

SKRIPSI
EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK
PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF- REGULATED
***LEARNING* PADA SANTRI**



*Disusun dan diajukan sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh :

Nama : Linailina Ilman Nafi'ah
NIM : 22CI10014
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026

CEK PLAGIASI

Kepala UPT Perpustakaan dan
Kebudayaan Al Ghazali
Nuzul S.Ag., M.H
1220714 025

BISMILLAH SKRIPSI Linailina_22CI10014 DONE

ORIGINALITY REPORT

15% SIMILARITY INDEX	12% INTERNET SOURCES	3% PUBLICATIONS	10% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2%
2	eprints.unugha.ac.id Internet Source	2%
3	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	1%
4	123dok.com Internet Source	1%
5	eprints.untirta.ac.id Internet Source	<1%
6	bansm.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
7	repository.unj.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1%
10	jurnal.uinbanten.ac.id Internet Source	<1%
11	Submitted to Universitas Riau Student Paper	<1%
12	Submitted to Papua University Student Paper	<1%
13	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part III Student Paper	<1%
14	repository.unugha.ac.id Internet Source	<1%
15	text-id.123dok.com Internet Source	<1%

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Linailina Ilman Nafi'ah

Nim : 22CI10014

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF- REGULATED LEARNING* PADA SANTRI" ini benar benar merupakan hasil karya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulisan ini telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 29 Juli 2026
Yang membuat pernyataan



Linailina Ilman Nafi'ah

HALAMAN PERSETUJUAN

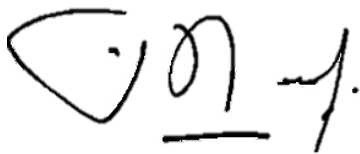
Nama : Linailina Ilman Nafi'ah
Nim : 22CI10014
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING*
PADA SANTRI

Skripsi ini telah disetujui untuk diseminarkan dihadapan Tim Penguji
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap.

Cilacap, 29 Juli 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing 1



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

Pembimbing 2



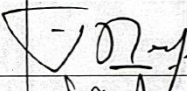
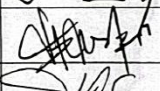
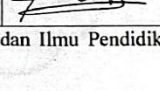
Alvan Hazhari, M.Pd
NIDN. 0421029301

HALAMAN PENGESAHAN

PENGESAHAN

Nama : LINAILINA ILMAN NAFI'AH
NIM : 22CI10014
Judul : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik
Problem Solving Untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning*
Pada Santri

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Jumat, tanggal 07, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		"/08 2026
Penguji 1	Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I.		"/08 2026
Penguji 2	Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I.		"/08 2026
Ass. Pembimbing	Alvan Hazhari, M.Pd.		"/08 2026
Sekretaris	Faishal Ridlwan, M.Pd.		"/08 2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Linailina Ilman Nafi'ah
Lamp :-

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul Ulama Al
Ghazali Cilacap
Di -
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr. Wb

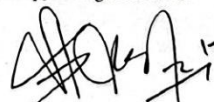
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : LINAILINA ILMAN NAFI'AH
NIM : 22CI10014
Fakultas/Prodi : KIP/ BIMBINGAN DAN KONSELING
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA
SANTRI

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Cilacap, 11 Agustus 2026



Sandi Aji Wahyu Utomo, M.Pd.I
NIDN. 2124049201

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, sebelum mereka
mengubah diri mereka sendiri”

(QS. Ar Rad: 11)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala rasa syukur tcurahkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar. Penulis mempersembahkan skripsi ini untuk:

