

## **EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK *MIND MAPPING* DALAM MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA SISWA DI SMP N 4 NGAGLIK**

### ***EFFECTIVENESS OF GROUP COUNSELING MIND MAPPING PROGRAM SERVICE IN INCREASING STUDENT'S SELF-REGULATED LEARNING IN JUNIOR HIGH SCHOOL 4 NGAGLIK***

Oleh: Yovita Rizki Rinjani, Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, [yovitarizki@gmail.com](mailto:yovitarizki@gmail.com)

#### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SMP N 4 Ngaglik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *quasi experiment* dengan bentuk *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Subyek dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Pemilihan subyek menggunakan teknik *purposive random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen skala *self-regulated learning*. Skala tersebut telah melalui uji validitas dengan menggunakan *expert judgement* dan dinyatakan valid. Analisis data menggunakan teknik analisis Univariat dan *Uji Wilcoxon* dengan program *SPSS For Windows Seri 16*. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa yang menunjukkan taraf signifikansi  $p 0,005 < 0,05$ . Pengujian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada hasil *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SMP N 4 Ngaglik

**Kata kunci:** bimbingan kelompok teknik *mind mapping*, *self-regulated learning*.

#### **Abstract**

*The purpose of this research is to determine the effectiveness of group counseling mind mapping program service in increasing student's self-regulated learning in Junior High School 4 Ngaglik. This research used a quantitative approach with quasi-experiment and pretest-posttest control group desain. The subjects in this study were 20 people who were divided into 2 groups. Selection of subject are using the purposive random sampling technique. The method of data collection uses a questionnaire instrument is the self-regulated learning scale. This scale has been tested for validity using expert judgment and declared valid. Data analysis using Univariate analysis and Wilcoxon Test with SPSS For Windows Series 16. program. The results of the hypothesis test showed that the group counseling mind mapping program service was effective in increasing self-regulated learning which showed a significance level of  $p 0.005 < 0.05$ . The test shows that there are differences in the results of the experimental group pretest and post-test. Based on the results of this study, the implementation of group counseling mind mapping program service proved to be effective in increasing student's self-regulated learning in Junior High School 4 Ngaglik.*

**Keywords:** *group counseling mind mapping program, Self-Regulated Learning.*

## **PENDAHULUAN**

Belajar dan pembelajaran merupakan suatu kegiatan yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Dalam menjalani kehidupannya, manusia belajar tentang apapun yang dapat dipelajarinya. Manusia akan kesulitan dalam memenuhi kebutuhan sehari-harinya tanpa

belajar. Itu dikarenakan, setiap aktivitas yang dilakukan manusia membutuhkan ilmu yang dapat diperoleh dari belajar.

Belajar dapat meningkatkan dan juga mengembangkan kualitas diri manusia, terlebih bagi siswa. Salah satunya yakni dalam aspek kemandirian. Dalam proses belajar, kemandirian

siswa sangat diperlukan. Kemandirian belajar akan membantu siswa dalam menentukan tujuan yang spesifik, menggunakan lebih banyak strategi belajar, memonitor sendiri proses belajar, dan lebih sistematis dalam mengevaluasi kemajuan siswa itu sendiri (Santrock, 2003: 296).

Apabila kemandirian belajar telah tercapai maka siswa akan mampu untuk membuat rencana strategi belajar dan target yang ingin dicapai dalam belajar. Kemampuan siswa dalam membuat rencana strategi belajar dan target yang ingin dicapai dalam belajar merupakan karakteristik siswa yang memiliki kemandirian belajar atau istilah lainnya yaitu *self-regulated learning*. Menurut Heo (dalam Muhammad Nur Wangid, 2003:196) terdapat ciri-ciri kesempatan untuk menerapkan strategi belajar yang dapat digunakan dalam *self-regulated learning* seperti strategi metakognitif, kognitif dan motivasional. Strategi tersebut dapat digunakan untuk mengarahkan siswa untuk mengatur dirinya dalam belajar.

