menunjukan bahwa konseling yang dilakukan konselor dalam membantu klien belum berhasil, sehingga klien masih mengalami masalahnya.

Dengan demikian regulasi diri peserta didik dapat dilihat setelah mengikuti layanan konseling individual. Setelah mengikuti layanan konseling individual dapat berguna bagi diri peserta didik berkaitan dengan regulasi diri bagaimana kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku dirinya sendiri, agar individu tidak bertindak seperti individu yang tidak memiliki arah tujuan yang jelas dan nantinya akan merugikan keadaan dirinya sendiri.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri peserta didik yang memiliki regulasi diri baik yaitu mampu membuat target untuk dirinya sendiri, mengevaluasi diri, mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang akan dicapai, kemampuan untuk mengendalikan tingkahlaku pada saat tidak adanya control dari

lingkungan, mengatur dirinya sendiri baik pengalaman langsung atau tidak langsung sebagai bahan evaluasi diri.[18]

Regulasi diri dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran,perilaku,dan *affects* (perasaan) yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah di tetapkan. Menurut Jeanne Ellis Ormrod, *Regulasi* diri terdiri dari 6 aspek yaitu :

a. Standar dan tujuan yang di tentukan sendiri *(self-determined standards nd goals)* mengetahui apa dan mengapa hal yang harus di capai dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu.yang di anggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku sendiri.
b. Mengatur emosi. (*emotional regulation).* Selalu menjaga dan mengelola perasaan seperti amarah, dendam, kebencian ataupun kegembiraan yang berlebihan untuk tidak menghasilkan respon yang kontraproduktif.
c. *Instruksi diri (self-instruction).* Mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Instruksi tersebut dapat di lakukan melalui kata-kata, mengulangi yang telah di lakukan, membisikan pada diri dan berfikir dengan tenang.
d. Memonitor diri *(self-monitoring).* Terus memonitor kemajuan diri dalam mencapai tujuan dan mengubah strategi atau memodifikasi tujuan bila perlu.

[18] Howard S. Friedman dan Miriam W. Schustack, *Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi keiga)*,..hal.284

e. Evaluasi diri *(self-evaluation).* Menentukan apa yang telah di pelajari atau yang telah didapati itu benar-benar sesuai dengan tujuan asli dan melakukan evaluasi diri dalam menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan.

f. *Kontingensi* yang di tetapkan sendiri *(self-imposed contingencies).* Memberikan penguatan pada diri sendiri ketika menyelesaikan tujuan akan di capai dan juga memberikan hukuman pada diri sendiri ketika melakukan sesuatu tidak memenuhi standar performa[19].

Dari uraian di atas dapat disimpulkan, aspek *regulasi* terdiri dari enam aspek yaitu aspek standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, yaitu mengetahui apa dan mengapa hal yang harus di capai dan mengikatkan diri pada tujuan tertentu mengatur emosi yaitu, selalu menjaga dan mengelola perasaan, instruksi diri yaitu mengingatkan diri sendiri tentang tindakan-tindakan yang tepat. Memonitori diri yaitu, terus memonitori kemajuan yang di alami oleh diri dalam mencapai tujuannya dan merubah strategi. Evaluasi diri yaitu, menentukan sampai sejauh mana yang sudah di pelajari benar-benar sudah sesuai dengan tujuan kontingensi yang di tetapkan sendiri yaitu, memberikan penguatan pada diri sendiri

D. Penelitian Relevan

Untuk mengindari duplikasi, peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu. Dari hasil penelusuran penelitian

[19] Jeanne Ellis Ormrod,. *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Erlangga, 2010). Hal. 30

terdahulu, diperoleh beberapa masalah yang berkaitan dengan masalah yang akan diteliti.

Pertama yaitu Penelitian yang di lakukan oleh Rolin Maulya Sani Effendi tahun 2017 dengan judul Regulasi Diri Dalam Belajar *(Self Regulated Learning*) Pada Remaja yang kecanduan *Game Online*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada penelitian ini, bahwa dari keempat subjek yang kecanduan game online, subjek FZ memiliki self regulated learning yang kurang karena tidak memiliki jadwal belajar yang rutin, tidak memiliki target pada nilai akademik, memilih untuk bermain game online dibandingkan akademiknya dan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor keluarga. Ketiga subjek yaitu FK, AR, FH masih memiliki Self regulation learning yang baik seperti memiliki target dan tujuan pada akademiknya, masih memiliki jadwal belajar maupun tidak rutin, masih mampu mengurangi waktu bermain game online jika ada ulangan, akan tetapi waktu bermain game online masih lebih lama dari waktu belajar dan faktor lingkungan yang mendukung untuk bermain game online[20].

Kedua yaitu penelitian tentang Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehtan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Penelitian ini dilakukan oleh Lukmawati pada tahun 2016. Hasil penelitiannya berupa observasi adalah terdapat sebagian besar mahasiswa melakukan

[20]Rolin Maulya Sani Effendi, *Jurnal Regulasi Diri Dalam Belajar (Self Regulated Learning)* Pada Remaja yang kecanduan *Game Online* 2017

prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari sebuah ruang kelas yang ditinggal pergi oleh dosennya untuk rapat, maka dosen tersebut telah memberikan tugas pada para mahasiswa untuk segera diselesaikan, kemudian akan dibahas setelah dosen tersebut masuk kembali. Akan tetapi beberapa mahasiswa keluar dari ruang kelas dan duduk dikursi yang ada diluar ruang kelas untuk bercerita dan sibuk bermain *handphone*, sehingga tidak mengerjakan tugas yang diberikan dosen.

Berdasarkan wawancara yang dilakukannya bahwa sebagian besar mahasiswa belum dapat melakukan pengolaan diri dengan baik, ini terlihat pada saat penulis bertanya kepada mahasiswa yang sedang duduk diluar kelas, "mereka mengatakan bahwa mereka mengerjakan tugas biasanya berkelompok meskipun tugas yang harus mereka kerjakan itu bersifat individu dan mereka tidak segera mengerjakan tugas yang telah di *deadline* karena sulitnya mendapat referensi yang tepat untuk tugas tersebut, kurangnya motivasi untuk meraih hasil yang terbaik serta pemanfaatan waktu yang kurang ideal[21].

Ketiga yaitu penelitian yang dilakukan oleh Lisa Sasmita dengan judul Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Kosneling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan Rumah Di SMP IT Nurul Ilmi Aini, penelitian ini dilakukan pada tahun 2017. Hasil penelitiannya adalah melalui konseling kelompok sesuai dengan kesepakatan yang telah

[21] Lukmawati *Jurnal Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehtan (STIKES*) Mitra Adiguna Palembang. 2016

dibuat pada pertemuan sebelumnya, masalah yang akan dibahas pada pertemuan ini adalah masalah NAS.

NAS mengalami regulasi diri dalam belajar rendah karena kuang semangat dalam belajar, cepat bosan jika belajar sehingga sering mengobrol dan tidak memperhatikan saat guru menjelaskan materi didepan kelas. Yang membuat NAS sering tidak fokus karena di rumah NAS membantu orangtunya, saat tidak fokus karena mengantuk atau jika ia tidak mengantuk ia akan mengajak temannya untuk mengobrol agar tidak merasa bosan[22].

Keempat yaitu penelitian yang dilakukan oleh Evita Purnama Sari pada tahun 2014 dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Surakarta. Hasil penelitiannya adalah melalui wawancara yang dilakukannya kepada 8 orang asisten mata kuliah salah satu dari mereka memberikan pernyataan bahwa memilih menunda untuk mengoreksi laporan dan lebih memilih mengerjakan tugas kuliah terlebih dahulu yang dirasa *deadline*-nya lebih dekat. Ada juga yang memilih untuk bermain atau jalan-jalan sehingga menunda mengoreksi laporan yang *deadline*-nya masih lama walaupun pada akhirnya pekerjaan itu dikumpulkan sesuai *deadline* karena pekerjaan addalah tanggung jawab seorang asisten dan harus diselesaikan. Ada juga yang memberikan beberapa pernyataaan bahwa terkadang malas

[22] Lisa Sasmita *Jurnal Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Kosneling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan* Rumah Di SMP IT Nurul Ilmi Aini, 2017

membawa laporan pulang ke rumah karena banyak dan meninggalkan laporan itu diloker terlebih dahulu, beberapa hari kemudoian baru diambil untuk dikoreksi[23].

Dari keempat penelitian diatas terdapat kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis yaitu tentang regulasi diri. Akan tetapi dari penelitian diatas tidak ada yang benar-benar sama dengan masalah yang akan diteliti.

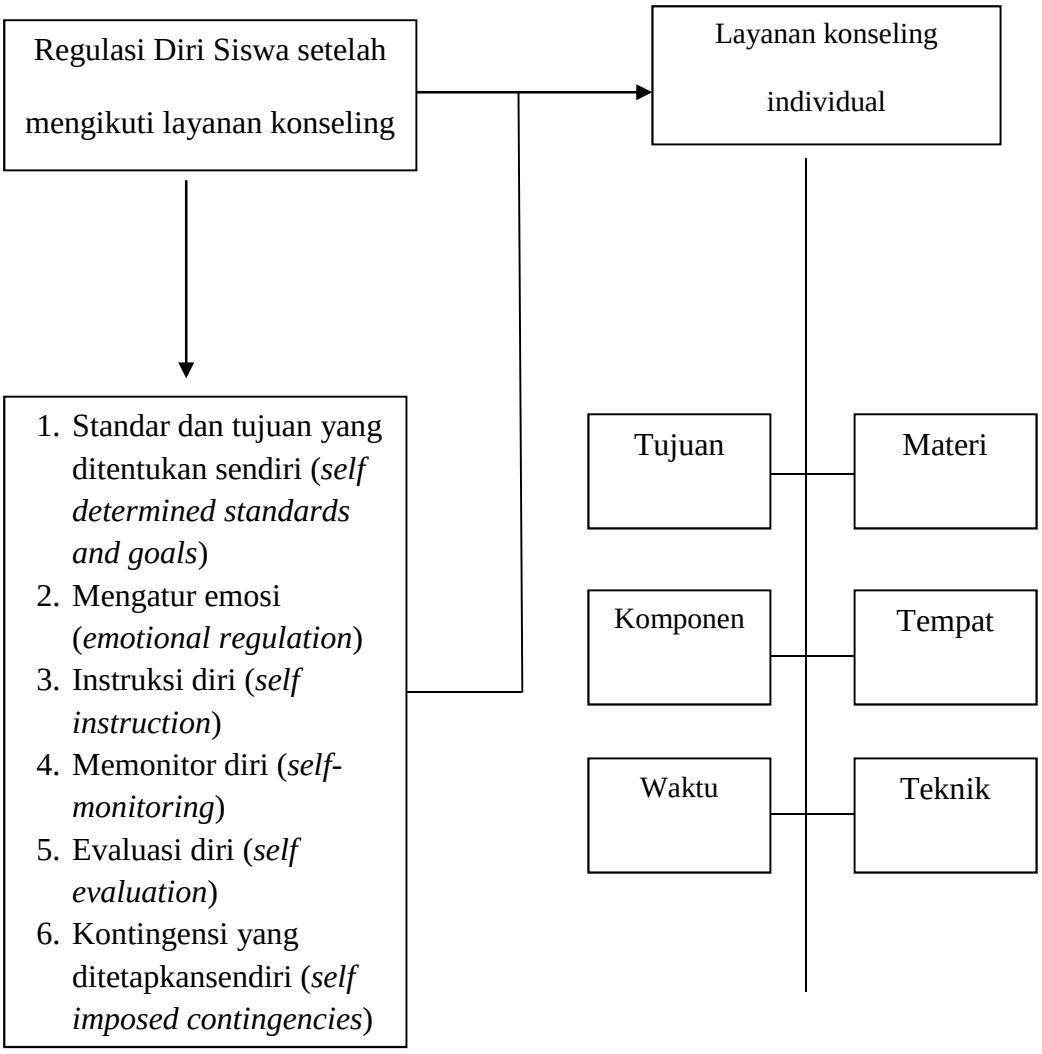
E. Kerangka Konseptual

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.[24] Untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kerangka konseptual dapat dilihat pada gambar berikut:Regulasi diri pesertadidik terdapat 6 aspek yaitu Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self determined standards and goals*), Mengatur emosi (*emotional regulation*), Instruksi diri (*self instruction*), Memonitor diri (*self-monitoring*), Evaluasi diri (*self evaluation*), Kontingensi yang ditetapkansendiri (*self imposed contingencies.* Dari keenam aspek tersebut dapat dilihat setelah peserta didik mengikuti layanan konseling individual adanya tujuan, materi, komponen, waktu, tempat dan teknik.

---

[23] Evita Purnama Sari *Jurnal Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum* Di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah (2014 Surakarta)

[24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), Hal 60.



Gambar 1: Kerangka konseptual

Dari uraian diatas dapat disimpulkan kerangka konseptual merupakan suatu uraian yang menjelaskan, mengungkapkan dan menunjukan suatu keterlibatan antara variabel yang akan diteliti berdasarkan bacaan-bacaan dan rumusan masalah, Yang dapat ditunjukan berupa gambar.

Regulasi diri pesertadidik terdapat 6 aspek yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, mengatur emosi, instruksi diri, memonitor diri,

evaluasi diri, kontingensi yang ditetapkan sendiri dapat dilihat setelah peserta didik mengikuti layanan konseling individual adanya tujuan, materi, komponen, waktu, tempat dan teknik.

F. Indikator Regulasi Diri

Adapun yang menjadi indikato dari penelitian ini adalah:

1. Regulasi diri

   Indikator penelitian tentang regulasi diri adalah

   a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self determined standars and goals*)

      Aspek yang diteliti untuk indikator ini adalah:

      1). Mengetahui apa yang harus dicapai

      2). Mengikatkan diri pada tujuan tertentu.

      3). Membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku

   b. mengatur emosi (*emotional regulation*)

      Aspek yang diteliti dalam indikator ini adalah:

      1). Selalu menjaga dan mengelola perasaan

   c. instruksi diri (*self instruction*)

      Aspek yang diteliti dalam indikator ini adalah:

      1). Mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat

   d. memonitor diri (*self monitoring*)

      Aspek yang diteliti dalam indikator ini adalah:

      1). Memonitor kemajuan diri

      2). Mengubah strategi

   e. evaluasi diri (*self evaluation*)

      Aspek yang diteliti dalam indikator ini adalah:

      1). Menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati

      2). Menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan

   f. kontingensi yang ditetapkan sendiri (*sel imposed contingencies*)

Aspek yang diteliti dalam indikator ini adalah:

1). Memberikan penguatan pada diri sendiri

3). Menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu yang diharapkan.[25]

[25] Jeanne Ellis Ormrod,. *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Erlangga, 2010). Hal. 30

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*Field Research*) yang bersifat *deskriptif*, yaitu menggambarkan kejadian-kejadian yang terjadi di lapangan atau penelitian yang mencoba menggambarkan, menuturkan dan menafsirkan suatu fenomena yang berkembang pada masa sekarang.

Sumanto mengemukakan bahwa "penelitian *deskriptif* berusaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada bisa mengenai suatu kondisi, pendapat yang sedang timbul, proses yang sedang berlangsung akibat atau efek yang terjadi atau kencedurngan yang sedang berkembang".[1]

Berdasarkan kutipan diatas dapat di pahami bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian untuk mencari informasi atau gejala-gejala yang terjadi di lapangan yang apa adanya dan kemudian mendeskripsikan mengambarkan bagaimana suatu gejala atau peristiwa itu terjadi setelah itu menginterpretasikannya secara apa adanya, tanpa di buat-buat sesuai dengan keadaan yang terjadi dilapangan.

Sedangkan penelitian kuantitatif menurut Sugiyono adalah:

> Suatu penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, teknik

[1] Sumanto, *Metode Penelitian Social Dan Pendidikan*, (Yogyakrta: Andi Affest, 1995), Hal 77

> pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan.[2]

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang akan mengungkap berbagai gejala atau peristiwa yang sedang terjadi dalam bentuk analisis statistik. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif kuantitatif* karena sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dicapai yaitu untuk menggambarkan bagaiman regulasi diri siswa setelah mengikuti layanan konseling individual, sehingga peneliti dapat memperoleh gambaran tentang fenomena tersebut secara terukur. Untuk itu dalam penelitian deskriptif kuantitatif ini akan dipaparkan tentang pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, waktu penelitian, metode penelitian dan analisis data.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang penulis pilih dalam melakukan penelitian ini yaitu di MTsN Tanjung Raya, pemilihan lokasi ini sebagai tempat penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa pada lokasi ini penulis menemukan gejala-gejala atau fenomenaa yang menjadi permasalahan yang akan diteliti. Selain itu MTsN Tanjung Raya juga sebagai salah satu sekolah yang memiliki lokasi yang strategis di Tanjung Raya.

---

[2] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatf Dan R&D* (Bandung :Alfa Bet, 2007), Hal 14

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Penelitian memerlukan suatu populasi dan sampel. “populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan msalah penelitian atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang akan diteliti.[3] Senada dengan pendapat tersebut, Burhan Bungin mengungkapkan bahwa “populasi merupakan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian”.[4]

Tabel 3.1
Populasi
Peserta didik MTsN Tanjung Raya yang telah mengikuti layanan konseling individual tahun 2017/2018 semester I dan II

No	Kelas	Jumlah
1	VII	37
2	VIII	10
3	IX	8
Jumlah keseluruhan		55

Sumber: Data peserta didik yang telah melakukakan konseling semester I dan II tahun 2017/2018[5]

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dipahami bahwa populasi merupakan semua subjek penelitian atau sekelompok sasaran yang akan

[3] Nanang, *Metodologi Penelitian kuantitatif Analisis Isi Dan Analisi Data Sekunder* (Jakarta:Raja Grafindo Persada,2010), Hal.66
[4] Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta:Kencana: 2006), Hal..109
[5] Data peserta didik yang telah melakukakan konseling 2017/2018 semester I dan II

dijadikan objek dari sebuah penelitian. Maka yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik MTsN Tanjung Raya sebanyak 55 orang peserta didik.

2. Sampel

Sampel adalah "bagian dari populasi (sebahagian atau wakil dari populasi yang diteliti)".[6] Jadi dapat dipahami bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang akan dijadikan subjek penelitian. Sampel suatu subjek penelitian dapat dilakukan dengan cara "apabila subjek/populasi kurang dari 100 maka lebih baik diambil total sampling, sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, jika populasi lebih dari 100 maka sampel dapat diambil 10%-15% atau 25-30%".[7] Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *porposiv sampling* dengan alasan peserta didik yang telah melakukan layanan konseling individual terkait regulasi diri.

Tabel 3.2
Sampel
Peserta Didik Terkait Regulasi Diri

No	Kelas	Jumlah
1	VII	24
2	VIII	5
3	IX	8
Jumlah keseluruhan		37

[6] Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*. (Jakarta:Rineka Cipta, 1993), Hal 18

[7] Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* . (Jakarta:Rineka Cipta, 2011). Cet Ke5, Hal 107

Jadi penelitian ini sampelnya adalah peserta didik MTsN Tanjung Raya yang telah mengikuti layanan konseling individual.