1. Untuk kedua orang tua saya, Almarhum Bapak Misbahul Munir dan Ibu Nur Cholifach. Teruntuk Bapak tercinta, meskipun beliau telah tiada dan tidak lagi berada di sisiku untuk menyaksikan hari ini, kasih sayang, perjuangan, doa, dan nasihat Bapak akan selalu hidup dalam setiap langkah putrimu. Pesan Bapak, *“Jangan pernah merasa puas dalam mencari ilmu,”* akan selalu menjadi pengingat untuk terus belajar dan berusaha. Putrimu juga masih mengingat ketika Bapak sering bertanya, *“Wisuda kapan?”*, dan putrimu menjawab, *“Insyaallah periode 2, bulan September, Pak,”* karena saat itu putrimu belum sanggup mengikuti wisuda periode 1. Namun, sebelum hari yang Bapak nantikan tiba, Bapak berpulang pada Selasa, 24 Maret 2026. Kini, hari wisuda itu akhirnya tiba, tapi tanpa kehadiran Bapak di sisiku. Pak, akhirnya putrimu wisuda. Semoga dari tempat terbaik di sisi Allah SWT, Bapak dapat menyaksikan, mendoakan, dan tersenyum bangga atas pencapaian putrimu. Skripsi ini putrimu persembahkan sebagai ungkapan cinta, rindu, dan bakti untuk Bapak tercinta. Teruntuk Ibu Tersayang, seorang perempuan terhebat dalam hidup putrimu. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, air mata yang sering disembunyikan, serta perjuangan yang

begitu besar demi masa depan putrimu. Terima kasih telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, sekaligus sosok yang selalu mengajarkan putrimu untuk tetap kuat dalam menghadapi setiap kesulitan. Setelah kepergian Bapak, Ibu tidak hanya menjadi seorang ibu, tetapi juga mengambil peran sebagai ayah, menjadi sosok yang berdiri di depan untuk melindungi, menguatkan, dan memastikan putrimu tetap melangkah hingga mampu menyelesaikan pendidikan ini. Tidak mudah menjalani semuanya seorang diri, tetapi Ibu mampu melewati setiap keadaan dengan keteguhan dan kasih sayang yang luar biasa. Ibu adalah bukti bahwa seorang perempuan mampu menjadi begitu kuat, mendidik dan mengantarkan anaknya hingga meraih gelar sarjana, meskipun harus melewati banyak air mata dan perjuangan. Semoga pencapaian sederhana ini menjadi awal dari kebahagiaan yang dapat putrimu persembahkan untuk Ibu. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, umur yang panjang dan penuh manfaat, serta membalas setiap pengorbanan Ibu dengan kebahagiaan yang tidak pernah putus. Terima kasih, Ibu, karena telah menjadi rumah, kekuatan, dan alasan putrimu untuk terus berjuang hingga sampai di titik ini.

2. Untuk adiku-adiku tersayang, Fachri Ulil Albab dan Muhammad Sobri Amrinnuhair. Terimakasih telah menjadi alasan untuk terus kuat. Semoga suatu hari nanti aku dapat menjadi kakak yang selalu bisa kalian banggakan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kemudahan dalam setiap langkah, serta mengabulkan segala cita-cita dan Impian kalian.

3. Untuk keluarga besarku tercinta, Terimakasih atas doa, dukungan dan kasih sayang yang selalu diberikan,. Telah menjadi bgian perjalanan hidup sampai pada titik ini.
4. Untuk Dosen pembimbing yaitu, Bapak Yusuf Hasan Bahrudin, M.Pd.I dan Bapak Alvan Hazhari, M.Pd. Terimakasih atas segala bimbingan, ilmu, arahan, kesabaran, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Semoga kebaikan bapak mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT.
5. Untuk Pengasuh Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin, Terimakasih kepada Ibu Nyai Wardah Shomitah selaku Pengasuh Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dan Ibu Nyai Muflikhah selaku guru sorogan, yang telah menjadi orang tua kedua selama saya menimba ilmu dipondok. Terimakasih atas doa,bimbingan, nasihat, serta kasih sayang yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, dan membalas segala kebaikan ibu dengan pahala yang berlipat ganda.
6. Untuk teman-teman BK 2022, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang selama masa perkuliahan ini. Dukungan, cerita dan pengalaman yang telah dilalui. Semoga setiap langkah dan perjuangan yang telah ditempuh menjadi jalan menuju kesuksesan masing-masing.