Pada hakikatnya *self-regulated learning* sangat diperlukan bagi tiap individu terlebih bagi siswa. *Self-regulated learning* didefinisikan sebagai proses konstruktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar sekaligus mencoba memantau, mengatur, dan mengendalikan pengamatan, motivasi, serta perilakunya, yang dibatasi oleh tujuan belajar dan kondisi lingkungan. Menurut Zimmerman (2004:241) *self-regulated learning* memiliki 4 dimensi yaitu: 1) motivasi, 2) metode, 3) hasil kerja, 4) lingkungan atau kondisi sosial. Namun menurut Smith (2001:663) motivasi merupakan inti dari

pengelolaan diri dalam belajar, dimana melalui motivasi, siswa akan mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan yang dilakukan. Adapun prinsip dari *self-regulated learning* menurut Lee et al (dalam Elyaniar, 2012) yaitu: 1) mempersiapkan lingkungan belajar, 2) mengorganisasi materi, 3) memonitoring kemajuan, 4) melakukan evaluasi kinerja terhadap proses belajar.

Tiap individu tentunya akan memiliki tingkat *self-regulated learning* yang berbeda-beda. Individu yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan lebih mudah dalam menerima pelajaran, sehingga akan mencapai prestasi belajar yang optimal. Namun sebaliknya, apabila siswa memiliki *self-regulated learning* yang rendah akan mengakibatkan kesulitan dalam menerima materi pelajaran sehingga tidak mampu mencapai prestasi belajar yang tinggi (Adicondro dan Purnamasari, 2011: 19)

Berdasarkan fenomena di lapangan hasil dari observasi dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMP N 4 Ngaglik diperoleh informasi bahwa terdapat siswa yang memunculkan indikator perilaku *self-regulated learning* yang rendah. Hal itu dapat dilihat dari adanya siswa yang masih terlihat kurang semangat dan kurang aktif dalam mengikuti pelajaran yang diberikan di sekolah, lebih memilih untuk bermain atau bergurau dengan temannya saat pelajaran tengah berlangsung, tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru serta kurangnya konsentrasi dalam belajar. Selain itu, menurut guru bimbingan dan konseling di sekolah setempat, masih banyak siswa yang

“langganan” mendapatkan nilai yang rendah dalam keseharian karena kurangnya konsentrasi dalam mengikuti pelajaran maupun ujian yang mengakibatkan prestasi belajar yang didupakannya pun kurang optimal. Permasalahan tersebut merupakan gejala yang dimunculkan dari *self-regulated learning* siswa yang rendah di sekolah.

Mengingat *self-regulated learning* yang rendah berdampak negatif terutama terhadap keberhasilan dalam prestasi belajar, maka perlu adanya upaya-upaya tertentu untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa yang rendah di sekolah. Hal inilah yang mendasari untuk melakukan penelitian lebih lanjut, terlebih lagi belum adanya tindakan nyata serta tidak adanya layanan bimbingan mengenai *self-regulated learning* dari guru BK di SMP N 4 Ngaglik.

Penanganan yang dapat membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa di sekolah dapat diberikan dengan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan konselor atau guru BK di sekolah. Bidang layanan yang dapat digunakan dalam permasalahan pembelajaran di sekolah, yaitu salah satunya yaitu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *mind mapping*.

Layanan bimbingan kelompok dipilih karena dalam pelaksanaan bimbingan kelompok terdapat dinamika kelompok yang dapat menunjang peningkatan *self-regulated learning*. Tujuan dari layanan bimbingan kelompok yaitu membina dan mengembangkan sikap bertanggung jawab, kepercayaan diri serta kemampuan untuk

pengarahan dan pengelolaan diri individu agar dapat belajar secara efektif. Melalui layanan bimbingan kelompok siswa akan memperoleh berbagai bahan dari pemimpin kelompok dengan menggunakan teknik-teknik tertentu dan membahas secara bersama-sama dengan anggota kelompok lain, bertukar pendapat dan mendapatkan tanggapan atau timbal balik dari anggota lain. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat digunakan untuk melatih siswa dalam meningkatkan kemandirian belajar.