D. Validitas Instrument

Kualitas suatu angket penelitian dapat dilihat dari beberapa segi di antaranya dengan melihat kevaliditasan suatu instrument. Validitas instrument didefinisikan dengan sejauh mana instrument itu dapat merekam/mengukur apa yang dimaksud untuk direkam atau diukur.

Pada penelitian ini untuk penguji validitas instrument penulis menggunakan jenis validasi isi. Validitas isi merupakan validitas yang menunjukan sejauh mana pernyatan, tugas atau butiran dalam suatu tes atau instrument mampu mewakili secara keseluruhan atau proposional perilaku sampel yang dikenai tes tersebut. Artinya tes tersebut valid apabila butir-butir tes tersebut mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang diujikan atau yang seharusnya dikuasai secara proporsional.

Untuk mengetahui apakah tes tersebut valid atau tidak, harus dilakukan melalui penelaan kisi-kisi instrument oleh ahli untuk memastikan bahwa soal-soal atau pernyataan-pernyataan tersebut sudah mewakili atau mencerminkan keseluruhan konten atau materi yang seharusnya dikuasai secara proporsional. Setelah pemeriksaan selesai dan memperoleh persetujuan dari pembimbing I dan II, kemudian dilakukan proses penimbangan (*judgement)* guna menetapkan kelayakan instrument untuk diuji cobakan

Proses (*judgement)* instrument dibantu oleh tiga orang ahli yang berkompeten untuk variabel-variabel penelitian ini yaitu ibu Azmatul Khairiah Sari S.Pdi M.Pd, Bapak Dodi Pasila Putra dan Ibu Hayati M.Pd para ahli diminta pendapatnya tentang instrument dapat digunakan dengan sedikit perbaikan. Kesimpulan dari pendapat ahli yaitu, hindari penggunaan kata "Tidak" pada item dan perbaiki tata bahasa sesuai dengan tata bahasa yang benar. Validitas isi suatu tes tidak mempunyai besaran tertentu yang dihitung secara statistik, tetapi dipahami bahwa tes itu sudah valid berdasarkan telaan kisi-kisi tes.[8] Oleh karena itu validasi isi sebenarnya berdasarkan pada analisis logika, tidak merupakan suatu koefisien validitas yang dihitung secara statistic.

Tabel 3.3

Keterangan Valid dan Tidak Valid Angket

No	Variabel	Item Valid	Item Tidak Valid
1	Regulasi Diri Peserta Didik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 22, 23, , 24, 25, 28, 29, 30, 31, 33, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 51. 52, 53, 54, 55, 56, 57, 59	11, 13, 14, 18, 20, 21, 26, 27, 32, 34, 43, 45, 50, 58, 60
Jumlah Keseluruhan		45	15

[8] Zulkifli Metondang, Jurnal Tabulasi/Pps UNIMED

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri peserta didik item yang valid sebanyak 45 item dan yang tidak valid sebanyak 15 item dari 60 item.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk melihat regulasi diri siswa setelah mengikuti layanan konseling individual, maka peneliti menggunakan angket sebagai alat pengumpul data dalam penelitian ini. Menurut Anwar Sutoyo, angket atau kuesioner didefenisikan sebagai "sejumlaah pertanyaan atau pernyataan tertulis tentang data faktual atau opini yang berkaitan dengan diri responden, yang dianggap fakta atau kebenaran yang diketahui dan perlu dijawab oleh responden.[9]

Sugiyono mengatakan bahwa angket adalah "teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya".[10] Sejalan dengan pendapat diatas Wayan Nurkencana mendefenisikan angket/kuesioner sebagai "suatu metode pengumpulan data dengan jalan mengajukan suatu daftar pertanyaan tertulis kepada sejumlah individu dan individu-individu yang diberikan daftar pertanyaan tersebut diminta untuk memberikan jawaban secara tertulis pula".[11]

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa angket merupakan salah satu alat untuk mengumpulkan data yang terdiri dari

---

[9] Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Semarang :Widya Karya, 2009), Hal. 167

[10] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2009), Hal 142

[11] Wayan Kencana, *Pemahaman Individu*, (Surabaya:Usaha Nasional, 1993), Hal 45

sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis yang berisikan tentang hal-hal yang akan diteliti yang diberikan kepada sejumlah subjek penelitian yang mana respondennya menjawab secara tertulis. Penyusunan angket ini dilakukan dengan cara menjabarkan variabel tingkatan regulasi diri ke dalam indikator yng kemudian dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item pertanyaan/pernyatan. "salah satu prinsip dalam pembuatan angket adalah merupakan bentuk pengukuran atau tidak pengukuran ".[12]

Penelitian ini bertujuan untuk melihat regulasi diri siswa setelah mengikuti layanan konseling individual. Oleh karena itu, pola yang digunakan dalam penyusunan angket ini adalah pola kuesioner yang dikembangkan oleh Likert. "Kuesioner Likert ini dimaksudkan untuk mengukur regulasi diri terhadap objek tertentu, lembaga tertentu, orang tertentu dan sebagainya."[13]

Angket/kuesioner skala sikap ini terdiri dari beberpa jumlah item pernyataan, yang mana untuk masing-masing item disediakan lima alternative jawaban yang dapat diklasifikasikan atas :sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Cara memberikan jawaban terhadap kuesioner/skala regulasi diri ini adalah dengan memberikan tanda silang atau tanda-tanda lain yang ditetapkan pada nomor alternativ yang dipilih. Sedangkan cara pemberian skor terhadap jawaban siswa adalah sebagai berikut"

[12] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatf Dan R&D* (Bandung :Alfa Bet, 2007), hal.142

[13] Wayan Kencana, *Pemahaman Individu*, (Surabaya:Usaha Nasional, 1993), Hal 50

Tabel 3.4
Skor Skal Likert

No	Alternative jawaban	Nilai positif	Nilai negative
1	Sangat sesuai (SS)	5	1
2	Sesuai (S)	4	2
3	Kurang sesuai (KS)	3	3
4	Tidak sesuai (TS)	2	4
5	Sangat tidak sesuai (STS)	1	5

F. Teknik Pengolahan Data

Pada penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang digunakan sudah jelas yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal.

Menurut Sugiyono:

> Melakukan lakukan analisis adalah pekerjaan yang sulit, memerlukan kerja keras. Analisis memerlukan adanya daya kreatif dan serta kemampuan intelektual yang tinggi. Tidak ada cara tertentu yang dapat diikuti untuk mengadakan analisis, sehingga setiap peneliti harus mencari metode yang dirasakan cocok dengan sifat penelitiannya. Bahan yang sama bisa diklasifikasi lain oleh peneliti yang berbeda.[14]

Berdasarkan kutipan diatas dapat dipahami bahwa analisis merupakan proses mengklasifikasikan data. Data yang telah diolah kemudian dilanjutkan dengan interpretasi data atau proses menafsirkan

[14] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatf Dan R&D* (Bandung :Alfa Bet, 2007), hal 334

data, adapun dalam menginterpretasikan data peneliti mengacu kepada interval yang disusun dengan menyusun rentang skor.

Adapun langkah-langkah pengolahan data dalam penelitian ini adalah:

1. Seleksi data, yaitu data yang telah dikumpulkan, diperiksa kembali untuk mengetahui kelengkapan dan kesalahan data.

2. Coding yaitu proses untuk mengklasifikasikan jawaban-jawaban para responden.

3. Tabulasi yaitu proses penyusunan data kedalam tabel.

4. Menghitung frekuensi (F) dari setiap item.

5. Mencari persentase (%) dari setiap item dalam penelitian ini, penulis menggunakan rumus :

$$\mathbf{P = \frac{F}{N} X\ 100\%}$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden[15]

4. Selanjutnya menentukan kecenderungan variabel, pengkategorikan dilaksanakan berdasarkan mean ideal dan standar deviation ideal.

5. Interpretasi tingkat kecenderungan menjadi lima macam dengan ketentuan sebagai berikut:

[15]Anas Sundijono, *Pengantar Statistic Pendidikan,* (Jakarta : Pt. Raya Grafindo Persada. 2108), Hal. 40

Tabel 3.5
Kriteria Analisis Kecenderungan Variabel

No	Rentang kategori skor	Penafsiran
1	20 % - 36%	Tidak baik
2	36% - 52%	Kurang baik
3	52% - 68%	Cukup baik
4	68% - 84%	Baik
5	84.% - 100%	Sangat baik

Kriteria analisis pada gamba tabel diatas terdiri dari lima rentang kategori[16], pada hasil pengolahan data nantinya peneliti akan menggunakan kategori-kategori pada tabel diatas untuk mendeskripsikannya agar lebih jelas. Gambaran Regulasi Diri Peserta Didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya secara keseluruhan untuk masing-masing indikator lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel.

[16] Anas Sundijono, *Pengantar Statistic Pendidikan,…*, Hal. 40

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada penelitian ini peneliti membagikan angket kepada 37 peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual dari itu peneliti melihat regulasi diri peserta didik yang terdiri dari beberapa orang dari kelas VII, VIII dan IX untuk mempermudah dalam mendeskripsikan pada penelitian ini digunakan kriteria tertentu yang mengacu pada rata-rata skor kategori angket yang diperoleh dari responden. Penggunaan skor kategori ini sesuai dengan lima kategori yang terdiri dari tidak baik, kurang baik,cukup baik, baik sangat baik. Lebih jelasnya kriteria yang dimaksud dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Gambaran Regulasi diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya secara jelas dan terperinci dapat dilihat pada tabel dibawah

1. Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri (*Self Determined Standards And Goals)*

Sebagaimana manusia yang mengatur diri, cenderung memiliki standar-standar yang umum bagi perilaku. Standar yang menjadi kriteria untuk mengevaluasi performa dalam situasi spesifik, membuat tujuan-tujuan tertentu yang dianggap bernilai dan menjadi arah dan sasaran perilaku seeorang.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Mengetahui Apa Yang Harus Dicapai

Tabel 4.1
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

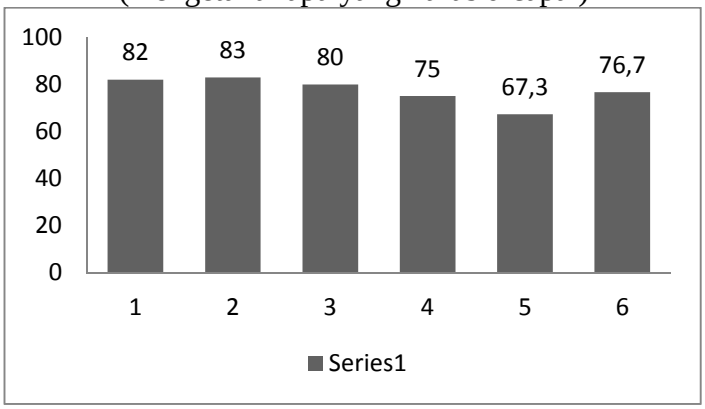
No	Item pernyataan	Skor		Sd	range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya memilih memperhatikan pelajaran yang dijelaskan guru supaya lebih memahami materi pelajaran.	4,1	82	1	4	5	1
2	Saya lebih memperhatikan pelajaran agar dapat menguasai materi yang disampaikan Guru	4,1	83	0,4	2	5	1
3	Saya lebih memilih belajar secara berkelompok daripada belajar sendirian di rumah karena memudahkan dalam menguasai materi	4	80	1	4	5	1
4	Saya lebih suka keluar	3,7	75	1	4	5	1

	masuk kelas ketika Guru menerangkan materi pelajaran karena saya bisa belajar dengan teman sebangku di rumah						
5	Saya lebih suka berbicara saat guru menerangkan pelajaran yang membosankan buat saya karena pelajaran dapat say baca sendiri	3,36	67,3	1	3	5	1
6	Saya memilih bermain *hanphone*, atau pena saat guru menerangkan karena saya merasa pelajaran tersebut mudah	3,84	76,7	1	4	5	1
Jumlah rata-rata keseluruhan		3,9	77	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan mengetahui apa yang harus dicapai 77% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah

mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri baik dalam bentuk mengetahui apa yang harus dicapai

Diagram 4.1
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(mengetahui apa yang harus dicapai)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya lebih memperhatikan pelajaran agar dapat menguasai materi yang disampaikan Guru sebesar 83% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya lebih suka berbicara saat guru menerangkan pelajaran yang membosankan buat saya karena pelajaran dapat saya baca sendiri sebesar 67,3%.

b. Mengikatkan Diri Pada Tujuan Tertentu

Tabel 4.2
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individualz
(N=55)

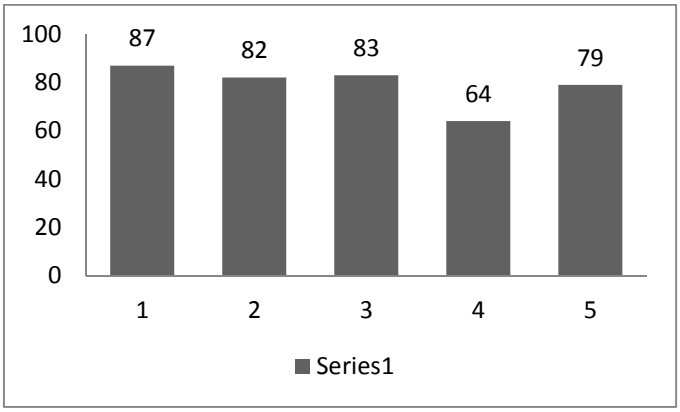
No	Item pernyataan	Skor		Sd	range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya belajar memahami	2	87	1	3	5	2

	materi pelajaran karena niat di hati dan nantinya cita-cita saya membahagiakan orang tua						
2	Saya lebih memilih belajar sebelum ujian karena saya menginginkan nilai yang bagus	4	82	1	3	5	2
3	Saya fokus ketika mendengarkan guru memberikan materi agar ketika ujian saya dapat menjawab soal ujian dengan baik	4	83	1	3	5	2
4	Saya lebih suka makan-makan di dalam kelas pada jam pelajaran karena saya bisa berkonsentrasi ketika saya sedang makan	3	64	1	4	5	1
5	Saya menganggu teman saat belajar karena saya lebih suka di perhatikan ketika belajar dan materi	4	79	1	4	5	1

	mudah masuk setelah teman memperhatikan saya						
Jumlah rata-rata keseluruhan		4	78,8	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan mengikatkan diri pada tujuan tertentu 78,8% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri dalam bentuk mengikatkan diri pada tujuan tertentu.

Diagram 4.2
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(mengikatkan diri pada tujuan tertentu)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya belajar memahami materi pelajaran karena niat di hati dan nantinya cita-cita saya membahagiakan orang tua sebesar 87% dan pernyataan terendah terdapat pada sub

pernyataan Saya lebih suka makan-makan di dalam kelas pada jam pelajaran karena saya bisa berkonsentrasi ketika saya sedang makan sebesar 64%.

c. Membuat Tujuan Yang Dianggap Bernilai Yang Menjadi Arah Sasaran Perilaku

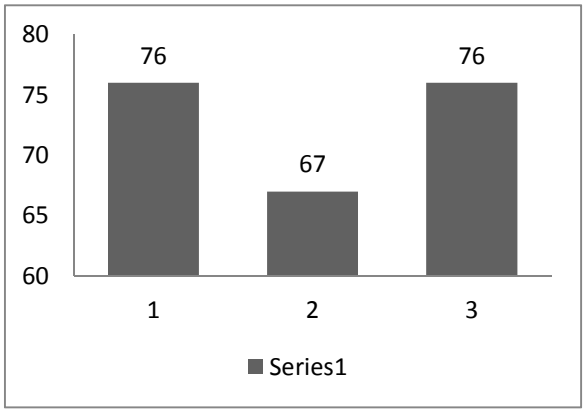
Tabel 4.3
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya mematikan *handphone* dan internet ketika sedang belajar dan mengerjakan tugas karena itu menganggu konsentrasi saya	4	76	1,2	4	5	1
2	saya terlalu keasyikan bermain dengan teman-teman sehingga PR yang diberikan guru tidak dapat terselesaikan oleh saya	3,3	67	1,2	4	5	1
3	Saya mengikuti ajakan teman untuk bolos karena saya merasa itu	4	76	1,2	4	5	1

	tidak salah					
Jumlah rata-rata keseluruhan		4	73	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku 73% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri dalam bentuk membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku.

Diagram 4.3
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya mematikan *handphone* dan internet ketika sedang belajar dan mengerjakan tugas karena itu

menganggu konsentrasi saya sebesar 76% dan pernyataan Saya mengikuti ajakan teman untuk bolos karena saya merasa itu tidak salah sebesar 76% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan saya terlalu keasyikan bermain dengan teman-teman sehingga PR yang diberikan guru tidak dapat terselesaikan oleh saya sebesar 67%.

2. Mengatur Emosi (*emotional regulation*)

Yaitu selalu menjaga atau mengelola setiap perasaan seperti amarah, dendam, kebencian atau kegembiraan yang berlebihan agar tidak menghasilkan respon yang konra produktif.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Selalu Menjaga Dan Mengelola Perasaan

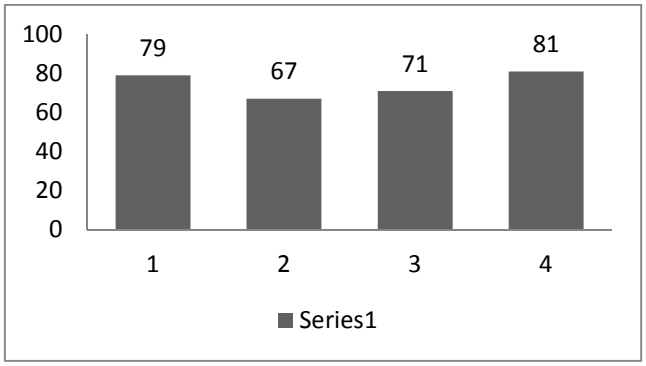
Tabel 4.4
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya berusaha konsentrasi di saat belajar (di rumah atau di sekolah) dengan saya berkonsentrasi saya paham apa yang saya pelajari	4	79	1	4	5	1
2	Saya rasa menunda tugas adalah hal	3,3	67	1	4	5	1

	yang menyenangkan yang bisa membuat waktu bermain saya menjadi lebih banyak dari pada selalu membuat tugas						
3	Saya fikir bahwa tugas sekolah hanya beban bagi saya karena membuat saya terlalu sibuk dengan tugas-tugas sekolah	3,5	71	1,2	4	5	1
4	Saya memilih menyontek karena menyontek adalah tingkahlaku yang benar	4	81	1	4	5	1
Jumlah rata-rata keseluruhan		3	74,4	2	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan selalu menjaaga dan mengelola perasaan 74,4% dengan standar deviasi 2 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri dalam bentuk selalu menjaaga dan mengelola perasaan

Diagram 4.4
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(selalu menjaaga dan mengelola perasaan)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya memilih menyontek karena menyontek adalah tingkahlaku yang benar sebesar 81% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya rasa menunda tugas adalah hal yang menyenangkan yang bisa membuat waktu bermain saya menjadi lebih banyak dari pada selalu membuat tugas sebesar 67%.