7. Untuk sahabat Bleseky. terima kasih sudah selalu menemani, mendukung, dan menguatkan selama proses panjang ini. Terima kasih untuk setiap tawa, cerita, dan bantuan kecil yang ternyata begitu berarti. Bersyukur pernah dan masih bisa berjalan bersama sampai di titik ini. Semoga kita selalu punya cerita indah untuk dikenang, di mana pun nanti langkah kita membawa kita.
8. Dan terakhir, untuk diriku sendiri, Linailina Ilman Nafi'ah. Terima kasih telah bertahan sejauh ini, tetap melangkah meskipun berkali-kali ingin menyerah, dan selalu berusaha menutup air mata dengan senyuman. Kehilangan Bapak menjadi salah satu hal terberat dalam perjalanan ini. Ada saat ketika rasanya ingin berhenti, tetapi kamu memilih untuk tetap bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Setiap air mata, rasa lelah, takut, dan kehilangan yang pernah dirasakan akhirnya membawamu sampai di titik ini. Skripsi ini bukan hanya tentang gelar, tetapi tentang bukti bahwa kamu mampu bertahan meskipun pernah merasa hampir kehilangan kekuatan. Terima kasih karena tidak menyerah pada dirimu sendiri. Hari ini, kamu boleh bangga, karena setelah semua yang dilewati, akhirnya kamu berhasil sampai di sini. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik. Teruslah melangkah, tetap rendah hati, dan jangan pernah berhenti percaya bahwa kamu mampu.

ABSTRAK

Linailina Ilman Nafi'ah, 22CI10014, EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* PADA SANTRI. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Juli 2026

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan *self regulated learning* pada Sebagian santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan yang ditandai dengan kurang optimalnya kemampuan mengatur, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self regulated learning* santri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *quasi experiment* dan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang terdiri atas 16 santri dengan tingkat *self regulated learning* rendah, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui angket *self regulated learning* menggunakan *prettest* dan *posttest*, kemudian dianalisis dengan uji Independent Sampel t-test. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* santri. Dengan demikian, layanan tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu meningkatkan kemandirian belajar nanti.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Problem Solving*, *Self Regulated Learning*, Santri.

ABSTRACT

Linailina Ilman Nafi'ah, 22CI10014. *THE EFFECTIVENESS OF GROUP GUIDANCE USING THE PROBLEM SOLVING TECHNIQUE TO IMPROVE SELF REGULATED LEARNING AMONG ISLAMIC BOARDING SCHOOL STUDENTS. Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Al Ghazali University Cilacap, July 2026.*

This study was motivated by the low level of self regulated learning among some students at Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan, as reflected in their limited ability to plan, monitor, and evaluate their learning process independently. This study aimed to determine the effectiveness of group guidance services using the problem solving technique in improving students' self regulated learning. A quantitative approach was employed using a quasi experimental method with a Nonquivalent Control Group Design. The sample consisted of 16 students with low levels of self regulated learning, selected through purposive sampling and divided into an experimental group and a control group. Data were collected using a self regulated learning questionnaire administered through prettest and posttest and analyzed using the Independent Sampels t-test. The findings revealed a significance value of 0,001 ($p < 0,05$), indicating that group guidance services employing the problem solving technique were effective in enhancing students' self regulated learning. There fore, this guidance service can serve as an alternative counseling intervention to foster students' independent learning skills.

Keywords: *Group Guidance, Problem Solving Technique, Self Regulated Learning, Students*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman penuh kegelapan menuju zaman yang penuh kemajuan.