Dengan memberikan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *mind mapping* ini, siswa akan dikenalkan dengan cara mencatat tingkat tinggi dengan cara menggambar suatu bentuk yang menarik serta saling berhubungan untuk memudahkan individu dalam belajar dan memahami materi pelajaran yang diberikan. Hal ini bertujuan agar siswa lebih tertarik dalam membaca ringkasan materi yang telah dibuat masing-masing dengan tampilan yang lebih menarik dibandingkan catatan konvensional dengan bentuk memanjang ke bawah yang cenderung membosankan. Dengan membuat *mind mapping* juga diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi pelajaran, membantu mengorganisasi materi dengan cara menyenangkan dan dapat memotivasi belajar siswa sehingga dapat meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK SMP N 4 Ngaglik teknik *mind mapping* belum pernah diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Pada penelitian ini ingin mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok teknik *mind*

*mapping* efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning*. Dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* tidak dapat menjamin penyelesaian secara tuntas mengenai permasalahan *self-regulated learning*, diharapkan dengan layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* akan meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP N 4 Ngaglik,

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain *pretest posttest control group design*. Alasan memilih metode *quasi experimental design* karena penelitian ini dilaksanakan pada siswa kelas VIII di SMP N 4 Ngaglik yang terdiri dari dua kelas dan dibagi menjadi 2 kelompok yang tiap kelompoknya beranggotakan 10 orang siswa yaitu dijadikan kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Sebelum mendapat perlakuan, kedua kelompok diberikan tes awal sebagai *pre-test* ( $O_1$ ). Selain digunakan sebagai tes awal, *pre-test* tersebut juga digunakan untuk seleksi siswa yang nantinya akan masuk kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk 10 orang siswa dengan hasil *pre-test* yang paling rendah akan dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Untuk melengkapi agar setiap kelompok beranggotakan 10 orang maka akan dipilih secara random yang nantinya akan dibagi pada tiap kelompok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *purposive random sampling*. Kemudian pada kelompok eksperimen diberi perlakuan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok metode *mind mapping*, sedangkan untuk kelompok kontrol menggunakan layanan bimbingan kelompok metode ceramah. Setelah diberi perlakuan, kedua kelompok diberi tes sebagai *post-test* ( $O_2$ )

### Definisi Operasional Variabel Penelitian

Guna menghindari salah penafsiran dan guna memperjelas pengertian yang terkandung dalam penelitian, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut.

#### 1) *Self-regulated learning*

*Self-regulated learning* yaitu merupakan kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar dan dapat menjadi pengatur proses belajarnya sendiri, dimulai dari latihan, elaborasi, pengorganisasian, berpikir kritis, pengaturan diri metakognitif, manajemen waktu dan lingkungan belajar, pengaturan usaha dan pencarian bantuan.

#### 2) *Mind Mapping*

*Mind mapping* adalah pemanfaatan keseluruhan otak dengan menggunakan citra visual dan grafis lainnya untuk membentuk kesan antara otak kanan dan otak kiri yang ikut terlibat sehingga mempermudah untuk menempatkan informasi ke dalam otak dan mengambil informasi ke luar dari otak sehingga dapat menghasilkan cara untuk mencatat yang kreatif, efektif, efisien, menarik, mudah dan berdaya guna untuk mengembangkan ide dan pemikiran sesuai

dengan mekanisme kerja otak sehingga dapat membuka seluruh potensi dan kapasitas otak yang masih tersembunyi dan dapat menuangkan semua gagasan yang ada dalam pikiran.

### **Waktu dan Tempat**

Penelitian ini mengambil tempat di SMP N 4 Ngaglik yang beralamatkan di Jl. Tentara Pelajar, Sariharjo, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, 55581. Waktu penelitian dilakukan pada 10 September – 10 Februari 2018.