3. Instruksi Diri (*Self Intruction*)

Instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang komplek, memberikan sarana untuk mengingatkan diri mereka sendiri tentang tindakan-tindakan.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Mengingatkan Diri Tentang Tindakan Yang Tepat

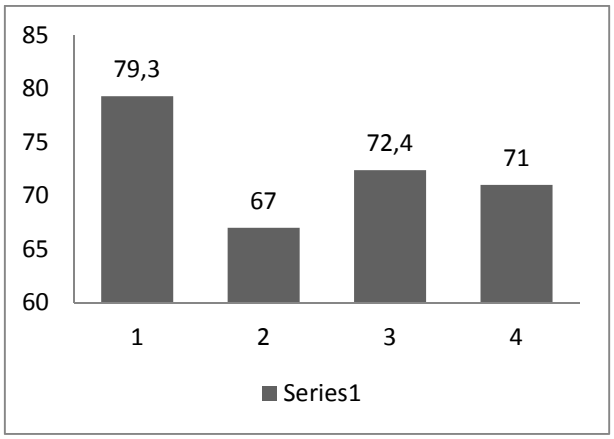
Tabel 4.5
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya memilih mengerjakan tugas sekolah dibandingkan pekerjaan lain	1	79,3	1	3	5	2
2	Saya memilih meminjam PR teman di saat saya tidak membuat PR	1	67	1	4	5	1
3	Saya mengerjakan PR di sekolah karena di rumah saya lebih sibuk bermain daripada mengerjakan PR	1	72,4	1	4	5	1
4	Saya fikir mengerjakan tugas itu sulit ketika dikerjakan sendiri lebih baik saya menyontek punya teman-teman di sekolah	1	71	1	4	5	1

Jumlah rata-rata keseluruhan	3	72,2	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat 72,2% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri dalam bentuk mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat.

Diagram 4.5
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya memilih mengerjakan tugas sekolah dibandingkan pekerjaan lain sebesar 79,3% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya memilih meminjam PR teman di saat saya tidak membuat PR sebesar 67%.

4. Memonitor Diri (*Self Monitoring*)

Bagian penting selanjutnya adalah mengamati diri sendiri saat sedang melakukan sesuatu atau sebuah observasi diri. Agar membuat kemajuan kearrah tujuan-tujuan penting, seseorang harus sadar tentang seberapa baik yang sedang dilakukan

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Memonitor Kemajuan Diri

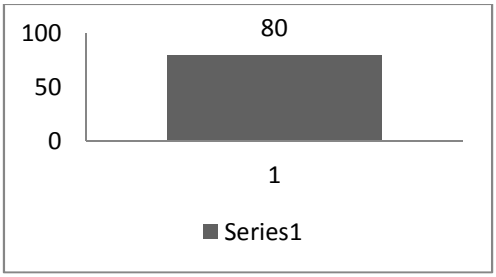
Tabel 4.6
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	min
1	Saya berusaha untuk mengingat cara mengerjakan tugas yang di sampaikan guru karena dengan tujuan saya bisa mengerjakan tugas sendirian di rumah	4	80	1	4	5	1
Jumlah rata-rata keseluruhan		4	80,3	1	4	5	1

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan memonitor kemajuan diri 80,3%

dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri dalam bentuk memonitor kemajuan diri.

Diagram 4.6
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(memonitor kemajuan diri)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan Saya berusaha untuk mengingat cara mengerjakan tugas yang di sampaikan guru karena dengan tujuan saya bisa mengerjakan tugas sendirian di rumah 80%.

b. Mengubah Strategi

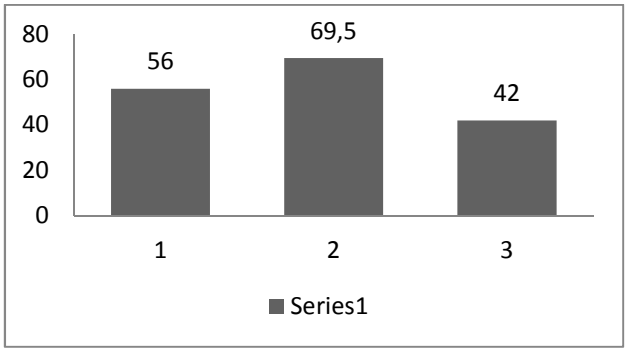
Tabel 4.7
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	range	Skor	
		Mean	%			Max	min
1	Saya tidak menghafal materi pelajaran ketika akan ujian karena untuk	3	56	1,2	4	5	1

	jawabannya bisa saya tanyakan kepada teman disebelah						
2	Saya memilih duduk bagian belakang sekali ketika belajar dengan guru agar saya bisa bermain dengan teman sebangku saya	3,4	69,5	1,2	4	5	1
3	Jika saya belum bisa mendapatkan rangking dengan usaha saya yang sekarang saya akan barusaha lebih giat lagi	2	42	1,2	3	5	1
Jumlah rata-rata keseluruhan		3	56	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan mengubah strategi 56% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori cukup baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri cukup baik dalam bentuk mengubah strategi.

Diagram 4.7
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(mengubah strategi)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya memilih duduk bagian belakang sekali ketika belajar dengan guru agar saya bisa bermain dengan teman sebangku saya 69,5% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Jika saya belum bisa mendapatkan rangking dengan usaha saya yang sekarang saya akan barusaha lebih giat lagi 42%.

5. Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Dengan demikian seseorang mampu mengatur dirinya sendiri seseorang harus bisa menilai perilakunya sendiri dengan kata lain seseorang itu akan melakukan evaluasi

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Menentukan Apa Yang Telah Dipelajari Atau Didapati

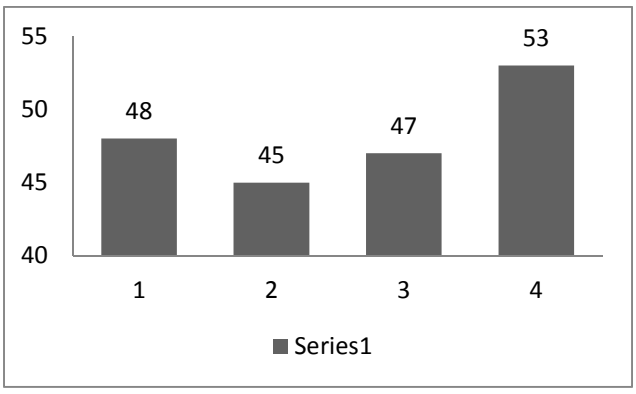
Tabel 4.8
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	range	Skor	
		Mean	%			Max	min
1	Jika saya mendapat rangking paling terakhir saya merasa biasa saja karena orang tua saya tidak pernah memperdulikannya	2,4	48	1,3	4	5	1
2	Saya memilih bermain daripada belajar bersama meskipun nilai saya banyak yang remedial	2,2	45	1	3	4	1
3	Saya berusaha untuk memperoleh nilai yang baik pada setiap mata pelajaran karena saya malu jika saya mendapatkan nilai yang tidak baik	2,4	47	1	4	5	1
4	Saya berusaha menanyakan kepada guru tentang	3	53	1,3	4	5	1

	hal/pelajaran yang membuat saya ragu dengan tujuan agar saya bisa benar-benar memahaminya						
Jumlah rata-rata keseluruhan		2	48	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati 48% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori kurang baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri kurang baik dalam bentuk menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati.

Diagram 4.8
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya berusaha menanyakan kepada

guru tentang hal/pelajaran yang membuat saya ragu dengan tujuan agar saya bisa benar-benar memahaminya 53% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya memilih bermain daripada belajar bersama meskipun nilai saya banyak yang remedial 45%.

b. Menggunakan Strategi Untuk Mencapai Tujuan Masa Depan

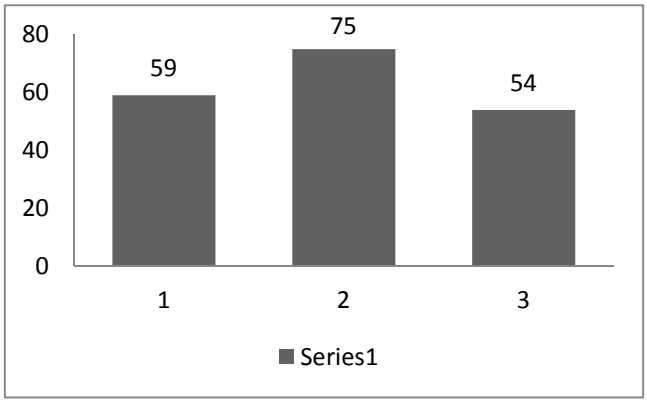
Tabel 4.9
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	Min
1	Saya membiarkan materi pelajaran bertumpuk tanpa berusaha mengulangi karena saya malas belajar sendiri	3	59	1	4	5	1
2	Jika Saya ketinggalan dalam melengkapi catatan materi pelajaran saya akan meminjam catatan teman karena saya rasa itu sangat penting	4	75	1	4	5	1
3	Saya berusaha untuk duduk di bagian	3	54	1,5	4	5	1

	depan agar bisa fokus mendengarkan guru menerangkan materi pelajaran						
Jumlah rata-rata keseluruhan		3,1	63	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan 63% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori cukup baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri cukup baik dalam bentuk menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan.

Diagram 4.9
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Jika Saya ketinggalan dalam melengkapi catatan materi pelajaran saya akan meminjam catatan teman

karena saya rasa itu sangat penting 75% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya berusaha untuk duduk di bagian depan agar bisa fokus mendengarkan guru menerangkan materi pelajaran 54%.

6. Kontingensi Yang Ditetapkan Sendiri (*Self Imposed Contingencies*)

Ketika seseorang menyelesaikan sesuatu yang telah dirancang sebelumnya, khususnya jika tugas tersebut rumit dan menentang seseorang itu akan merasa bangga pada dirinya sendiri dan memuji dirinya atas keberhasilan yang dia capai.

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang rinci, maka dilakukan analisa data hasil penelitian sebagai berikut:

a. Memberikan Penguatan Pada Diri Sendiri

Tabel 4.10
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

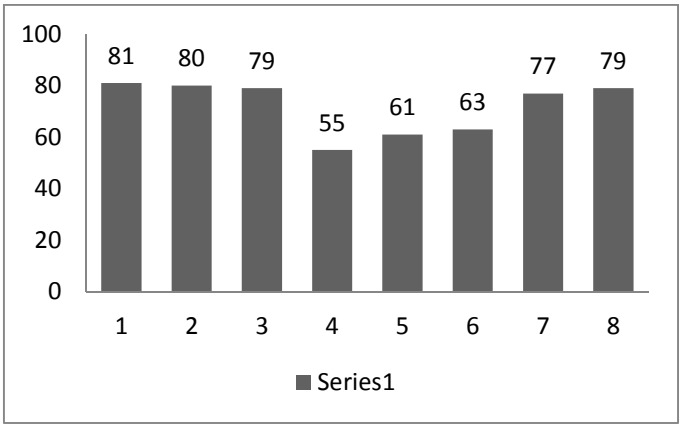
No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	min
1	Saya mengulangi kembali materi yang telah di pelajari agar saya benar-banar paham	4	81	1	2	5	3
2	Saya berusaha tetap semangat walau saya memperoleh nilai yang tidak sesuai dengan yang	4	80	1	4	5	1

	saya harapkan						
3	Saya membutuhkan informasi yang diberikan guru berkenaan dengan cara mengerjakan tugas karena saya lebih suka dan fokus belajar sendiri	4	79	1	4	5	1
4	Saya merasa, mencatat tanggal pengumpulan tugas adalah hal yang sia-sia	3	55	1	3	4	1
5	Saya mengajak teman-teman untuk belajar kelompok karena saya lebih bisa memahami pelajaran dengan belajar kelompok	3	61	1	4	5	1
6	Saya berusaha untuk mengumpulkan tugas tepat waktu agar saya mendapat pujian dari guru	3	63	1	4	5	1
7	Apabila diberikan guru tugas	4	77	1	4	5	1

	maka saya mengerjakan tugas tersebut dengan asal-asal an karena saya bisa memahaminy a tanpa dijelaskan guru tersebut						
8	Jika saya memperoleh nilai yang rendah pada mata pelajaran, saya lebih memilih untuk tidak mengikutinya	4	79	1	3	5	2
Jumlah rata-rata keseluruhan		3,6	72	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan memberikkan penguatan pada diri sendiri 72% dengan standar deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri baik dalam bentuk memberikan penguatan pada diri sendiri.

Diagram 4.10
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(memberikkan penguatan pada diri sendiri)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Saya mengulangi kembali materi yang telah di pelajari agar saya benar-banar paham 81% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Jika saya memperoleh nilai yang rendah pada mata pelajaran, Saya merasa, mencatat tanggal pengumpulan tugas adalah hal yang sia-sia 55%.

b. Menghukum Diri Sendiri Ketika Tidak Mampu Mencapai Suatu Tujuan Yang Diharapakan

Tabel 4.11
Peserta didik yang telah mengikuti layanan konseling individual
(N=55)

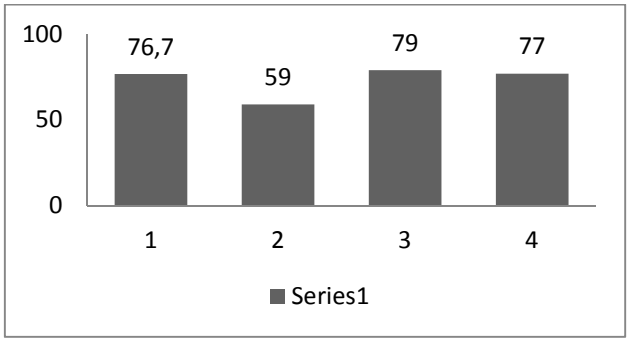
No	Item pernyataan	Skor		Sd	Range	Skor	
		Mean	%			Max	min
1	Jika Saya mendapatkan nilai yang rendah saya akan lebih	4	76,7	1	4	5	1

	banyak belajar daripada bermain						
2	Saya tetap mengerjakan tugas meski saya berhalangan hadir ke Sekolah	3	59	1	4	5	1
3	Untuk mendapatkan nilai yang bagus Saya akan lebih giat belajar dan memahami materi pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas tepat waktu dari pada bermain	4	79	1	4	5	1
4	Saya absen ke Sekolah karena saya merasa absen itu tindakan yang menyenangkan daripada belajar di kelas	4	77	1	4	5	1
Jumlah rata-rata keseluruhan		3	40,2	1	4	5	1

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa persentase skor rata-rata keseluruhan untuk item pernyataan Menghukum Diri Sendiri Ketika Tidak Mampu Mencapai Suatu Tujuan Yang Diharapkan 40,2% dengan standar

deviasi 1 yang tergolong pada pada kategori kurang baik, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya telah memiliki regulasi diri kurang baik dalam bentuk Menghukum Diri Sendiri Ketika Tidak Mampu Mencapai Suatu Tujuan Yang Diharapkan.

Diagram 4.11
Regulasi diri pesertadidik setelah mengikuti layanan konseling individual
(Menghukum Diri Sendiri Ketika Tidak Mampu Mencapai Suatu Tujuan Yang Diharapkan)



Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui item pernyataan yang tertinggi terdapat pada pernyataan Untuk mendapatkan nilai yang bagus Saya akan lebih giat belajar dan memahami materi pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas tepat waktu dari pada bermain 79% dan pernyataan terendah terdapat pada sub pernyataan Saya tetap mengerjakan tugas meski saya berhalangan hadir ke Sekolah 59%.

Gambaran regulasi diri Peserta Didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya secara keseluruhan untuk masing-masing indikator lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.12
Rekapitulasi Regulasi Diri
N: 55

No	Sub Variabel	Skor		Sd	Range	Skor		Ket
		Mean	%			Max	Min	
1	Standar dan Tujuan yang ditentukan sendiri (*self determined standards and goals*)	3,8	76,8	1	4	5	1	Baik
2	Mengatur emosi (*emotional regulation*)	3,7	74,3	1,1	4	5	1	Baik
3	Instruksi diri (*self instruction*)	3,6	72,1	0,9	4	5	1	Baik
4	Memonitor diri (*self monitoring*)	3,1	62	1,3	4	5	1	Cukup baik
5	Evaluasi Diri (*Self Evaluation)*	2,7	54,4	1,3	4	5	1	Cukup baik
6	Kontingensi yang ditetapkan sendiri (*Self Imposed Contongencies)*	3,6	72,2	1,1	4	5	1	Baik
	Jumlah Keseluruhan	3,4	68,6	1,1	2,6	5	1	

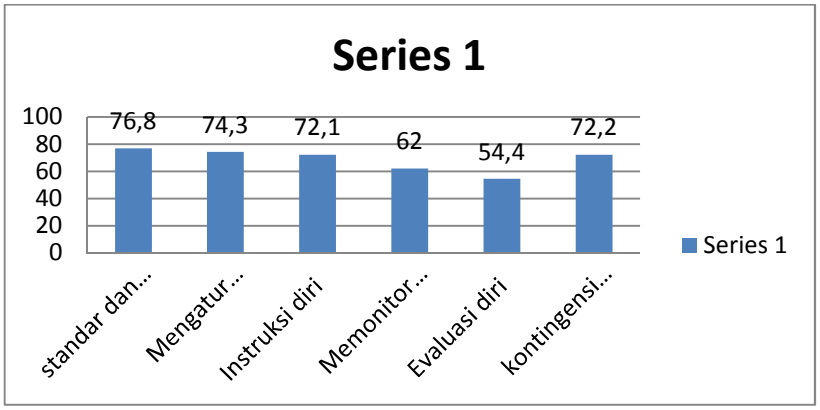
Berdasarkan tabel 4.12 diatas dapat dipahami secara lebih rinci bahwa indikator Standar dan Tujuan yang ditentukan sendiri (*Self Determined Standards And Goals*) berada pada kategori Baik (B) dengan persentase sebesar 76,8% dengan standar devisi 1. Pada indikator Mengatur Emosi (*emotional regulation*) berada pada kategori Baik (B) dengan persentase sebesar 74,3% dengan standar devisi 1,1. Pada indikator Instruksi Diri (*self instruction*) berada pada kategori Baik (B) dengan persentase sebesar 72,1%

dengan standar devisi 0,9. Pada indikator Memonitor Diri (*self monitoring*) berada pada kategori Cukup Baik (CB) dengn persentase sebesar 62% dengan standar devisi 1,3. Pada indikator Evaluasi Diri (*self evulation*) berada pada kategori sangat Cukup Baik (CB) dengan persentase sebesar 54,4% dengan standar devisi 1,3. Pada indikator kontingensi yang ditetapkan (*self imposed contingencies*) berada pada kategori Baik (B) dengan persentase sebesar 72,2% dengan standar devisi 1,1.

Rincian rata-rata per indikator Regulasi Diri pada tabel diatas dapat juga dilihat pada gambar diagram dibawah, sebagai berikut:

Diagram 4.12

Regulasi Diri



Jadi, secara keseluruhan Regulasi Diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya berada pada kategori baik.