Skripsi ini disusun sebagai satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terimakasih, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag, selaku Rektor UNUGHA Cilacap, yang telah memberikan dukungan serta motivasi selama proses perkuliahan.
2. Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi., M.Pd, selaku dekan FKIP UNUGHA, atas arahan dan kebijakannya.
3. Yusuf Hasan Baharudin. M.Pd.I, selaku Kaprodi Bimbingan Dan Konseling (BK) FKIP UNUGHA Cilacap dan Dosen Pembimbing 1, yang telah sabar membimbing dan memberikan masukan berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Alvan Hazhari, M.Pd, selaku dosen pembimbing 2, yang telah memberikan saran dan dukungan yang sangat membantu dalam penyusunan proposal ini.

5. Ibu Nyai Wardah Shomitah, selaku Pengasuh Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
 6. Mba Khusnul Muslikhah M.Pd, selaku Lurah Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan.
 7. Mba Kuni Afifah Amalina, M.Pd, selaku pengurus pusat bidang pendidikan putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan.
 8. Seluruh Dosen Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap, yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
 9. Kepada seluruh Pengasuh dan Pengurus yang senantiasa memberikan ilmu dan bimbinganya serta penulis harapkan ziyadah barokah ilmunya.
 10. Dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga tidak mengurangi penghormatan dan penghargaan penulis.
- Semoga kebaikan dari semua pihak terbalas oleh Allah. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi jauh dari kata sempurna dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR ISI

CEK PLAGIASI	2
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA KONSULTAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah	11
D. Fokus dan Rumusan Masalah	12
E. Tujuan Penelitian	13
F. Manfaat Penelitian	13
BAB II.....	16
KAJIAN PUSTAKA.....	16
A. Kajian Teori	16
B. Kajian Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Pikir	40
D. Hipotesis Penelitian	42
BAB III	44
METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	46

D.	Desain Penelitian	49
E.	Variabel Penelitian.....	51
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	52
G.	Instrumen Pengumpulan Data.....	53
H.	Validitas dan Realibilitas Instrumen	56
I.	Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV		64
HASIL DAN PEMBAHASAN		64
A.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	64
B.	Hasil Penelitian.....	65
C.	Pembahasan	89
BAB V		97
SIMPULAN.....		97
A.	Simpulan	97
B.	Implikasi	99
C.	Saran	100
DAFTAR PUSTAKA		102
LAMPIRAN-LAMPIRAN		106

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu yang Relevan	38
Tabel 3. 1 Skor Item Alternatif Jawaban Responden.....	54
Tabel 3. 2 Blue Print Self Regulated Learning	55
Tabel 3. 3 Validator Ahli	55
Tabel 3. 4 Validitas Instrumen.....	57
Tabel 3. 5 Reabilitas Angket Uji Coba	59
Tabel 4. 2 Deskriptive Statistics Variabel Y	66
Tabel 4. 3 Hasil Angket Pretest Kelompok Eksperimen.....	67
Tabel 4. 4 Hasil Angket Pretest Kelompok Kontrol	68
Tabel 4. 5 Pretest dan Posttest kelompok eksperimen	78
Tabel 4. 6 Skor dan Posttest Kelompok Kontrol	82
Tabel 4. 7 Samples Test Angket Prettest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	83
Tabel 4. 8 Output Paired Samples Statistics	85
Tabel 4. 9 Output Independent Samples Test Angket Post Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka pikir.....	42
Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.....	50
Gambar 1. Kelompok Eksperimen.....	115
Gambar 2. Kelompok Kontrol	117

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Self Regulated Learning	106
Lampiran 2. Kuisioner Self Regulated Learning	108
Lampiran 3. Contoh Pengisian Angket	110
Lampiran 4. RPL(Rencana Pemberian Layanan).....	112
Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Layanan	115
Lampiran 6. Surat Penelitian.....	118
Lampiran 7. Surat Validasi Ahli	119
Lampiran 8. Output Data Prettest	121
Lampiran 9. Hasil Data Posttest.....	122
Lampiran 11. Profil.....	123