### **Subyek Penelitian**

Pada penelitian ini yang menjadi subyek penelitian adalah siswa kelas VIII A dan VIII B SMP N 4 Ngaglik dengan jumlah 64 orang siswa dari keseluruhan siswa sejumlah 126 orang. Alasan kedua kelas tersebut dipilih sebagai subyek adalah berdasarkan rekomendasi dan nominasi dari guru bimbingan dan konseling di SMP N 4 Ngaglik karena diyakini tingkat *self-regulated learning* siswa di kelas tersebut lebih rendah dibandingkan kelas lainnya dengan indikasi berupa terdapat siswa yang kurang aktif dan kurang semangat dalam mengikuti pelajaran, kurang konsentrasi, tidak memperhatikan guru ketika sedang menjelaskan dan tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Kemudian dari 2 kelas tersebut akan dipilih sebanyak 10 orang siswa yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan 10 orang siswa yang akan dijadikan kelompok kontrol berdasarkan hasil skor *pre-test*.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti (Saifuddin Azwar, 2004: 98). Untuk mengumpulkan data dari subyek, digunakan sebuah metode pengukuran. Jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis yang telah dimodifikasi agar dapat digunakan untuk mengukur tingkat *self-regulated learning*. Skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur tingkat *self-regulated learning* siswa sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberi perlakuan (*post-test*).

Skala pada penelitian ini menggunakan empat pilihan alternatif jawaban respon, yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), dan STS (sangat tidak sesuai). Hasil yang diperoleh dari metode skala ini dapat dipadukan dengan metode lain dan kemudian dianalisis untuk selanjutnya diambil kesimpulan.

### **Validitas dan Reliabilitas**

#### **1. Validitas**

Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Suharsimi Arikunto, 2010: 80). Dari pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa syarat untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid adalah dengan menggunakan instrument yang valid pula.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*Content Validity*). Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi berdasarkan pertimbangan ahli isi lewat pengujian terhadap isi tes dengan

analisis rasional atau lewat *expert judgment*. Dalam pengujian validitas, *expert judgment* menelaah tiap butir pernyataan untuk mengetahui sejauh mana kelayakan suatu tes sebagai sampel dari dominan butir pernyataan yang hendak diukur. Instrumen telah disusun tersebut kemudian diberikan kepada Bapak Fathur Rahman, M.Si yang merupakan dosen yang memiliki keahlian di bidang bimbingan dan konseling/minimal sarjana S2 selaku ahli *expert judgment*.

## 2. Reliabilitas

Instrumen yang reliabilitas sebagai hasil pengukuran yang dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Saiffudin Azwar (2004:7).

Untuk mengetahui reliabel atau tidaknya instrumen yang digunakan maka perlu dihitung menggunakan rumus Alpha Chornbach melalui program SPSS Rumus yang di gunakan adalah Alpha dengan bantuan progam *SPSS For Windows Seri 16.0*. Kriteria uji reliabilitas dengan rumus alpha apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka alat ukur tersebut reliabel dan juga sebaliknya.

Adapun rumus Alpha adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan

$r_{11}$  = Reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pernyataan

= jumlah varian butir

= varian total

(Suharsimi Arikunto, 2010: 191)

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Suharsimi Arikunto (2010:182) menyatakan data yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* tidak dapat dihitung menggunakan teknik analisis data statistik parametrik. Oleh karena itu, teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik non-parametrik

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat menurut Soekidjo Atmodjo, (2012:182) bertujuan untuk menjelaskan atau mendiskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya, untuk data numerik digunakan nilai mean, median dan standar deviasi. Pada umumnya dalam analisis univariat hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel

### 2. Uji Wilcoxon

Seperti yang sudah dijelaskan diatas, penelitian ini menggunakan teknik statistik non parametrik, yaitu analisis tes ranking bertanda Wilcoxon untuk data berpasangan. Uji Wilcoxon digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alasan digunakannya uji

wilcoxon adalah karena subyek pada penelitian ini  $n \leq 25$ . Uji Wilcoxon dianalisis menggunakan SPSS Versi 16.0. Uji Wilcoxon ini digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Uji Wilcoxon ini nantinya akan dapat digunakan untuk menguji hasil *pretest* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, hasil *posttest* kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol, dan *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen. Ketentuan yang berlaku dalam uji wilcoxon adalah jika  $\text{sig} \geq \alpha$  ( $\alpha=0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan jika  $\text{sig} \leq \alpha(0,05)$  maka  $H_0$  ditolak,

## Hasil Penelitian Dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Hasil Analisis Univariat *Self-regulated learning* Kel. Eksperimen

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic
Sebelum Treatment	10	37	97	134	117.50	5.396
Sesudah Treatment	10	17	151	168	159.20	1.562
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *self-regulated learning* siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan *treatment* atau perlakuan berupa bimbingan kelompok teknik *mind mapping* memiliki nilai rentang data sebesar 37, nilai minimum sebesar 97, nilai maksimum sebesar 134, rata-rata

sebesar 117.50 dan standar deviasi sebesar 17.064. Sedangkan *self-regulated learning* siswa sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan memiliki nilai rentang data sebesar 17, nilai minimum sebesar 151, nilai maksimum sebesar 168, rata-rata sebesar 159.20 dan standar deviasi sebesar 4.940.