B. Pembahasan

Hasil penelitian di MTsN Tanjung Raya menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat Regulasi Diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya berada pada kategori Baik.

Hasil penelitian di MTsN Tanjung Raya per sub indikator:

1. Standar Dan Tujuan Yang Ditentukan Sendiri

a. Mengetahui apa yang harus dicapai

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek mengetahui apa yang harus di capai sebesar 77% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam mengetahui apa yang harus dicapai yang berada pada kategori baik.

b. Mengikatkan diri pada tujuan tertentu

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek mengikatkan diri pada tujuan tertentu sebesar 78,8% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam mengikatkan diri pada tujuan tertentu yang berada pada kategori baik.

c. Membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek membuat tujuan

yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku sebesar 73% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam membuat tujuang yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku yang berada pada kategori baik.

2. Mengatur Emosi

a. Selalu menjaga dan mengelola perasaan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek selalu menjaga dan mengelola perasaan sebesar 74,4% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam selalu menjaga dan mengelola perasaaan yang berada pada kategori baik.

3. Instruksi Diri

a. Mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat sebesar 72,2% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik

di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat yang berada pada kategori baik.

4. Memonitor Diri

a. Memonitor kemajuan diri

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek memonitor kemajuan diri sebesar 80,3% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam memonitor kemajuan diri yang berada pada kategori baik.

b. Mengubah strategi

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek mengubah strategi sebesar 56% yang tergolong pada kategori cukup baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam mengubah strategi yang berada pada kategori cukup baik.

5. Evaluasi Diri

a. Menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan

data maka diketahui besar persentase pada aspek menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati sebesar 48% yang tergolong pada kategori kurang baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati yang berada pada kategori kurang baik.

b. Menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan sebesar 63% yang tergolong pada kategori cukup baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan yang berada pada kategori cukup baik.

6. Kontingensi Yang Ditetapkan Sendiri

a. Memberikan penguatan pada diri sendiri

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek memberikan penguatan pada diri sendiri sebesar 72% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta

didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam memberikan penguatan pada diri sendiri yang berada pada kategori baik.

b. Menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu yang diharapkan

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada aspek menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu yang diharapkan sebesar 40,2% yang tergolong pada kategori kurang baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu yang diharapkan yang berada pada kategori kurang baik.

Dari penjelasan di atas maka peserta didik harus memiliki Regulasi Diri yang baik dan tepat karena dengan Regulasi Diri yang baik maka mereka akan lebih mampu membawa diri pada hal-hal yang positif. Dengan demikian dalam penelitian ini dapat peneliti simpulkan bahwa Regulasi Diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya berada pada jenis Regulasi diri *standar dan tujuan yang ditentukan sendiri* yaitu dengan persentase 76,8% yang berkategori Baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase pada indikator standard dan tujuan yang ditentukan sendiri secara keseluruhan dengan indikator sebesar 76,8% yang tergolong pada kategori baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri dalam standar dan tujuan yang ditentukan sendiri yang berada pada kategori baik.
2. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase indikator mengatur emosi sebesar 74,3% yang tergolong pada kategori Baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya kategori baik.
3. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase indikator Instruksi Diri sebesar 72,1% yang tergolong pada kategori Baik. Maka dari itu dapat disimpulkan

bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri yang berada pada kategori Baik.

4. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase indikator memonitor diri sebesar 62% yang tergolong pada kategori cukup baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri yang berada pada kategori cukup baik.
5. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase indikator evaluasi diri sebesar 54,4% yang tergolong pada kategori cukup baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri yang berada pada kategori cukup baik.
6. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap peserta didik di MTsN Tanjung Raya dan telah dilakukan pengolahan data maka diketahui besar persentase indikator kontingensi yang ditetapkan sendiri sebesar 72,2% yang tergolong pada kategori Baik. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pada umumnya peserta didik di MTsN Tanjung Raya memiliki regulasi diri yang berada pada kategori baik.

Dari hasil data secara keseluruhan regulasi diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya terdapat

pada jenis indikator *standar dan tujuan yang ditentukan sendiri* dengan jumlah persentase tertinggi yaitu 76,8% dengan kategori Baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang regulasi diri peserta didik setelah mengikuti layanan konseling individual di MTsN Tanjung Raya, maka peneliti menyarankan kepada:

1. Kepada orang tua, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tentang seberapa besar Regulasi Diri anak dalam mengontrol perilakunya sendiri di sekolah, sehingga dapat memberikan tindakan yang tepat untuk meningkatkan dan memperbaiki cara mengontrol perilakunya yang kurang baik di lingkungan sekolah.
2. Kepada masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi tentang regulasi diri peserta didik di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat, sehingga dengan mengetahui regulasi diri remaja dapat dilakukan kerjasama dengan masyarakat sekitar untuk meningkatkan regulasi diri dalam mengontrol perilakunya sendiri.
3. Kepada siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran seberapa besar regulasi diri mereka dalam mengontrol tingkah lakunya sendiri di lingkungan sekolah, sehingga mampu untuk memperbaiki diri kearah yang lebih baik lagi.
4. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini hanya terbatas pada tingkat regulasi diri dalam mengontrol tingkah laku sendiri, untuk itu kepada

mahasiswa lain yang akan melakukan penelitian perlu diadakan penelitian pada aspek-aspek lainnya.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Arikunto Suharsimi,1993 *Manajemen Penelitian*. (Jakarta:Rineka Cipta,).Cet Ke5

Arikunto Suharsimi, 2011 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta:Rinekacipta,). Cet Ke5

Bungin Burhan, 2006 *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta:Kencana:)

Feist Jess Dan Gregory J.Feist. 2010 *Teori Kepribadian* (Theories Of Personality), Edisi Ketujuh. Terjemehan Oleh Sumita Prathita Sjahputri Jakarta: Salemba Humanika

Anas Sundijono, 2018 *Pengantar Statistic Pendidikan*, (Jakarta : Pt. Raya Grafindo Persada.)

Friedman Howard S. Dan Miriam W. Schustack. 2008 Kepribadian:*Teori Klasik Dan Riset Modern (Edisi Keiga).*Terjemahan Oleh Fransiska Dian Ikarini Dkk,(Jakarta : Erlangga,)

Hergenhahn B.R. Dan Mattew H. Olson.2012 . *Teori Belajar* (Edisi Ketujuh). Terjamahaan Oleh Triwibowo B.S Jakarta: KencanaPrenada Media Group

Kencana Wayan, 1993 *Pemahaman Individu*, (Surabaya:Usaha Nasional,)

Lukmawati jurnal *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehtan (STIKES*) Mitra Adiguna Palembang. 2016

Martono Nanang, 2010 *Metodologi Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder* (Jakarta:Raja Grafindo Persada)

Maulya Rolin Sani Effendi tahun 2017 jurnal *Regulasi Diri Dalam Belajar (Self Regulation Learning*) pada remaja yang kecanduan *Game Online*

Musyrifah Chilmiyyatul, 2016 Jurnal Fakultas *Psikologi* Dan Kesehatan, Vol 2,Surabaya:UIN Sunan Ampel,

Prayitno Dan Erman Amti, 1994, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta:Rineka Cipta

Prayitno, 2004, L.1-L.9 (L.5). *Layanan Konseling Perorangan*. UNP

Prayitno, Prayitno,1997, *Pelayanan Bimbingan Dan Konseling SekolahMenengah* (SMU), Jakarta: PT Bina Sumber Daya MIPA

Purnama Evita Sari jurnal *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas Pada Asisten Mata Kuliah Praktikum* Di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah 2014 Surakarta

Sutoyo Anwar, 2009 *Pemahaman Individu*, (Semarang :Widya Karya)

Sasmita Lisa jurnal *Peningkatan Regulasi Diri Dalam Belajar Menggunakan Layanan Kosneling Kelompok Dengan Teknik Pekerjaan* Rumah Di SMP IT Nurul Ilmi Aini, 2017

Sukanto. 2004 *Dasar Standardisasi Profesi Konseling*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Tenaga Kependidikan Dan Ketenagaan Perguruan Tinggi,)

Sumanto, 1995 *Metode Penelitian Social Dan Pendidikan*, (Yogyakrta: Andi Affest,)

Sugiyono, 2011 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung:Alfabeta,)

Tohirin, 2008, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Berbasis Integritas), Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada

Yusuf Dan Nurihsan J, 2008, *Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, Bendung: PT. Remaja Rosda karya,

KISI-KISI INSTRUMENTASI PENELITIAN SEBELUM UJI COBA (PEDOMAN ANGKET) REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DI MTSN 1 TANJUNG RAYA

Variabel	**Indikator**	**Aspek**	**Nomor Item**		**Jumlah**
			Positif	**Negatif**	
Regulasi diri	Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self-determined standards and goals*)	1. Mengetahui apa yang harus dicapai 2. Mengikatkan diri pada tujuan tertentu 3. Membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku	1,2,3 7,8,9 13,14,15	4,5,6 10,11,12 16,17,18	6 6 6
	Mengatur emosi (*emotional regulation*)	Selalu menjaga dan mengelola perasaan	19,20,21	22,23,24	6
	Instruksi diri (*self-intruction*)	Mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat	25,26,27	28,29,30	6
	Memonitor diri (*self-monitoring*)	1. Memonitor kemajuan diri 2. Mengubah strategi	31 33,34	32 35,36	6
	Evaluasi diri (*self-evuluation*)	1. Menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati 2. Menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan	37,38 41,42	39,40 43,44	4 4
	Kontingensi yang	1. Memberikan penguatan pada diri	45,46,47,	50,51,52,	10

	ditetapkan sendiri (*self-imposed contingencies*)	sendiri 2. Menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu sesuai yang diharapkan	48,49 55,56,57	53,54 58,59,60	6
TOTAL					**60**

INSTRUMENTASI PENELITIAN

Nama **:** **Tanggal Penelitian :**

Jenis Kelamin :

Kelas :

A. Petunjuk Umum

Keseluruhan item instrument ini menyangkut tentang *Regulasi Diri* anda diminta untuk menjawab item instrumentasi ini dengan memilih salah satu kemungkinan jawaban yang disediakan.

Keterangan:

SS= Sangat Sesuai

S= Sesuai

KS=kurang Sesuai

TS= Tidak Sesuai

STS=Sangat Tidak Sesuai

B. Petunjuk Khusus

1. Mohon isi identitas dan semua pernyataan instrument
2. Jawablah setiap pertanyaan dengan tanggapan yang sesuai dengan pendapat anda tanpa paksaan dan pengaruh dari orang lain dengan memberi tanda check list (√) pada kolom yang tersedia.
3. Instrument ini dibuat semata-mata hanya untuk tujuan penelitian, untuk itu jawaban yang anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai dan keberadaan anda.

Contoh:

No	Pernyataan	Aternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya lebih memilih memperhatikan pelajaran yang dijelaskan guru daripada mendengarkan gangguan teman-teman.		√			

Dari contoh di atas, berarti anda memilih (S) sesuai untuk pernyataan tersebut, yaitu saya lebih memilih mengerjakan PR dari pada bermain.

C. Pernyatan Instrument *Regulasi Diri*

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memilih memperhatikan pelajaran yang dijelaskan guru supaya lebih memahami materi pelajaran					
2	Saya lebih memperhatikan pelajaran agar dapat menguasai materi yang disampaikan guru					
3	Saya lebih memilih belajar secara berkelompok daripada belajar sendirian di rumah karena memudahkan dalam menguasai materi					
4	Saya lebih suka keluar masuk kelas ketika guru menerangkan materi pelajaran karena saya bisa belajar dengan teman sebangku di rumah					
5	Saya lebih suka berbicara saat guru menerangkan pelajaran yang membosankan buat saya karena pelajaran dapat say baca sendiri					
6	Saya memilih bermain *hanphone*, atau pena saat guru menerangkan karena saya merasa pelajaran tersebut mudah					
7	Saya belajar memahami materi pelajaran karena niat di hati dan nantinya cita-cita saya membahagiakan orang tua					
8	Saya lebih memilih belajar sebelum ujian karena saya menginginkan nilai yang bagus					
9	Saya fokus ketika mendengarkan guru memberikan materi agar ketika ujian saya dapat menjawab soal ujian dengan baik					
10	Saya lebih suka makan-makan di dalam kelas pada jam pelajaran karena saya bisa berkonsentrasi ketika saya sedang makan					

11	Saya memilih bolos daripada mengikuti pelajaran karena untuk mendapatkan nilai yang bagus saya bisa mencontek punya teman					
12	Saya menganggu teman saat belajar karena saya lebih suka di perhatikan ketika belajar dan materi mudah masuk setelah teman memperhatikan saya					
13	Saya membatasi waktu bermain dengan teman saya karena saya harus mengerjakan tugas saya yang telah diberikan guru					
14	Saya meninggalkan teman bermain-main karena saya harus menyelesaikan tugas saya di rumah					
15	Saya mematikan *handphone* dan internet ketika sedang belajar dan mengerjakan tugas karena itu menganggu konsentrasi saya					
16	saya terlalu keasyikan bermain dengan teman-teman sehingga PR yang diberikan guru tidak dapat terselesaikan oleh saya					
17	Saya mengikuti ajakan teman untuk bolos karena saya merasa itu tidak salah					
18	Saya suka berbicara ketika guru menerangkan pelajaran karena saya lebih suka mencari perhatian guru kepada saya					
19	Saya berusaha konsentrasi di saat belajar (di rumah atau di sekolah) dengan saya berkonsentrasi saya paham apa yang saya pelajari					
20	Saya konsentrasi ketika belajar karena ketika guru menerangkan materi saya harus tetap menjaga konstrasi saya agar tidak buyar					
21	Saya mengajak teman untuk mengerjakan PR di rumah bersama-sama karena kalau bersama-sama saya bisa bertukar wawasan pengetahuan dengan					

	teman-teman					
22	Saya rasa menunda tugas adalah hal yang menyenangkan yang bisa membuat waktu bermain saya menjadi lebih banyak dari pada selalu membuat tugas					
23	Saya fikir bahwa tugas sekolah hanya beban bagi saya karena membuat saya terlalu sibuk dengan tugas-tugas sekolah					
24	Saya memilih menyontek karena menyontek adalah tingkahlaku yang benar					
25	Saya memilih mengerjakan tugas sekolah dibandingkan pekerjaan lain					
26	Saya melakukan suatu tindakan sesuai dengan perintah guru karena saya takut saya salah nantinya					
27	Setelah pulang sekolah terlebih dahulu saya mengerjakan PR karena setelah itu saya akan pergi main					
28	Saya memilih meminjam PR teman di saat saya tidak membuat PR					
29	Saya mengerjakan PR di sekolah karena di rumah saya lebih sibuk bermain daripada mengerjakan PR					
30	Saya fikir mengerjakan tugas itu sulit ketika dikerjakan sendiri lebih baik saya menyontek punya teman-teman di sekolah					
31	Saya berusaha untuk mengingat cara mengerjakan tugas yang di sampaikan guru karena dengan tujuan saya bisa mengerjakan tugas sendirian di rumah					

32	Saya suka menunda mengerjakan tugas dan mengumpulkan tugas ketika pas guru meminta dikumpulkan semua tugas					
33	Saya berusaha untuk duduk di bagian depan agar bisa fokus mendengarkan guru menerangkan materi pelajaran					
34	Saya berusaha menyelesaikan semua tugas-tugas yang diberikan guru sebelum waktu pengumpulannya					
35	Saya tidak menghafal materi pelajaran ketika akan ujian karena untuk jawabannya bisa saya tanyakan kepada teman disebelah					
36	Saya memilih duduk bagian belakang sekali ketika belajar dengan guru agar saya bisa bermain dengan teman sebangku saya					
37	Jika saya belum bisa mendapatkan rangking dengan usaha saya yang sekarang saya akan barusaha lebih giat lagi					
38	Saya mengajak teman-teman untuk belajar kelompok karena saya lebih bisa memahami pelajaran dengan belajar kelompok					
39	Jika saya mendapat rangking paling terakhir saya merasa biasa saja karena orang tua saya tidak pernah memperdulikannya					
40	Saya memilih bermain daripada belajar bersama meskipun nilai saya banyak yang remedial					
41	Saya berusaha untuk memperoleh nilai yang baik pada setiap mata pelajaran karena saya malu jika saya mendapatkan nilai yang tidak baik					
42	Saya berusaha menanyakan kepada guru tentang hal/pelajaran yang membuat saya ragu dengan					

	tujuan agar saya bisa benar-benar memahaminya					
43	Jika ada nilai saya yang tidak tuntas saya akan mengabaikannya karena saya malas mengulang-ulang pelajaran yang sama					
44	Saya membiarkan materi pelajaran bertumpuk tanpa berusaha mengulangi karena saya malas belajar sendiri					
45	Jika saya absen untuk mengikuti pelajaran saya akan mengkonsultasikan kepada guru tersebut meskipun saya banyak ketinggalan materi					
46	Jika Saya ketinggalan dalam melengkapi catatan materi pelajaran saya akan meminjam catatan teman karena saya rasa itu sangat penting					
47	Saya mengulangi kembali materi yang telah di pelajari agar saya benar-banar paham					
48	Saya berusaha tetap semangat walau saya memperoleh nilai yang tidak sesuai dengan yang saya harapkan					
49	Saya membutuhkan informasi yang diberikan guru berkenaan dengan cara mengerjakan tugas karena saya lebih suka dan fokus belajar sendiri					
50	Saya berusaha mengulangi materi pelajaran karena saya ingin dikatakan pintar oleh teman-teman					
51	Saya merasa, mencatat tanggal pengumpulan tugas adalah hal yang sia-sia					
52	Saya berusaha untuk mengumpulkan tugas tepat waktu agar saya mendapat pujian dari guru					
53	Apabila diberikan guru tugas maka saya mengerjakan tugas tersebut dengan asal-asal an karena saya bisa memahaminya tanpa dijelaskan					

	guru tersebut					
54	Jika saya memperoleh nilai yang rendah pada mata pelajaran, saya lebih memilih untuk tidak mengikutinya					
55	Jika Saya mendapatkan nilai yang rendah saya akan lebih banyak belajar daripada bermain					
56	Saya tetap mengerjakan tugas meski saya berhalangan hadir ke Sekolah					
57	Untuk mendapatkan nilai yang bagus Saya akan lebih giat belajar dan memahami materi pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas tepat waktu dari pada bermain					
58	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu dengan harapan saya bisa mendapatkan nilai yang memuaskan					
59	Saya absen ke Sekolah karena saya merasa absen itu tindakan yang menyenangkan daripada belajar di kelas					
60	Saya selalu menumpuk-numpuk tugas dan mengerjakannya ketika mendesak karena saya keasyikan bermain					

HASIL UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN

A. Uji Coba Instrumen Regulasi Diri

Untuk menafsirkan hasil uji validitas kriteria yang digunakan adalah jika nilai r hitung lebih besar (>) dari nilai r tabel, maka item instrumen dinyatakan valid dan dapat dipergunakan. Sebaliknya jika nilai r hitung lebih kecil (<) dari nilai r tabel, maka item instrumen dinyatakan tidak valid dan tidak dapat dipergunakan.

Tabel.
Hasil Uji Coba Instrumen Regulasi Diri (N=20)
Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	r Tabel 20 Siswa	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Hasil
VAR00001	206,1500	872,239	,685	0.444	,955	VALID
VAR00002	205,8500	890,345	,727	0.444	,955	VALID
VAR00003	205,8000	887,853	,617	0.444	,955	VALID
VAR00004	206,2000	872,063	,491	0.444	,956	VALID
VAR00005	206,7500	865,039	,671	0.444	,955	VALID
VAR00006	206,6000	847,200	,792	0.444	,954	VALID
VAR00007	205,9500	890,787	,587	0.444	,956	VALID
VAR00008	206,2500	877,250	,547	0.444	,955	VALID
VAR00009	205,6500	895,397	,472	0.444	,956	VALID
VAR00010	206,5000	841,947	,879	0.444	,954	VALID
VAR00011	206,1000	882,937	,437	0.444	,956	TIDAK VALID
VAR00012	206,2000	880,063	,475	0.444	,956	VALID
VAR00013	206,8500	917,713	-,116	0.444	,959	TIDAK VALID
VAR00014	206,9500	889,734	,256	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00015	206,1500	879,082	,557	0.444	,955	VALID
VAR00016	207,2500	873,461	,817	0.444	,955	VALID

VAR00017	207,0000	880,947	,553	0.444	,955	VALID
VAR00018	205,9500	882,576	,400	0.444	,956	TIDAK VALID
VAR00019	205,8000	894,800	,504	0.444	,956	VALID
VAR00020	206,1000	891,884	,248	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00021	206,5000	885,000	,374	0.444	,956	TIDAK VALID
VAR00022	206,3500	878,976	,545	0.444	,955	VALID
VAR00023	206,2000	874,695	,595	0.444	,955	VALID
VAR00024	206,1000	874,621	,610	0.444	,955	VALID
VAR00025	206,8000	865,747	,706	0.444	,955	VALID
VAR00026	206,8500	885,713	,298	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00027	206,4000	904,674	,069	0.444	,958	TIDAK VALID
VAR00028	207,3000	876,326	,828	0.444	,955	VALID
VAR00029	207,0500	881,103	,538	0.444	,956	VALID
VAR00030	206,4500	844,366	,902	0.444	,954	VALID
VAR00031	205,9500	890,787	,587	0.444	,956	VALID
VAR00032	206,8000	901,853	,147	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00033	205,6500	887,503	,416	0.444	,956	VALID
VAR00034	205,7500	908,197	,048	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00035	206,2500	867,566	,678	0.444	,955	VALID
VAR00036	206,1000	871,884	,483	0.444	,956	VALID
VAR00037	206,2500	870,408	,706	0.444	,955	VALID
VAR00038	206,0000	892,632	,433	0.444	,956	VALID
VAR00039	205,4000	885,621	,537	0.444	,956	VALID
VAR00040	205,6000	885,726	,568	0.444	,955	VALID
VAR00041	205,9500	890,787	,587	0.444	,956	VALID
VAR00042	206,2500	877,250	,547	0.444	,955	VALID
VAR00043	208,0000	914,632	-,127	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00044	206,3500	841,608	,878	0.444	,954	VALID
VAR00045	206,1000	891,147	,366	0.444	,956	TIDAK VALID
VAR00046	207,3500	875,292	,704	0.444	,955	VALID

VAR00047	207,0000	880,947	,553	0.444	,955	VALID
VAR00048	205,6000	893,937	,493	0.444	,956	VALID
VAR00049	206,1500	882,345	,577	0.444	,955	VALID
VAR00050	206,9000	906,937	,057	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00051	206,1000	874,621	,610	0.444	,955	VALID
VAR00052	206,8000	865,747	,706	0.444	,955	VALID
VAR00053	206,2500	864,618	,767	0.444	,955	VALID
VAR00054	205,9000	887,674	,740	0.444	,955	VALID
VAR00055	205,4000	885,621	,537	0.444	,956	VALID
VAR00056	205,8500	876,555	,490	0.444	,956	VALID
VAR00057	207,2500	876,303	,752	0.444	,955	VALID
VAR00058	207,2000	894,800	,265	0.444	,957	TIDAK VALID
VAR00059	206,5000	845,211	,894	0.444	,954	VALID
VAR00060	206,4500	887,629	,348	0.444	,956	TIDAK VALID

Hasil uji coba validasi instrumen dengan menggunakan SPSS 22.0 *for Windows* terdapat 60 item pernyataan untuk instrumen Regulasi Diri yaitu :

Tabel.
Keterangan Valid dan Tidak Valid Hasil Uji Coba Regulasi Diri (N=20)

Keterangan	No. Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 19, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57,59	43
Tidak Valid	11, 13, 14, 18, 20, 21, 26, 27, 32, 33, 34, 38, 43, 45, 50, 58, 60	17

Tabel.

Kriteria Reliabilitas Item Instrumen Regulasi Diri (N=20)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.956	.960	60

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan program SPSS 20,0 untuk instrumen pemahaman tentang Regulasi Diri diketahui nilai koefisien ɑ 0.956 dan nilai hitung > dari r tabel 0.444.

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	56	0,263	0,345
4	0,95	0,99	28	0,374	0,478	59	0,259	0,33
5	0,878	0,959	29	0,367	0,47	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,22	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,27
11	0,602	0,735	35	0,334	0,43	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,23
14	0,532	0,661	38	0,32	0,413	150	0,159	0,21
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,59	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,08	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,38	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,07	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Tabulasi Skor instrumentasi Regulasi Diri (Uji Coba)																	
	Nomor Item																
Respon	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4
2	4	4	3	3	3	2	4	4	4	2	1	5	4	1	4	3	3
3	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	2	4	4	3
4	4	4	4	5	3	1	4	2	4	3	4	3	1	4	5	2	4
5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4
6	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3
7	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3
8	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	2	3
9	1	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	3	5	3	1	1	1
10	1	3	4	5	2	2	4	2	4	1	3	4	2	1	3	2	2
11	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4
12	4	4	5	5	2	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	4
13	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2	2
14	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2
15	4	4	5	2	5	5	4	5	5	5	4	5	2	4	5	3	2
16	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3
17	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	3	3
18	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	5	3	2
19	4	4	3	1	2	2	4	3	5	2	5	2	2	4	3	2	3
20	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	1	4	2	2
jumlah	74	80	81	73	62	65	78	72	84	67	75	73	60	58	74	52	57

18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	4	4	1	4	5	4	3	4	4	3	2	2	4	4	5	4	5	5	4
3	5	5	4	3	3	4	5	2	3	3	3	4	5	4	5	5	4	4	4
2	5	5	2	2	3	5	3	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	4
5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4
5	4	4	4	4	4	4	3	2	5	3	3	5	4	3	5	4	5	5	4
5	4	1	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4
4	5	5	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2	5	5	3	4	4
4	3	4	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	4	4	5	1	2	1
4	4	3	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	4	2	4	3	3	5	1
4	4	2	4	3	4	5	3	4	1	3	4	4	4	4	5	4	3	4	4
4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3	5	5	4	5	4
4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4
2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	4
5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	3	2	5	4	2	4	4	4	2	4
4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	5	4
5	4	5	5	5	5	5	5	4	1	3	2	5	4	2	4	4	4	4	4
2	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	2	4	4	2	1	4
2	4	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4	4	2	3
78	81	75	67	70	73	75	61	60	69	51	56	68	78	61	84	82	72	75	72

38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
4	4	4	4	2	2	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	5	3
4	3	4	4	4	2	5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
2	5	5	5	4	2	5	2	4	3	5	4	2	4	5	4	4	5	5	3
4	5	5	4	2	1	3	4	2	4	5	4	4	5	3	4	4	5	2	2
5	5	5	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4
5	5	5	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	3
4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	1	3	4	2	3	5	4	2	4	2	4	4	4	4	2
3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	3	3	2	2	1	3	3	3	1
3	5	5	4	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	1	3	5	5	2
4	5	4	4	5	2	4	4	3	4	5	4	3	5	3	4	4	5	4	3
4	5	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	3	2	4	4	5	4	2
4	4	3	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	4	3	2
4	5	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	4	5	4	2
4	5	5	4	5	1	5	4	3	2	5	5	3	5	5	4	4	5	5	3
4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3
4	5	5	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	5	5	3
4	5	5	4	5	1	5	4	3	2	5	5	3	5	5	4	4	5	5	3
3	3	4	4	3	2	2	5	2	3	4	4	2	3	2	2	4	3	1	2
4	5	4	4	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	4	3	5	4	2
77	89	85	78	72	37	70	75	50	57	85	74	59	75	61	72	79	89	80	52

58	59	60	Total
4	3	4	218
2	2	4	211
3	4	5	238
4	4	4	218
1	5	4	253
3	5	3	236
3	3	4	210
3	3	4	208
1	1	2	130
2	2	4	166
4	4	2	227
4	4	4	220
2	3	4	195
2	2	1	189
2	5	4	240
3	4	3	208
3	4	2	229
2	5	4	244
3	2	2	173
2	2	4	184
53	67	68	4532

KISI-KISI INSTRUMENTASI PENELITIAN (PEDOMAN ANGKET) REGULASI DIRI PESERTA DIDIK SETELAH MENGIKUTI LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DI MTSN 1 TANJUNG RAYA

Variabel	Indikator	Aspek	Nomor Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Regulasi diri	Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri (*self-determined standards and goals*)	1. Mengetahui apa yang harus dicapai 2. Mengikatkan diri pada tujuan tertentu 3. Membuat tujuan yang dianggap bernilai yang menjadi arah sasaran perilaku	1,2,3 7,8,9 12	4,5,6 10,11 13,14	6 5 3
	Mengatur emosi (*emotional regulation*)	Selalu menjaga dan mengelola perasaan	15	16,17,18	4
	Instruksi diri (*self-intruction*)	Mengingatkan diri tentang tindakan yang tepat	19	20,21,22	4
	Memonitor diri (*self-monitoring*)	1. Memonitor kemajuan diri 2. Mengubah strategi	23 24	 25,26	1 2
	Evaluasi diri (*self-evuluation*)	1. Menentukan apa yang telah dipelajari atau didapati 2. Menggunakan strategi untuk mencapai tujuan masa depan	27,28 31,32	29,30 33	3 3

	Kontingensi yang ditetapkan sendiri (*self-imposed contingencies*)	1. Memberikan penguatan pada diri sendiri 2. Menghukum diri sendiri ketika tidak mampu mencapai sesuatu sesuai yang diharapkan	34,35,36, 37 42,43,44	38,39 40,41 45,	8 4
TOTAL					**45**

INSTRUMENTASI PENELITIAN

Nama **:** **Tanggal Penelitian :**

Jenis Kelamin :

Kelas :

A. Petunjuk Umum

Keseluruhan item instrument ini menyangkut tentang *Regulasi Diri* anda diminta untuk menjawab item instrumentasi ini dengan memilih salah satu kemungkinan jawaban yang disediakan.

Keterangan:

SS= Sangat Sesuai

S= Sesuai

KS=kurang Sesuai

TS= Tidak Sesuai

STS=Sangat Tidak Sesuai

B. Petunjuk Khusus

1. Mohon isi identitas dan semua pernyataan instrument
2. Jawablah setiap pertanyaan dengan tanggapan yang sesuai dengan pendapat anda tanpa paksaan dan pengaruh dari orang lain dengan memberi tanda check list (√) pada kolom yang tersedia.
3. Instrument ini dibuat semata-mata hanya untuk tujuan penelitian, untuk itu jawaban yang anda berikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai dan keberadaan anda.

Contoh:

No	Pernyataan	Aternatif Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya lebih memilih memperhatikan pelajaran yang dijelaskan guru daripada mendengarkan gangguan teman-teman.		√			

Dari contoh di atas, berarti anda memilih (S) sesuai untuk pernyataan tersebut, yaitu saya lebih memilih mengerjakan PR dari pada bermain.

C. Pernyatan Instrument *Regulasi Diri*

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memilih memperhatikan pelajaran yang dijelaskan guru supaya lebih memahami materi pelajaran					
2	Saya lebih memperhatikan pelajaran agar dapat menguasai materi yang disampaikan guru					
3	Saya lebih memilih belajar secara berkelompok daripada belajar sendirian di rumah karena memudahkan dalam menguasai materi					
4	Saya lebih suka keluar masuk kelas ketika guru menerangkan materi pelajaran karena saya bisa belajar dengan teman sebangku di rumah					
5	Saya lebih suka berbicara saat guru menerangkan pelajaran yang membosankan buat saya karena pelajaran dapat say baca sendiri					
6	Saya memilih bermain *hanphone*, atau pena saat guru menerangkan karena saya merasa pelajaran tersebut mudah					
7	Saya belajar memahami materi pelajaran karena niat di hati dan nantinya cita-cita saya membahagiakan orang tua					
8	Saya lebih memilih belajar sebelum ujian karena saya menginginkan nilai yang bagus					
9	Saya fokus ketika mendengarkan guru memberikan materi agar ketika ujian saya dapat menjawab soal ujian dengan baik					
10	Saya lebih suka makan-makan di dalam kelas pada jam pelajaran karena saya bisa berkonsentrasi ketika saya sedang makan					

11	Saya menganggu teman saat belajar karena saya lebih suka di perhatikan ketika belajar dan materi mudah masuk setelah teman memperhatikan saya					
12	Saya mematikan *handphone* dan internet ketika sedang belajar dan mengerjakan tugas karena itu menganggu konsentrasi saya					
13	saya terlalu keasyikan bermain dengan teman-teman sehingga PR yang diberikan guru tidak dapat terselesaikan oleh saya					
14	Saya mengikuti ajakan teman untuk bolos karena saya merasa itu tidak salah					
15	Saya berusaha konsentrasi di saat belajar (di rumah atau di sekolah) dengan saya berkonsentrasi saya paham apa yang saya pelajari					
16	Saya rasa menunda tugas adalah hal yang menyenangkan yang bisa membuat waktu bermain saya menjadi lebih banyak dari pada selalu membuat tugas					
17	Saya fikir bahwa tugas sekolah hanya beban bagi saya karena membuat saya terlalu sibuk dengan tugas-tugas sekolah					
18	Saya memilih menyontek karena menyontek adalah tingkahlaku yang benar					
19	Saya memilih mengerjakan tugas sekolah dibandingkan pekerjaan lain					
20	Saya memilih meminjam PR teman di saat saya tidak membuat PR					
21	Saya mengerjakan PR di sekolah karena di rumah saya lebih sibuk bermain daripada mengerjakan PR					

22	Saya fikir mengerjakan tugas itu sulit ketika dikerjakan sendiri lebih baik saya menyontek punya teman-teman di sekolah					
23	Saya berusaha untuk mengingat cara mengerjakan tugas yang di sampaikan guru karena dengan tujuan saya bisa mengerjakan tugas sendirian di rumah					
24	Saya tidak menghafal materi pelajaran ketika akan ujian karena untuk jawabannya bisa saya tanyakan kepada teman disebelah					
25	Saya memilih duduk bagian belakang sekali ketika belajar dengan guru agar saya bisa bermain dengan teman sebangku saya					
26	Jika saya belum bisa mendapatkan rangking dengan usaha saya yang sekarang saya akan barusaha lebih giat lagi					
27	Jika saya mendapat rangking paling terakhir saya merasa biasa saja karena orang tua saya tidak pernah memperdulikannya					
28	Saya memilih bermain daripada belajar bersama meskipun nilai saya banyak yang remedial					
29	Saya berusaha untuk memperoleh nilai yang baik pada setiap mata pelajaran karena saya malu jika saya mendapatkan nilai yang tidak baik					
30	Saya berusaha menanyakan kepada guru tentang hal/pelajaran yang membuat saya ragu dengan tujuan agar saya bisa benar-benar memahaminya					
31	Saya membiarkan materi pelajaran bertumpuk tanpa berusaha mengulangi karena saya malas belajar sendiri					
32	Jika Saya ketinggalan dalam melengkapi catatan					

	materi pelajaran saya akan meminjam catatan teman karena saya rasa itu sangat penting					
33	Saya berusaha untuk duduk di bagian depan agar bisa fokus mendengarkan guru menerangkan materi pelajaran					
34	Saya mengulangi kembali materi yang telah di pelajari agar saya benar-banar paham					
35	Saya berusaha tetap semangat walau saya memperoleh nilai yang tidak sesuai dengan yang saya harapkan					
36	Saya membutuhkan informasi yang diberikan guru berkenaan dengan cara mengerjakan tugas karena saya lebih suka dan fokus belajar sendiri					
37	Saya merasa, mencatat tanggal pengumpulan tugas adalah hal yang sia-sia					
38	Saya mengajak teman-teman untuk belajar kelompok karena saya lebih bisa memahami pelajaran dengan belajar kelompok					
39	Saya berusaha untuk mengumpulkan tugas tepat waktu agar saya mendapat pujian dari guru					
40	Apabila diberikan guru tugas maka saya mengerjakan tugas tersebut dengan asal-asal an karena saya bisa memahaminya tanpa dijelaskan guru tersebut					
41	Jika saya memperoleh nilai yang rendah pada mata pelajaran, saya lebih memilih untuk tidak mengikutinya					
42	Jika Saya mendapatkan nilai yang rendah saya akan lebih banyak belajar daripada bermain					
43	Saya tetap mengerjakan tugas meski saya					

	berhalangan hadir ke Sekolah					
44	Untuk mendapatkan nilai yang bagus Saya akan lebih giat belajar dan memahami materi pelajaran dan mengerjakan tugas-tugas tepat waktu dari pada bermain					
45	Saya absen ke Sekolah karena saya merasa absen itu tindakan yang menyenangkan daripada belajar di kelas					

TABULASI SKOR INSTRUMENTA

Responden	Skor Item																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	5	4	5	4	2	4	5	5	4	3	5	5	3	5	4	4	4	5
2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	3	3	1	3	3	4	3	5	3
4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5
5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	1	4	3	3
6	5	4	5	3	3	4	5	5	5	3	4	5	2	5	5	5	5	5
7	4	4	5	3	3	3	5	4	4	2	3	1	3	3	4	3	3	4
8	5	5	4	2	3	4	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3	1	3
9	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
10	4	4	3	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5
11	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
12	4	4	3	3	3	3	5	4	4	2	4	1	3	3	3	5	5	3
13	5	4	4	4	3	4	4	5	4	2	4	3	5	5	4	4	3	5
14	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
15	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	4
16	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	5	4	4	2	3	4	5	4	4	1	3	3	3	5	4	5	5	5
18	4	4	5	2	4	4	5	5	4	3	5	5	1	2	4	3	1	2
19	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2	5	5
20	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5
21	4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	3	5	4
22	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	3	4	5
23	4	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	4	5	5
24	5	4	4	3	4	4	5	3	3	3	1	3	2	3	5	2	3	1
25	4	5	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	5	3	2	3	3
26	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4
27	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4
28	4	4	2	5	2	5	4	4	4	2	4	4	2	5	4	2	2	2
TOTAL	121	117	111	103	99	116	129	123	115	88	112	107	98	122	115	105	110	112
RATA-RATA	4,3214	4,179	4	3,7	3,5	4,1	4,61	4,39	4,1	3,1	4	3,82	3,5	4,4	4,1	3,8	3,9	4
MAX	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
MIN	3	4	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
%	86,429	83,57	79	74	71	83	92,1	87,9	82	63	80	76,4	70	87	82	75	79	80
SD	0,548	0,39	1	1,1	0,9	0,7	0,57	0,63	0,7	1,1	1	1,39	1,1	0,9	0,9	1,1	1,2	1,2
MEAN	4,3214	4,179	4	3,7	3,5	4,1	4,61	4,39	4,1	3,1	4	3,82	3,5	4,4	4,1	3,8	3,9	4
RANGE	2	1	4	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4