#### b. Hasil Uji Wilcoxon Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen	10 <sup>a</sup>	5.50	55.00
Negative Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
Positive Ranks	10 <sup>c</sup>	5.50	55.00
Ties	0 <sup>d</sup>		
Total	10		

a. Post-Test Eksperimen < Pre-Test Eksperimen  
 b. Post-Test Eksperimen > Pre-Test Eksperimen  
 c. Post-Test Eksperimen = Pre-Test Eksperimen

	Post-Test Eksperimen - Pre-Test Eksperimen
Z	-2.803
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.  
 b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Dari tabel diatas menunjukkan hasil skor mean pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 117,50 dan pada *post-test* kelompok eksperimen sebesar 159,20 yang memiliki arti bahwa hasil skor *post-test* pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan hasil skor *pretest*nya. Selanjutnya pada tabel 23 menunjukkan hasil perhitungan uji wilcoxon dan diperoleh nilai signifikasi p-value sebesar 0,005 dan nilai Z sebesar -2,803. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui hasil uji wilcoxon Sig. P-value  $0,005 < \alpha(=0,05)$  yang artinya  $H_0$  ditolak, sehingga kesimpulan yang dapat diambil yaitu terdapat perbedaan hasil antara *pretest* dengan *post-test* pada kelompok eksperimen.

## 2. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian statistik non parametrik menggunakan uji wilcoxon yang telah dipaparkan diatas diperoleh hasil bawa terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *post-test* kelompok eksperimen. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai mean pada *post-test* kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan hasil *pretest*nya. Nilai mean pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 117,50 dan pada *post-test* kelompok eksperimen sebesar 159,20 dan nilai signifikansi p-value sebesar 0,005. Berdasarkan ketentuan yang berlaku, maka hasil uji wilcoxon Sig. p-value  $0,005 < \alpha (\alpha = 0,05)$ . Dari hasil uji tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* memberikan dampak dan pengaruh yang positif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SMP N 4 Ngaglik.

Pada saat pertemuan pertama pemberian layanan bimbingan kelompok yang dilakukan pada hari Rabu, 23 Januari 2019 dilakukan diskusi tentang belajar. Diskusi yang dilakukan pada pertemuan pertama ini masih terasa sedikit canggung dikarenakan terdapat siswa yang belum terbuka dan merasa malu mengungkapkan pendapat di depan teman yang berbeda kelas. Namun antusias siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok dirasa baik apalagi setelah diberikan permainan pada awal kegiatan. Mereka bersemangat untuk bertanya serta mengungkapkan pendapat secara bergantian meskipun dengan nada malu

dan ragu. Hal ini sesuai dengan pendapat menurut Sudjana S. (2005: 138) bahwa permainan berfungsi untuk menyampaikan informasi kepada peserta didik dengan membentuk suatu komunikasi

Pada pertemuan kedua bimbingan kelompok teknik *mind mapping* yang dilakukan pada hari Kamis, 24 Januari 2019 para siswa diajak untuk me-*recall* materi yang telah dibahas pada pertemuan pertama. Setelah itu diberikan penjelasan mengenai *mind mapping*, manfaatnya serta cara pembuatannya. Setelah memastikan seluruh siswa telah memahami *mind mapping*, kemudian para siswa diminta untuk membuat *mind mapping* dari materi yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya pada selembar kertas dengan menuangkan ide dan gagasan masing-masing. Para siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* pada pertemuan kedua ini. Hal tersebut dapat dilihat ketika siswa terlihat serius dalam memilih warna dan berfikir bentuk seperti apa yang akan ia tuangkan dalam kertas agar terlihat bagus dan jelas. Hal ini sesuai dengan pendapat Tony Buzan (2012: 71) yang mengemukakan bahwa *mind mapping* dapat membuat dan mendorong untuk berfikir kreatif dan inovatif sehingga membiarkan otak anak untuk menyatakan ekspresi individualnya sendiri yang tidak terbatas.