ASI REGULASI DIRI (PENELITIAN)

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
4	3	4	4	5	3	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4	5	5	1	2	2	4	4
5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	2	1	5	1	5	5	5	2	3	5	5	5
4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	5	2	4	4	3	2	2	2	4	3
4	2	4	4	5	1	4	1	1	1	1	1	1	5	1	4	5	5	1	4	1	4	5
5	3	4	4	5	3	5	1	1	1	5	1	1	1	5	5	5	5	2	1	1	5	5
4	3	3	3	4	2	5	1	1	1	1	2	1	5	1	4	5	4	2	2	2	5	5
4	2	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	5	2	4	4	3	2	2	2	4	3
5	3	3	3	5	3	4	1	2	3	1	1	3	5	1	5	5	5	3	1	1	3	2
5	4	5	5	5	1	5	1	1	1	2	1	1	5	1	4	1	5	1	1	1	1	5
2	4	5	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	4	4
3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4
4	3	4	4	3	1	5	1	1	1	4	5	2	5	2	4	4	3	2	2	3	4	4
4	2	3	4	4	2	5	2	1	1	2	2	1	5	1	3	5	3	2	3	4	5	5
4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	5	1	3	4	3	3	2	2	3	3
4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	3	3
2	4	4	3	4	4	4	1	2	3	1	2	4	2	3	4	4	4	2	3	3	2	4
5	1	2	2	5	1	1	1	4	4	2	1	5	2	1	5	5	4	1	5	2	3	3
4	5	5	5	4	1	1	1	1	1	5	1	1	4	1	5	4	5	1	2	1	1	5
5	4	5	5	5	1	5	1	1	1	1	2	1	5	1	5	5	5	1	2	2	5	5
4	3	4	2	4	2	4	2	1	2	2	3	2	4	2	4	4	3	2	2	2	3	3
4	3	3	4	4	2	5	1	1	4	2	3	4	5	1	3	4	4	4	2	3	5	5
4	4	5	5	5	2	5	1	1	1	1	1	2	5	1	4	5	4	1	1	2	5	5
4	2	3	1	4	3	1	1	4	4	3	2	3	3	2	5	4	5	3	3	2	3	2
3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4
3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	4	1	4	4	4	3	3	3	4	4
4	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	3	3	2	3	4
4	2	2	2	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3
111	86	103	97	119	63	101	43	48	59	58	58	64	116	48	114	118	113	61	68	65	101	110
4	3,1	3,7	3	4,3	2	3,6	2	2	2,1	2,1	2,1	2,3	4,1	1,7	4,1	4,2	4	2,2	2,4	2	3,6	3,9
5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2
79	61	74	69	85	45	72	31	34	42	41	41	46	83	34	81	84	81	44	49	46	72	79
0,8	0,9	0,9	1	0,6	1	1,4	1	1	1,1	1,2	0,9	1,2	1,1	0,9	0,7	0,8	0,8	0,9	1	1	1,1	1
4	3,1	3,7	3	4,3	2	3,6	2	2	2,1	2,1	2,1	2,3	4,1	1,7	4,1	4,2	4	2,2	2,4	2	3,6	3,9
3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3

42	43	44	45	total	%	kategori
5	3	4	3	154	68,44	rendah
5	5	5	5	185	82,22	sangat tinggi
4	4	4	4	150	66,67	rendah
5	5	5	5	168	74,67	tinggi
5	5	5	5	168	74,67	tinggi
4	3	4	5	160	71,11	sedang
4	4	4	4	145	64,44	sangat rendah
5	5	5	3	153	68	rendah
1	1	5	1	155	68,89	rendah
4	3	4	4	159	70,67	sedang
4	4	4	4	153	68	rendah
4	3	4	2	143	63,56	sangat rendah
4	4	4	4	159	70,67	sedang
5	3	4	5	170	75,56	tinggi
4	3	3	3	147	65,33	rendah
4	4	4	4	156	69,33	rendah
4	3	3	2	150	66,67	rendah
1	2	3	3	137	60,89	sangat rendah
5	4	5	5	164	72,89	sedang
5	4	5	5	180	80	sangat tinggi
4	4	4	4	146	64,89	sangat rendah
5	3	4	5	167	74,22	tinggi
5	4	4	5	169	75,11	sangat rendah
3	4	5	3	140	62,22	sangat rendah
3	3	4	4	139	61,78	sangat rendah
4	4	4	4	154	68,44	rendah
2	3	4	4	147	65,33	rendah
3	5	4	3	147	65,33	rendah
111	102	117	108	4365	1940	
4	3,6	4,2	3,9	155,9	69,29	
5	5	5	5	185		
1	1	3	1	137		
79	73	84	77	3118		
1,1	1	0,6	1,1	12,06		
4	3,6	4,2	3,9	155,9		
4	4	2	4	48		

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	4	5	4	2	4	5	5	4
5	5	1	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	3	4	5	5	4
5	5	4	5	5	5	5	4	5
4	4	5	5	4	5	5	5	4
5	4	5	3	3	4	5	5	5
4	4	5	3	3	3	5	4	4
5	5	4	2	3	4	5	5	5
4	4	5	5	5	4	5	5	4
4	4	3	3	3	4	5	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	3	3	3	3	5	4	4
5	4	4	4	3	4	4	5	4
4	4	4	5	5	5	5	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	4	4	2	4	4	4	4	4
5	4	4	2	3	4	5	4	4
4	4	5	2	4	4	5	5	4
4	4	5	5	4	5	5	5	5
5	5	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	3	4	4	5	4
3	4	4	3	4	4	4	4	5
4	4	5	5	3	5	5	5	4
5	4	4	3	4	4	5	3	3
4	5	4	3	2	3	3	3	2
4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	4	3	4	3	4	4	4	4
4	4	2	5	2	5	4	4	4
121	117	111	103	99	116	129	123	115

10	11	12	13	14				
3	5	5	3	5	59		4	4
5	5	5	5	5	66		5	5
3	3	1	3	3	49		4	3
1	5	5	5	5	64		4	5
4	5	5	3	5	63		1	4
3	4	5	2	5	58		5	5
2	3	1	3	3	47		4	3
3	3	3	3	5	55		5	3
4	5	5	5	5	65		5	5
3	4	4	4	4	53		4	5
3	4	4	4	4	54		4	4
2	4	1	3	3	46		3	5
2	4	3	5	5	56		4	4
4	5	5	5	5	64		5	5
3	3	5	4	4	54		3	4
4	4	4	4	4	55		4	4
1	3	3	3	5	50		4	5
3	5	5	1	2	53		4	3
4	4	5	5	5	65		4	2
5	5	5	5	5	69		5	5
3	3	1	4	4	50		4	3
5	5	4	3	5	57		5	3
4	5	5	3	5	62		5	4
3	1	3	2	3	47		5	2
4	4	4	3	5	49		3	2
3	4	3	3	4	50		4	3
2	3	4	3	4	50		4	3
2	4	4	2	5	51		4	2
88	112	107	98	122	1561		115	105
					55,75	79,64286		
			28					
			1				2	

4	5	17		4	3	4	4	15
5	5	20		5	5	5	5	20
5	3	15		4	3	4	3	14
5	5	19		4	2	4	4	14
3	3	11		5	3	4	4	16
5	5	20		4	3	3	3	13
3	4	14		4	2	3	3	12
1	3	12		5	3	3	3	14
5	5	20		5	4	5	5	19
5	5	19		2	4	5	3	14
4	3	15		4	3	3	3	13
5	3	16		3	3	3	3	12
3	5	16		4	3	4	4	15
5	5	20		4	2	3	4	13
4	4	15		4	3	3	3	13
4	4	16		4	4	4	4	16
5	5	19		2	4	4	3	13
1	2	10		5	1	2	2	10
5	5	16		4	5	5	5	19
4	5	19		5	4	5	5	19
5	4	16		4	3	4	2	13
4	5	17		4	3	3	4	14
5	5	19		4	4	5	5	18
3	1	11		4	2	3	1	10
3	3	11		3	2	3	2	10
4	4	15		3	3	4	4	14
3	4	14		4	3	3	4	14
2	2	10		4	2	2	2	10
110	112	442		111	86	103	97	397
		15,78571	78,92857					14,17857

	5	3	1	1	10		1	1
	5	1	5	1	12		1	1
	4	3	4	2	13		2	3
	5	1	4	1	11		1	1
	5	3	5	1	14		1	1
	4	2	5	1	12		1	1
	4	3	4	2	13		2	3
	5	3	4	1	13		2	3
	5	1	5	1	12		1	1
	4	2	4	2	12		3	2
	4	2	4	2	12		2	2
	4	3	2	2	11		1	3
	3	1	5	1	10		1	1
	4	2	5	2	13		1	1
	4	2	3	2	11		2	2
	4	2	2	2	10		2	2
	4	4	4	1	13		2	3
	5	1	1	1	8		4	4
	4	1	1	1	7		1	1
	5	1	5	1	12		1	1
	4	2	4	2	12		1	2
	4	2	5	1	12		1	4
	5	2	5	1	13		1	1
	4	3	1	1	9		4	4
	3	4	3	2	12		2	3
	4	3	4	2	13		2	3
	4	2	4	2	12		2	2
	4	4	2	4	14		3	3
	119	63	101	43	326		48	59
70,89286					11,64286	58,21429		
	4						5	
					28			

1	2	1	4	1	11	4	5
1	2	1	5	1	12	5	5
2	3	2	5	2	19	4	4
1	1	1	5	1	11	4	5
5	1	1	1	5	15	5	5
1	2	1	5	1	12	4	5
2	3	2	5	2	19	4	4
1	1	3	5	1	16	5	5
2	1	1	5	1	12	4	1
2	3	3	4	2	19	4	4
2	2	2	4	2	16	4	4
1	2	3	4	3	17	4	4
4	5	2	5	2	20	4	4
2	2	1	5	1	13	3	5
3	2	3	5	1	18	3	4
4	2	2	4	2	18	4	4
1	2	4	2	3	17	4	4
2	1	5	2	1	19	5	5
5	1	1	4	1	14	5	4
1	2	1	5	1	12	5	5
2	3	2	4	2	16	4	4
2	3	4	5	1	20	3	4
1	1	2	5	1	12	4	5
3	2	3	3	2	21	5	4
1	3	3	3	3	18	3	3
2	2	3	4	1	17	4	4
2	2	3	4	2	17	4	4
2	2	4	4	2	20	3	4
58	58	64	116	48	451	114	118
					16,10714	46,02041	
					28		
						6	

5	1	2	2	4	4	5	3	4
5	2	3	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	4	3	4	4	4
5	1	4	1	4	5	5	5	5
5	2	1	1	5	5	5	5	5
4	2	2	2	5	5	4	3	4
3	2	2	2	4	3	4	4	4
5	3	1	1	3	2	5	5	5
5	1	1	1	1	5	1	1	5
4	3	3	3	3	3	4	3	4
4	3	2	2	4	4	4	4	4
4	2	3	3	4	4	4	3	4
3	2	2	3	4	4	4	4	4
3	2	3	4	5	5	5	3	4
3	3	2	2	3	3	4	3	3
4	3	2	2	3	3	4	4	4
4	2	3	3	2	4	4	3	3
4	1	5	2	3	3	1	2	3
5	1	2	1	1	5	5	4	5
5	1	2	2	5	5	5	4	5
3	2	2	2	3	3	4	4	4
4	4	2	3	5	5	5	3	4
4	1	1	2	5	5	5	4	4
5	3	3	2	3	2	3	4	5
2	3	3	4	3	4	3	3	4
4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	3	3	2	3	4	2	3	4
4	3	4	3	3	3	3	5	4
113	61	68	65	101	110	111	102	117

3	42	
5	55	
4	40	
5	49	
5	49	
5	45	
4	40	
3	43	
1	27	
4	42	
4	43	
2	41	
4	42	
5	47	
3	36	
4	41	
2	38	
3	37	
5	43	
5	49	
4	39	
5	47	
5	45	
3	42	
4	39	
4	45	
4	40	
3	42	
108	1188	
	42,42857	70,71429

TABULASI SKOR INSTRUM

Responden	Skor Item															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	5	4	5	4	2	4	5	5	4	3	5	5	3	5	4	4
2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	4	4	4	3	3	4	5	5	4	3	3	1	3	3	4	3
4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	4	5
5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	1	4
6	5	4	5	3	3	4	5	5	5	3	4	5	2	5	5	5
7	4	4	5	3	3	3	5	4	4	2	3	1	3	3	4	3
8	5	5	4	2	3	4	5	5	5	3	3	3	3	5	5	3
9	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5
10	4	4	3	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5
11	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
12	4	4	3	3	3	3	5	4	4	2	4	1	3	3	3	5
13	5	4	4	4	3	4	4	5	4	2	4	3	5	5	4	4
14	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5
15	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	4	3	4
16	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
17	5	4	4	2	3	4	5	4	4	1	3	3	3	5	4	5
18	4	4	5	2	4	4	5	5	4	3	5	5	1	2	4	3
19	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	2
20	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	1	4	4	4	3
22	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	3
23	4	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	4
24	5	4	4	3	4	4	5	3	3	3	1	3	2	3	5	2
25	4	5	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	3	5	3	2
26	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3
27	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3
28	4	4	2	5	2	5	4	4	4	2	4	4	2	5	4	2
29	4	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	3
30	4	4	3	3	3	2	4	4	4	2	1	5	4	1	4	3
31	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	2	4	4
32	4	4	4	5	3	1	4	2	4	3	4	3	1	4	5	2
33	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4
34	4	5	4	5	3	5	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3
35	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	1	3	3
36	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	1	3	4	2
37	1	3	3	2	2	1	2	2	3	1	1	3	5	3	1	1
38	1	3	4	5	2	2	4	2	4	1	3	4	2	1	3	2
39	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3
40	4	4	5	5	2	4	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2
41	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2
42	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2
43	4	4	5	2	5	5	4	5	5	5	4	5	2	4	5	3
44	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3

45	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	3
46	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	2	5	3
47	4	4	3	1	2	2	4	3	5	2	5	2	2	4	3	2
48	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	1	4	2
49	5	5	4	5	5	5	5	4	5	1	5	5	5	5	4	5
50	4	4	3	3	3	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5
51	5	4	4	4	3	4	4	5	4	2	4	3	5	5	4	4
52	4	4	5	5	3	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	4
53	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	3
54	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4
55	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1	2	4	2
TOTAL	225	227	219	205	185	211	238	225	228	176	216	209	183	210	217	184
RATA-R	4,09	4,13	3,98	3,73	3,364	3,836	4,33	4,09	4,15	3,2	3,93	3,8	3,33	3,82	3,95	3,345
MAX	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
MIN	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
%	81,8	82,5	79,6	74,5	67,27	76,73	86,5	81,8	82,9	64	78,5	76	66,5	76,4	78,9	66,91
SD	0,75	0,43	0,8	1,13	0,988	1,05	0,64	0,84	0,59	1,19	0,96	1,19	1,2	1,25	0,87	1,109
MEAN	4,09	4,13	3,98	3,73	3,364	3,836	4,33	4,09	4,15	3,2	3,93	3,8	3,33	3,82	3,95	3,345
RANGE	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4

ENTASI REGULASI DIRI (PENELITIAN)

17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
4	5	4	3	4	4	5	3	1	1	1	1	1	2	1	4
5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	2	1	5
5	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	5
5	5	4	2	4	4	5	1	4	1	1	1	1	1	1	5
3	3	5	3	4	4	5	3	5	1	1	1	5	1	1	1
5	5	4	3	3	3	4	2	5	1	1	1	1	2	1	5
3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	2	3	2	3	2	5
1	3	5	3	3	3	5	3	4	1	2	3	1	1	3	5
5	5	5	4	5	5	5	1	5	1	1	1	2	1	1	5
5	5	2	4	5	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	4
4	3	4	3	3	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	4
5	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	1	2	3	4
3	5	4	3	4	4	3	1	5	1	1	1	4	5	2	5
5	5	4	2	3	4	4	2	5	2	1	1	2	2	1	5
4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	5
4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4
5	5	2	4	4	3	4	4	4	1	2	3	1	2	4	2
1	2	5	1	2	2	5	1	1	1	4	4	2	1	5	2
5	5	4	5	5	5	4	1	1	1	1	1	5	1	1	4
4	5	5	4	5	5	5	1	5	1	1	1	1	2	1	5
5	4	4	3	4	2	4	2	4	2	1	2	2	3	2	4
4	5	4	3	3	4	4	2	5	1	1	4	2	3	4	5
5	5	4	4	5	5	5	2	5	1	1	1	1	1	2	5
3	1	4	2	3	1	4	3	1	1	4	4	3	2	3	3
3	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3
4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	4
3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	4
2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4
4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	3	4	4	4	4
3	5	4	4	1	4	5	4	3	4	4	3	2	2	4	4
3	3	5	5	4	3	3	4	5	2	3	3	3	4	5	4
4	2	5	5	2	2	3	5	3	4	4	2	4	4	4	4
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4
3	5	4	4	4	4	4	4	3	2	5	3	3	5	4	3
3	5	4	1	2	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3
3	4	5	5	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	4	2
1	4	3	4	3	2	2	2	2	1	3	1	1	1	2	4
2	4	4	3	3	3	1	2	2	1	3	2	2	2	4	2
4	4	4	2	4	3	4	5	3	4	1	3	4	4	4	4
4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	3
2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3
2	2	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2
2	5	4	5	5	5	5	5	5	1	4	3	2	5	4	2
3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4

3	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3
2	5	4	5	5	5	5	5	5	4	1	3	2	5	4	2
3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	4	2	3	2	4	2
2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	4	2
5	5	4	2	4	4	5	1	4	1	1	1	1	1	1	5
5	5	2	4	5	3	4	2	4	2	3	2	2	3	3	4
3	5	4	3	4	4	3	1	5	1	1	1	4	5	2	5
5	5	4	4	5	5	5	2	5	1	1	1	1	1	2	5
3	4	4	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	4
4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4
2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	2	3	4	3
194	223	218	183	199	194	221	154	191	116	132	123	130	146	161	207
3,527	4,055	3,964	3,33	3,618	3,53	4,02	2,8	3,473	2,11	2,4	2,24	2,36	2,65	2,9	3,76
5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
70,55	81,09	79,27	66,5	72,36	70,5	80,4	56	69,45	42,2	48	44,7	47,3	53,1	59	75,3
1,2	1,096	0,693	1,06	0,972	0,98	0,8	1,22	1,26	1,2	1,31	0,96	1,13	1,28	1,2	1,1
3,527	4,055	3,964	3,33	3,618	3,53	4,02	2,8	3,473	2,11	2,4	2,24	2,36	2,65	2,9	3,76
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4

33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	total	%
1	4	5	5	1	2	2	4	4	5	3	4	3	154	68,44444
1	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	5	185	82,22222
2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4	150	66,66667
1	4	5	5	1	4	1	4	5	5	5	5	5	168	74,66667
5	5	5	5	2	1	1	5	5	5	5	5	5	168	74,66667
1	4	5	4	2	2	2	5	5	4	3	4	5	160	71,11111
2	4	4	3	2	2	2	4	3	4	4	4	4	145	64,44444
1	5	5	5	3	1	1	3	2	5	5	5	3	153	68
1	4	1	5	1	1	1	1	5	1	1	5	1	155	68,88889
2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	159	70,66667
2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	153	68
3	4	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	2	143	63,55556
2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	159	70,66667
1	3	5	3	2	3	4	5	5	5	3	4	5	170	75,55556
1	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	147	65,33333
2	4	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	156	69,33333
3	4	4	4	2	3	3	2	4	4	3	3	2	150	66,66667
1	5	5	4	1	5	2	3	3	1	2	3	3	137	60,88889
1	5	4	5	1	2	1	1	5	5	4	5	5	164	72,88889
1	5	5	5	1	2	2	5	5	5	4	5	5	180	80
2	4	4	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	146	64,88889
1	3	4	4	4	2	3	5	5	5	3	4	5	167	74,22222
1	4	5	4	1	1	2	5	5	5	4	4	5	169	75,11111
2	5	4	5	3	3	2	3	2	3	4	5	3	140	62,22222
3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	139	61,77778
1	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	154	68,44444
2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	147	65,33333
2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	5	4	3	147	65,33333
4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	166	73,77778
5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	2	5	4	160	71,11111
5	5	4	4	4	2	5	5	5	4	2	5	2	178	79,11111
5	5	5	5	4	4	5	5	4	2	1	3	4	162	72
5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	2	5	4	192	85,33333
5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	2	4	4	178	79,11111
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	157	69,77778
5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	158	70,22222
4	5	1	2	1	3	3	3	2	2	1	1	1	99	44
4	3	3	5	1	3	5	5	4	2	3	1	3	125	55,55556
5	4	3	4	4	4	5	4	4	5	2	4	4	170	75,55556
5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	2	4	4	169	75,11111
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	148	65,77778
2	4	4	2	4	4	5	4	4	4	2	2	4	145	64,44444
4	4	4	2	4	4	5	5	4	5	1	5	4	180	80
4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	158	70,22222

4	4	3	5	4	4	5	5	4	4	2	4	4	175	77,77778
4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	1	5	4	184	81,77778
4	4	2	1	4	3	3	4	4	3	2	2	5	134	59,55556
2	4	4	2	3	4	5	4	4	4	2	2	4	138	61,33333
1	4	5	5	1	4	1	4	5	5	5	5	5	168	74,66667
2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	159	70,66667
2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	159	70,66667
1	4	5	4	1	1	2	5	5	5	4	4	5	169	75,11111
2	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	147	65,33333
5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	2	5	4	192	85,33333
4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	4	148	65,77778
149	223	220	216	151	167	174	213	217	211	162	217	213	8683	3157,455
2,71	4,05	4	3,93	2,75	3,04	3,16	3,87	3,95	3,836	2,95	3,95	3,87	157,8727	70,16566
5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	192	
1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	99	
54,2	81,1	80	78,5	54,9	60,7	63,3	77,5	78,9	76,73	58,9	78,9	77,5	6202,143	
1,52	0,62	0,94	1,02	1,14	1,12	1,37	1	0,8	1,067	1,19	0,97	0,94	16,7885	
2,71	4,05	4	3,93	2,75	3,04	3,16	3,87	3,95	3,836	2,95	3,95	3,87	157,8727	
4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	93	

kategori
tinggi
sangat tinggi
sedang
sangat tinggi
sangat tinggi
tinggi
sedang
tinggi
tinggi
tinggi
tinggi
sedang
tinggi
sangat tinggi
sedang
tinggi
sedang
rendah
sangat tinggi
sangat tingi sekali
sedang
sangat tinggi
sangat tinggi
sedang
sedang
tinggi
sedang
sedang
sangat tinggi
tinggi
sangat tinggi sekali
sangat tinggi
sangat tinggi
sangat tinggi sekali
tinggi
tinggi
sangat rendah sekali
rendah
sangat tinggi
sangat tinggi
sedang
sedang
sangat tinggi sekali
tinggi

sangat tinggi
sangat tinggi sekali
rendah
sedang
sangat tinggi
tinggi
tinggi
sangat tinggi
sedang
sangat tinggi sekali
sedang

1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	4	5	4	2	4	5	5	4
5	5	1	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	3	4	5	5	4
5	5	4	5	5	5	5	4	5
4	4	5	5	4	5	5	5	4
5	4	5	3	3	4	5	5	5
4	4	5	3	3	3	5	4	4
5	5	4	2	3	4	5	5	5
4	4	5	5	5	4	5	5	4
4	4	3	3	3	4	5	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	3	3	3	3	5	4	4
5	4	4	4	3	4	4	5	4
4	4	4	5	5	5	5	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	3
5	4	4	2	4	4	4	4	4
5	4	4	2	3	4	5	4	4
4	4	5	2	4	4	5	5	4
4	4	5	5	4	5	5	5	5
5	5	4	5	5	5	5	5	5
4	4	4	3	3	4	4	5	4
3	4	4	3	4	4	4	4	5
4	4	5	5	3	5	5	5	4
5	4	4	3	4	4	5	3	3
4	5	4	3	2	3	3	3	2
4	4	3	3	3	4	4	4	4
4	4	3	4	3	4	4	4	4
4	4	2	5	2	5	4	4	4
4	4	4	4	5	4	4	2	4
4	4	3	3	3	2	4	4	4
4	4	5	4	5	4	5	4	5
4	4	4	5	3	1	4	2	4
4	5	4	5	4	5	4	4	4
4	5	4	5	3	5	4	4	4
4	4	4	4	3	3	4	4	4
4	4	4	4	2	3	4	4	4
1	3	3	2	2	1	2	2	3
1	3	4	5	2	2	4	2	4
4	4	4	4	3	4	4	5	4
4	4	5	5	2	4	4	3	5
4	4	4	3	3	3	4	4	4
4	4	4	2	2	2	4	4	4
4	4	5	2	5	5	4	5	5
4	4	4	4	3	4	3	3	4
4	4	4	5	3	4	4	4	4
4	4	5	4	5	5	4	5	5

4	4	3	1	2	2	4	3	5
4	4	4	2	2	2	4	4	4
5	5	4	5	5	5	5	4	5
4	4	3	3	3	4	5	4	4
5	4	4	4	3	4	4	5	4
4	4	5	5	3	5	5	5	4
4	4	3	4	3	4	4	4	4
4	5	4	5	4	5	4	4	4
4	4	4	3	3	3	4	4	4
225	227	219	205	185	211	238	225	228

10	11	12	13	14			
3	5	5	3	5	59	4	4
5	5	5	5	5	66	5	5
3	3	1	3	3	49	4	3
1	5	5	5	5	64	4	5
4	5	5	3	5	63	1	4
3	4	5	2	5	58	5	5
2	3	1	3	3	47	4	3
3	3	3	3	5	55	5	3
4	5	5	5	5	65	5	5
3	4	4	4	4	53	4	5
3	4	4	4	4	54	4	4
2	4	1	3	3	46	3	5
2	4	3	5	5	56	4	4
4	5	5	5	5	64	5	5
3	3	5	4	4	54	3	4
4	4	4	4	4	55	4	4
1	3	3	3	5	50	4	5
3	5	5	1	2	53	4	3
4	4	5	5	5	65	4	2
5	5	5	5	5	69	5	5
3	3	1	4	4	50	4	3
5	5	4	3	5	57	5	3
4	5	5	3	5	62	5	4
3	1	3	2	3	47	5	2
4	4	4	3	5	49	3	2
3	4	3	3	4	50	4	3
2	3	4	3	4	50	4	3
2	4	4	2	5	51	4	2
4	4	4	4	3	54	4	3
2	1	5	4	1	44	4	3
5	5	3	4	2	59	4	4
3	4	3	1	4	46	5	2
5	4	4	4	5	61	3	4
4	4	4	2	4	56	3	3
4	4	4	3	1	50	3	3
3	4	4	1	3	48	4	2
1	1	3	5	3	32	1	1
1	3	4	2	1	38	3	2
4	4	4	4	3	55	3	3
4	4	4	3	4	55	4	2
4	4	4	1	2	48	4	2
2	4	2	4	4	46	4	2
5	4	5	2	4	59	5	3
3	4	2	4	3	49	4	3
4	4	5	2	4	55	4	3
5	4	5	4	2	61	5	3

2	5	2	2	4	43		3	2
2	4	2	4	1	43		4	2
1	5	5	5	5	64		4	5
3	4	4	4	4	53		4	5
2	4	3	5	5	56		4	4
4	5	5	3	5	62		5	4
2	3	4	3	4	50		4	3
5	4	4	4	5	61		3	4
4	4	4	1	2	48		4	2
176	216	209	183	210	2957		217	184
					53,76364	76,80519		
				55				

1. MEAN	3,84026
%	76,80519
SD	1,009288
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

4	5	17
5	5	20
5	3	15
5	5	19
3	3	11
5	5	20
3	4	14
1	3	12
5	5	20
5	5	19
4	3	15
5	3	16
3	5	16
5	5	20
4	4	15
4	4	16
5	5	19
1	2	10
5	5	16
4	5	19
5	4	16
4	5	17
5	5	19
3	1	11
3	3	11
4	4	15
3	4	14
2	2	10
4	4	15
3	5	15
3	3	14
4	2	13
4	5	16
3	5	14
3	5	14
3	4	13
1	4	7
2	4	11
4	4	14
4	4	14
2	4	12
2	2	10
2	5	15
3	4	14
3	5	15
2	5	15

4	3	4	4	15
5	5	5	5	20
4	3	4	3	14
4	2	4	4	14
5	3	4	4	16
4	3	3	3	13
4	2	3	3	12
5	3	3	3	14
5	4	5	5	19
2	4	5	3	14
4	3	3	3	13
3	3	3	3	12
4	3	4	4	15
4	2	3	4	13
4	3	3	3	13
4	4	4	4	16
2	4	4	3	13
5	1	2	2	10
4	5	5	5	19
5	4	5	5	19
4	3	4	2	13
4	3	3	4	14
4	4	5	5	18
4	2	3	1	10
3	2	3	2	10
3	3	4	4	14
4	3	3	4	14
4	2	2	2	10
4	4	4	4	16
4	4	1	4	13
5	5	4	3	17
5	5	2	2	14
4	4	4	4	16
4	4	4	4	16
4	1	2	4	11
5	5	4	3	17
3	4	3	2	12
4	3	3	3	13
4	2	4	3	13
4	4	3	3	14
4	2	4	3	13
4	4	2	4	14
4	5	5	5	19
4	4	3	3	14
4	4	4	5	17
4	5	5	5	19

3	2	10		3	4	4	2	13
2	2	10		4	2	2	4	12
5	5	19		4	2	4	4	14
5	5	19		2	4	5	3	14
3	5	16		4	3	4	4	15
5	5	19		4	4	5	5	18
3	4	14		4	3	3	4	14
4	5	16		4	4	4	4	16
2	4	12		4	2	4	3	13
194	223	818		218	183	199	194	794
		14,87273	74,36364					14,43636

2 MEAN	3,718182
%	74,36364
SD	1,107317
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

3 MEAN	3,609091
%	72,18182
SD	0,956549
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

5	3	1	1	10	1	1
5	1	5	1	12	1	1
4	3	4	2	13	2	3
5	1	4	1	11	1	1
5	3	5	1	14	1	1
4	2	5	1	12	1	1
4	3	4	2	13	2	3
5	3	4	1	13	2	3
5	1	5	1	12	1	1
4	2	4	2	12	3	2
4	2	4	2	12	2	2
4	3	2	2	11	1	3
3	1	5	1	10	1	1
4	2	5	2	13	1	1
4	2	3	2	11	2	2
4	2	2	2	10	2	2
4	4	4	1	13	2	3
5	1	1	1	8	4	4
4	1	1	1	7	1	1
5	1	5	1	12	1	1
4	2	4	2	12	1	2
4	2	5	1	12	1	4
5	2	5	1	13	1	1
4	3	1	1	9	4	4
3	4	3	2	12	2	3
4	3	4	2	13	2	3
4	2	4	2	12	2	2
4	4	2	4	14	3	3
4	2	4	1	11	4	3
5	4	3	4	16	4	3
3	4	5	2	14	3	3
3	5	3	4	15	4	2
4	4	4	4	16	5	4
4	4	3	2	13	5	3
4	4	3	4	15	3	3
3	4	2	4	13	4	2
2	2	2	1	7	3	1
1	2	2	1	6	3	2
4	5	3	4	16	1	3
3	3	2	4	12	4	2
4	4	3	2	13	2	2
4	4	2	4	14	4	2
5	5	5	1	16	4	3
4	3	3	4	14	4	3
4	4	3	4	15	4	3
5	5	5	4	19	1	3

	3	3	2	2	10		4	2
	4	4	2	4	14		3	2
	5	1	4	1	11		1	1
	4	2	4	2	12		3	2
	3	1	5	1	10		1	1
	5	2	5	1	13		1	1
	4	2	4	2	12		2	2
	4	4	4	4	16		5	4
	4	4	3	2	13		2	2
	221	154	191	116	682		132	123
72,18182					12,4	62		

4 MEAN	3,1
%	62
SD	1,33755
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

1	2	1	4	1	11	4	5
1	2	1	5	1	12	5	5
2	3	2	5	2	19	4	4
1	1	1	5	1	11	4	5
5	1	1	1	5	15	5	5
1	2	1	5	1	12	4	5
2	3	2	5	2	19	4	4
1	1	3	5	1	16	5	5
2	1	1	5	1	12	4	1
2	3	3	4	2	19	4	4
2	2	2	4	2	16	4	4
1	2	3	4	3	17	4	4
4	5	2	5	2	20	4	4
2	2	1	5	1	13	3	5
3	2	3	5	1	18	3	4
4	2	2	4	2	18	4	4
1	2	4	2	3	17	4	4
2	1	5	2	1	19	5	5
5	1	1	4	1	14	5	4
1	2	1	5	1	12	5	5
2	3	2	4	2	16	4	4
2	3	4	5	1	20	3	4
1	1	2	5	1	12	4	5
3	2	3	3	2	21	5	4
1	3	3	3	3	18	3	3
2	2	3	4	1	17	4	4
2	2	3	4	2	17	4	4
2	2	4	4	2	20	3	4
4	4	4	4	4	27	4	4
2	2	4	4	5	24	4	5
3	4	5	4	5	27	5	4
4	4	4	4	5	27	5	5
4	5	4	4	5	31	4	5
3	5	4	3	5	28	4	5
3	3	4	3	4	23	4	3
3	3	4	2	5	23	5	3
1	1	2	4	4	16	5	1
2	2	4	2	4	19	3	3
4	4	4	4	5	25	4	3
4	4	4	3	5	26	5	4
2	3	4	3	4	20	3	3
2	2	4	2	2	18	4	4
2	5	4	2	4	24	4	4
3	4	3	4	4	25	3	3
3	4	4	3	4	25	4	3
2	5	4	2	4	21	4	4

3	2	4	2	4	21		4	2
2	2	4	2	2	17		4	4
1	1	1	5	1	11		4	5
2	3	3	4	2	19		4	4
4	5	2	5	2	20		4	4
1	1	2	5	1	12		4	5
2	2	3	4	2	17		4	4
4	5	4	4	5	31		4	5
2	3	4	3	4	20		3	3
130	146	161	207	149	1048		223	220
					19,05455	54,44156		

5 MEAN	2,722078
%	54,44156
SD	1,310278
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

5	1	2	2	4	4	5	3	4
5	2	3	5	5	5	5	5	5
3	2	2	2	4	3	4	4	4
5	1	4	1	4	5	5	5	5
5	2	1	1	5	5	5	5	5
4	2	2	2	5	5	4	3	4
3	2	2	2	4	3	4	4	4
5	3	1	1	3	2	5	5	5
5	1	1	1	1	5	1	1	5
4	3	3	3	3	3	4	3	4
4	3	2	2	4	4	4	4	4
4	2	3	3	4	4	4	3	4
3	2	2	3	4	4	4	4	4
3	2	3	4	5	5	5	3	4
3	3	2	2	3	3	4	3	3
4	3	2	2	3	3	4	4	4
4	2	3	3	2	4	4	3	3
4	1	5	2	3	3	1	2	3
5	1	2	1	1	5	5	4	5
5	1	2	2	5	5	5	4	5
3	2	2	2	3	3	4	4	4
4	4	2	3	5	5	5	3	4
4	1	1	2	5	5	5	4	4
5	3	3	2	3	2	3	4	5
2	3	3	4	3	4	3	3	4
4	3	3	3	4	4	4	4	4
4	3	3	2	3	4	2	3	4
4	3	4	3	3	3	3	5	4
4	3	4	4	4	4	2	2	4
5	4	4	3	4	4	4	2	5
4	4	2	5	5	5	4	2	5
5	4	4	5	5	4	2	1	3
5	4	5	5	5	4	4	2	5
5	4	5	5	5	4	4	2	4
4	4	4	4	3	4	4	2	4
4	4	4	4	4	4	4	1	3
2	1	3	3	3	2	2	1	1
5	1	3	5	5	4	2	3	1
4	4	4	5	4	4	5	2	4
5	4	4	5	4	4	3	2	4
3	4	4	4	3	4	4	2	4
2	4	4	5	4	4	4	2	2
2	4	4	5	5	4	5	1	5
4	4	4	4	4	3	3	3	3
5	4	4	5	5	4	4	2	4
4	4	4	5	5	4	5	1	5

1	4	3	3	4	4	3	2	2
2	3	4	5	4	4	4	2	2
5	1	4	1	4	5	5	5	5
4	3	3	3	3	3	4	3	4
3	2	2	3	4	4	4	4	4
4	1	1	2	5	5	5	4	4
4	3	3	2	3	4	2	3	4
5	4	5	5	5	4	4	2	5
3	4	4	4	3	4	4	2	4
216	151	167	174	213	217	211	162	217

6 MEAN
%
SD
MAX
MIN
RANGE

3	42
5	55
4	40
5	49
5	49
5	45
4	40
3	43
1	27
4	42
4	43
2	41
4	42
5	47
3	36
4	41
2	38
3	37
5	43
5	49
4	39
5	47
5	45
3	42
4	39
4	45
4	40
3	42
4	43
4	48
2	47
4	47
4	52
4	51
4	44
4	44
1	25
3	38
4	47
4	48
4	42
4	43
4	47
4	42
4	48
4	49