Pada pertemuan ketiga yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 Januari 2019 membahas hasil dari kegiatan yang dilakukan pada

pertemuan sebelumnya. Para siswa juga diberikan kesempatan untuk menanyakan apabila terdapat materi yang belum jelas. Kemudian para siswa diajak untuk berdiskusi dan satu per satu siswa juga diberi pertanyaan mengenai materi yang diberikan dan mereka tanpa ragu menjawab pertanyaan dengan jawaban yang tepat dan benar. Pada pertemuan ini para anggota kelompok juga dimintai kesan, pesan, kritik dan masukan. Sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa bimbingan kelompok teknik *mind mapping* sangat menyenangkan dan bermanfaat untuk mereka dan untuk teknik *mind mapping* akan diterapkan pada mata pelajaran lain agar cara belajar mereka lebih efektif dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Bobbi De Porter (2009:172) yang menyatakan bahwa salah satu manfaat dari peta pikiran atau *mind maps* adalah menyenangkan, imajinasi, kreatifitas tidak terbatas dan pembuatan dan peninjauan ulang catatan lebih menyenangkan

Berdasarkan perhitungan statistik dan observasi yang dilakukan peneliti selama proses kegiatan dan setelah proses kegiatan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* maka dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SMP N 4 Ngaglik.

## Simpulan dan Saran

### 1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta pembahasan yang telah dipaparkan, diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik *mind mapping* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada siswa di SMP N 4 Ngaglik dibuktikan dari hasil perhitungan melalui analisis univariat dan uji wilcoxon yang menunjukkan adanya peningkatan. Pada Analisis univariat, tingkat *self-regulated learning* siswa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan treatment sebesar 50% (kategori sedang) dan 50% (kategori rendah), meningkat menjadi 80% (kategori tinggi) dan 20% (kategori sedang) sesudah diberikannya treatment. Kemudian pada uji wilcoxon diperoleh hasil nilai Z sebesar -2,803 dan signifikansi p-value sebesar 0,005 maka  $\text{sig} < \alpha$  (0,05) dan hasil nilai rata-rata yang diperoleh pada *pretest* sebesar 117,50 meningkat menjadi 159,20 pada saat *post-test*.

### 2. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut.

#### 1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mempertahankan *self-regulated learning* yang telah terbentuk dan diharapkan siswa dapat menerapkan teknik *mind mapping* ini pada aspek lainnya.

#### 2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru diharapkan dapat lebih sering memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *mind mapping* untuk mengatasi masalah yang terjadi pada siswa lainnya.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Karena penelitian ini masih menjumpai keterbatasan, maka diharapkan penelitian selanjutnya agar mencari strategi lain agar keterbatasan tidak lagi ditemui dan penelitian akan berjalan lebih efektif lagi

### DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N. & Purnamasri, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas viii. *Humanitas: Jurnal Fakultas Psikologi Ahmad Dahlan Yogyakarta*, 8(1), 17-27.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Buzan, T. (2012). *Buku pintar mind map*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- DePorter, B dan Hernacki, M. (2009). *Quantum learning*. Bandung: Kaifa.
- Elyaniar. (2012). Peningkatan kemandirian dan hasil belajar matematika melalui problem based learning (pbl) bagi siswa kelas viii smp n 3 wonogiri. *Skripsi*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wangid, M.N. (2003). Peningkatan prestasi belajar siswas melalui self regulated learning. *Cakrawala Pendidikan Jurnal ilmiah Pendidikan, Th. XXIII, No. 1*, 196
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja (6<sup>th</sup> ed.)*. Jakarta: Erlangga.
- Smith, P.A. (2001). Understanding self regulated learning and its implications for accounting educators and research. *Issues in Accounting Educations*, 16 (4), 663-667.
- Atmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sudjana, S. (2005). *Metode dan teknik pembelajaran partisipatif*. Bandung: Falah Production.
- Zimmerman, B.J. (2004). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 3, 22-323