5	37	
4	42	
5	49	
4	42	
4	42	
5	45	
4	40	
4	52	
4	42	
213	2384	
	43,34545	72,24242

3,612121
72,24242
1,124093
5
1
4

aspek 1

1. mengetahui

5	4	5	4	2	4
5	5	1	5	5	5
4	4	4	3	3	4
5	5	4	5	5	5
4	4	5	5	4	5
5	4	5	3	3	4
4	4	5	3	3	3
5	5	4	2	3	4
4	4	5	5	5	4
4	4	3	3	3	4
4	4	4	4	4	3
4	4	3	3	3	3
5	4	4	4	3	4
4	4	4	5	5	5
4	4	4	4	4	4
5	4	4	2	4	4
5	4	4	2	3	4
4	4	5	2	4	4
4	4	5	5	4	5
5	5	4	5	5	5
4	4	4	3	3	4
3	4	4	3	4	4
4	4	5	5	3	5
5	4	4	3	4	4
4	5	4	3	2	3
4	4	3	3	3	4
4	4	3	4	3	4
4	4	2	5	2	5
4	4	4	4	5	4
4	4	3	3	3	2
4	4	5	4	5	4
4	4	4	5	3	1
4	5	4	5	4	5
4	5	4	5	3	5
4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	2	3
1	3	3	2	2	1
1	3	4	5	2	2
4	4	4	4	3	4
4	4	5	5	2	4
4	4	4	3	3	3
4	4	4	2	2	2
4	4	5	2	5	5
4	4	4	4	3	4
4	4	4	5	3	4
4	4	5	4	5	5
4	4	3	1	2	2
4	4	4	2	2	2

2. mengikatkan

5	5	4	3	5
5	5	5	5	5
5	5	4	3	3
5	4	5	1	5
5	5	4	4	5
5	5	5	3	4
5	4	4	2	3
5	5	5	3	3
5	5	4	4	5
5	4	4	3	4
4	4	4	3	4
5	4	4	2	4
4	5	4	2	4
5	4	4	4	5
4	4	3	3	3
4	4	4	4	4
5	4	4	1	3
5	5	4	3	5
5	5	5	4	4
5	5	5	5	5
4	5	4	3	3
4	4	5	5	5
5	5	4	4	5
5	3	3	3	1
3	3	2	4	4
4	4	4	3	4
4	4	4	2	3
4	4	4	2	4
4	2	4	4	4
4	4	4	2	1
5	4	5	5	5
4	2	4	3	4
4	4	4	5	4
4	4	4	4	4
4	4	4	4	4
4	4	4	3	4
2	2	3	1	1
4	2	4	1	3
4	5	4	4	4
4	3	5	4	4
4	4	4	4	4
4	4	4	2	4
4	5	5	5	4
3	3	4	3	4
4	4	4	4	4
4	5	5	5	4
4	3	5	2	5
4	4	4	2	4

3. membuat

5	3	5
5	5	5
1	3	3
5	5	5
5	3	5
5	2	5
1	3	3
3	3	5
5	5	5
4	4	4
4	4	4
1	3	3
3	5	5
5	5	5
5	4	4
4	4	4
3	3	5
5	1	2
5	5	5
5	5	5
1	4	4
4	3	5
5	3	5
3	2	3
4	3	5
3	3	4
4	3	4
4	2	5
4	4	3
5	4	1
3	4	2
3	1	4
4	4	5
4	2	4
4	3	1
4	1	3
3	5	3
4	2	1
4	4	3
4	3	4
4	1	2
2	4	4
5	2	4
2	4	3
5	2	4
5	4	2
2	2	4
2	4	1

5	5	4	5	5	5		5	4	5	1	5		5	5	5
4	4	3	3	3	4		5	4	4	3	4		4	4	4
5	4	4	4	3	4		4	5	4	2	4		3	5	5
4	4	5	5	3	5		5	5	4	4	5		5	3	5
4	4	3	4	3	4		4	4	4	2	3		4	3	4
4	5	4	5	4	5		4	4	4	5	4		4	4	5
4	4	4	3	3	3	1272	4	4	4	4	4	1083	4	1	2
					55	23,12727					55	19,69091	3		55
	6		MEAN	3,9			5		MEAN	3,94				MEAN	4
			%	77					%	78,8				%	73
			SD	0,9					SD	0,95				SD	1
			MAX	5					MAX	5				MAX	5
			MIN	1					MIN	1				MIN	1
			RANGE	4					RANGE	4				RANGE	4

aspek 2

1. selalu menjaga

4	4	4	5
5	5	5	5
4	3	5	3
4	5	5	5
1	4	3	3
5	5	5	5
4	3	3	4
5	3	1	3
5	5	5	5
4	5	5	5
4	4	4	3
3	5	5	3
4	4	3	5
5	5	5	5
3	4	4	4
4	4	4	4
4	5	5	5
4	3	1	2
4	2	5	5
5	5	4	5
4	3	5	4
5	3	4	5
5	4	5	5
5	2	3	1
3	2	3	3
4	3	4	4
4	3	3	4
4	2	2	2
4	3	4	4
4	3	3	5
4	4	3	3
5	2	4	2
3	4	4	5
3	3	3	5
3	3	3	5
4	2	3	4
1	1	1	4
3	2	2	4
3	3	4	4
4	2	4	4
4	2	2	4
4	2	2	2
5	3	2	5
4	3	3	4
4	3	3	5
5	3	2	5
3	2	3	2
4	2	2	2

aspek 3

1. mengingatkan diri

4	3	4	4
5	5	5	5
4	3	4	3
4	2	4	4
5	3	4	4
4	3	3	3
4	2	3	3
5	3	3	3
5	4	5	5
2	4	5	3
4	3	3	3
3	3	3	3
4	3	4	4
4	2	3	4
4	3	3	3
4	4	4	4
2	4	4	3
5	1	2	2
4	5	5	5
5	4	5	5
4	3	4	2
4	3	3	4
4	4	5	5
4	2	3	1
3	2	3	2
3	3	4	4
4	3	3	4
4	2	2	2
4	4	4	4
4	4	1	4
5	5	4	3
5	5	2	2
4	4	4	4
4	4	4	4
4	1	2	4
5	5	4	3
3	4	3	2
4	3	3	3
4	2	4	3
4	4	3	3
4	2	4	3
4	4	2	4
4	5	5	5
4	4	3	3
4	4	4	5
4	5	5	5
3	4	4	2
4	2	2	4

aspek 4

1. memonitor

5
5
4
5
5
4
4
5
5
4
4
4
3
4
4
4
4
5
4
5
4
4
5
4
3
4
4
4
4
5
3
3
4
4
4
4
3
2
1
4
3
4
4
5
4
4
5
3
4
4
4
5
3
4

	4	5	5	5		4	2	4	4		5			
	4	5	5	5		2	4	5	3		4			
	4	4	3	5		4	3	4	4		3			
	5	4	5	5		4	4	5	5		5			
	4	3	3	4		4	3	3	4		4	55		
	3	4	4	5		4	4	4	4		4			
602	4	2	2	4	818	4	2	4	3	794	4	221		
10,94545		4		55	14,87273	4			55	14,43636	1	4,018182		
	MEAN	2,97					MEAN	2,89			MEAN	4,018182		
	%	74,4					%	72,2			%	80,36364		
	SD	1,11					SD	0,96			SD	0,804867		
	MAX	5					MAX	5			MAX	5		
	MIN	1					MIN	1			MIN	1		
	RANGE	4					RANGE	4			RANGE	4		

	aspek 5					aspek
2. mengubah	1. menentukan				2. menggunakan	1. mer
3	1	1	1	1	1	2	1	4	1	4
1	5	1	1	1	1	2	1	5	1	5
3	4	2	2	3	2	3	2	5	2	4
1	4	1	1	1	1	1	1	5	1	4
3	5	1	1	1	5	1	1	1	5	5
2	5	1	1	1	1	2	1	5	1	4
3	4	2	2	3	2	3	2	5	2	4
3	4	1	2	3	1	1	3	5	1	5
1	5	1	1	1	2	1	1	5	1	4
2	4	2	3	2	2	3	3	4	2	4
2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	4
3	2	2	1	3	1	2	3	4	3	4
1	5	1	1	1	4	5	2	5	2	4
2	5	2	1	1	2	2	1	5	1	3
2	3	2	2	2	3	2	3	5	1	3
2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4
4	4	1	2	3	1	2	4	2	3	4
1	1	1	4	4	2	1	5	2	1	5
1	1	1	1	1	5	1	1	4	1	5
1	5	1	1	1	1	2	1	5	1	5
2	4	2	1	2	2	3	2	4	2	4
2	5	1	1	4	2	3	4	5	1	3
2	5	1	1	1	1	1	2	5	1	4
3	1	1	4	4	3	2	3	3	2	5
4	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3
3	4	2	2	3	2	2	3	4	1	4
2	4	2	2	2	2	2	3	4	2	4
4	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3
2	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4
4	3	4	4	3	2	2	4	4	5	4
4	5	2	3	3	3	4	5	4	5	5
5	3	4	4	2	4	4	4	4	5	5
4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4
4	3	2	5	3	3	5	4	3	5	4
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4
4	2	4	4	2	3	3	4	2	5	5
2	2	1	3	1	1	1	2	4	4	5
2	2	1	3	2	2	2	4	2	4	3
5	3	4	1	3	4	4	4	4	5	4
3	2	4	4	2	4	4	4	3	5	5
4	3	2	2	2	2	3	4	3	4	3
4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4
5	5	1	4	3	2	5	4	2	4	4
3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3
4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4
5	5	4	1	3	2	5	4	2	4	4
3	2	2	4	2	3	2	4	2	4	4
4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	4

1	4	1
2	4	2
1	5	1
2	5	1
2	4	2
4	4	4
4	3	2
	3	

MEAN	2,8
%	56
SD	1,3
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

	1	1	1	1
	3	2	2	3
	1	1	4	5
	1	1	1	1
55	2	2	2	2
	5	4	4	5
461	2	2	2	3
8,381818		4		

MEAN	1,9
%	48
SD	1,2
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

1	5	1	
3	4	2	
2	5	2	
2	5	1	
55 3	4	2	
4	4	5	
531 4	3	4	
9,654545 3			

MEAN	3,1
%	63
SD	1,4
MAX	5
MIN	1
RANGE	4

	4
	4
	4
	4
55	4
	4
517	3
9,4	

6

nberikan

5	5	1	2	2	4	4
5	5	2	3	5	5	5
4	3	2	2	2	4	3
5	5	1	4	1	4	5
5	5	2	1	1	5	5
5	4	2	2	2	5	5
4	3	2	2	2	4	3
5	5	3	1	1	3	2
1	5	1	1	1	1	5
4	4	3	3	3	3	3
4	4	3	2	2	4	4
4	4	2	3	3	4	4
4	3	2	2	3	4	4
5	3	2	3	4	5	5
4	3	3	2	2	3	3
4	4	3	2	2	3	3
4	4	2	3	3	2	4
5	4	1	5	2	3	3
4	5	1	2	1	1	5
5	5	1	2	2	5	5
4	3	2	2	2	3	3
4	4	4	2	3	5	5
5	4	1	1	2	5	5
4	5	3	3	2	3	2
3	2	3	3	4	3	4
4	4	3	3	3	4	4
4	4	3	3	2	3	4
4	4	3	4	3	3	3
4	4	3	4	4	4	4
5	5	4	4	3	4	4
4	4	4	2	5	5	5
5	5	4	4	5	5	4
5	5	4	5	5	5	4
5	5	4	5	5	5	4
3	4	4	4	4	3	4
3	4	4	4	4	4	4
1	2	1	3	3	3	2
3	5	1	3	5	5	4
3	4	4	4	5	4	4
4	5	4	4	5	4	4
3	3	4	4	4	3	4
4	2	4	4	5	4	4
4	2	4	4	5	5	4
3	4	4	4	4	4	3
3	5	4	4	5	5	4
4	4	4	4	5	5	4
2	1	4	3	3	4	4
4	2	3	4	5	4	4

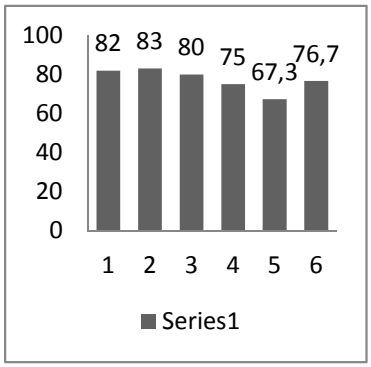
2. menghukum

5	3	4	3
5	5	5	5
4	4	4	4
5	5	5	5
5	5	5	5
4	3	4	5
4	4	4	4
5	5	5	3
1	1	5	1
4	3	4	4
4	4	4	4
4	3	4	2
4	4	4	4
5	3	4	5
4	3	3	3
4	4	4	4
4	3	3	2
1	2	3	3
5	4	5	5
5	4	5	5
4	4	4	4
5	3	4	5
5	4	4	5
3	4	5	3
3	3	4	4
4	4	4	4
2	3	4	4
3	5	4	3
2	2	4	4
4	2	5	4
4	2	5	2
2	1	3	4
4	2	5	4
4	2	4	4
4	2	4	4
4	1	3	4
2	1	1	1
2	3	1	3
5	2	4	4
3	2	4	4
4	2	4	4
4	2	2	4
5	1	5	4
3	3	3	4
4	2	4	4
5	1	5	4
3	2	2	5
4	2	2	4

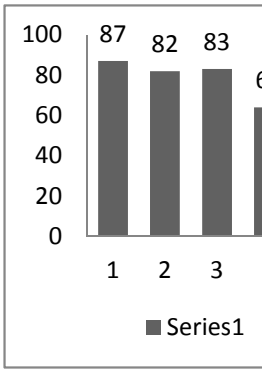
5	5	1	4	1	4	5		5	5	5	5	
4	4	3	3	3	3	3		4	3	4	4	
4	3	2	2	3	4	4		4	4	4	4	
5	4	1	1	2	5	5		5	4	4	5	
4	4	3	3	2	3	4	55	2	3	4	4	55
5	5	4	5	5	5	4		4	2	5	4	
3	3	4	4	4	3	4	1581	4	2	4	4	803
	8						28,74545		4			14,6

MEAN	3,6	MEAN	2,92
%	72	%	40,2
SD	1,1	SD	1,12
MAX	5	MAX	5
MIN	1	MIN	1
RANGE	4	RANGE	4

82
83
80
75
67,3
76,7

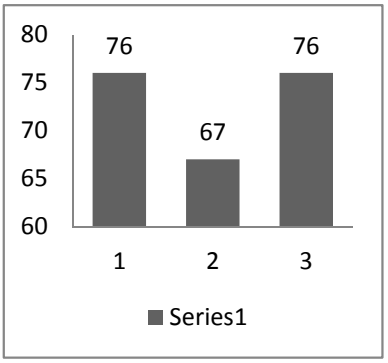


87
82
83
64
79

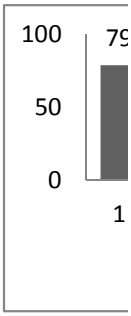


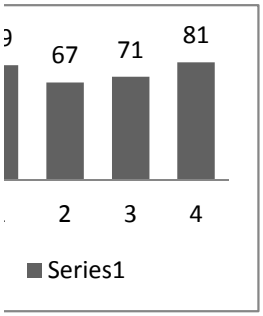


76
67
76

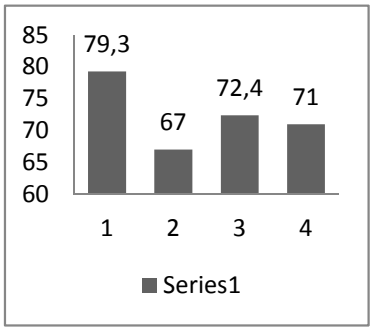


79
67
71
81

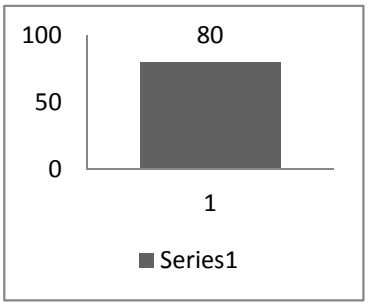




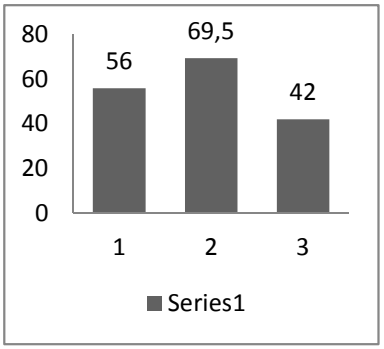
79,3
67
72,4
71



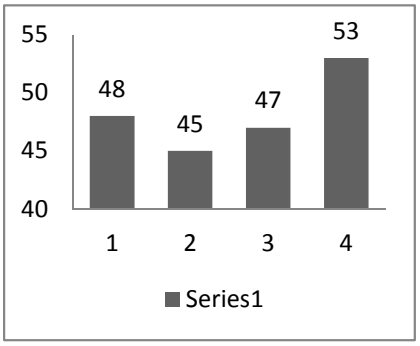
80



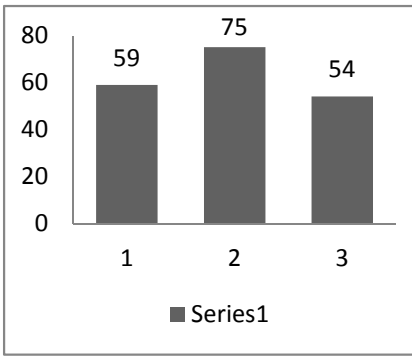
56
69,5
42



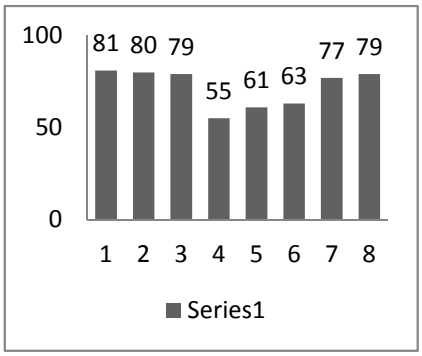
48
45
47
53



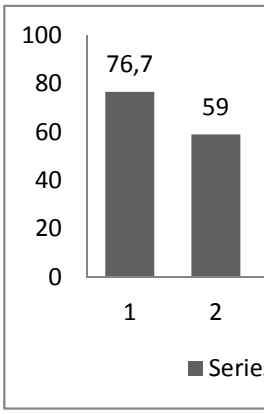
59
75
54

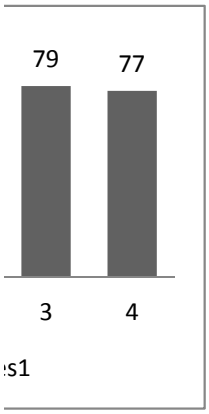


81
80
79
55
61
63
77
79



76,7
59
79
77




79
77
3
4
s1