

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. *Self- Regulated Learning*

a. Pengertian *Self- Regulated Learning*

Self-regulated learning adalah kegiatan dimana siswa belajar aktif mengatur proses belajarnya sendiri untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan dimulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan melakukan evaluasi diri secara sistematis dengan menggunakan berbagai strategi seperti kognitif, motivasional dan behavioral (Eva, 2018). Sejalan dengan pendapat (Zimmerman, 1989) yang mengatakan jika individu yang memiliki *Self-regulated learning* merupakan peserta aktif dalam proses belajar mereka yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral. Dengan kemampuan ini, peserta didik tidak hanya belajar karena tuntutan eksternal, tetapi didorong oleh kesadaran dan tanggung jawab pribadi terhadap proses belajar.

Kemampuan *self-regulated learning* sangat penting bagi santri yang hidup dalam lingkungan pesantren dengan aktivitas yang padat dan terjadwal. Santri dituntut mampu mengatur waktu, menjaga motivasi, serta bertanggung jawab terhadap proses belajarnya secara mandiri. Oleh karena itu, upaya pengembangan *self-regulated learning*, salah satunya melalui layanan bimbingan kelompok dengan

teknik *problem solving*, menjadi relevan untuk membantu santri meningkatkan kemandirian dan efektivitas belajar (Zimmerman, 2016). Sejalan dengan penjabaran *Self-regulated learning* yang dikemukakan (Permana, 2015) yaitu dalam prosesnya siswa dapat menetapkan tujuan pembelajaran mereka, mengevaluasi hasil belajar, membuat rancangan belajar dan dapat menekan gangguan hingga siswa dapat melakukan pembelajaran dengan baik.

Self-regulated learning (SRL) merujuk pada serangkaian proses kognitif, metakognitif, motivasional, dan volisional yang dipakai peserta didik untuk mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi perilaku belajarnya sendiri. SRL tidak hanya bicara soal belajar seperti membuat catatan atau ringkasan tetapi juga mencakup bagaimana siswa menetapkan tujuan, memonitor pelaksanaan strategi, mengelola emosi saat menghadapi kesulitan, dan merefleksikan hasil belajar untuk memperbaiki tindakan berikutnya (Nisa et al., 2023).

Self-regulated learning memiliki peran penting dalam proses belajar siswa guna mencapai prestasi akademik. Siswa yang menerapkan *self-regulated learning* dalam proses pembelajarannya akan mencapai prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa tanpa *self-regulated learning* (Risemberg & Zimmerman, 1992). Sementara itu ada juga yang menemukan bahwa siswa yang menetapkan tujuan, kemudian merencanakan, mengorganisir perilakunya dan memonitoring hasil belajarnya cenderung jauh lebih

berhasil dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki tujuan, perencanaan, pengorganisasian, dan monitoring dalam proses belajarnya.

Dalam literatur pendidikan, SRL sering dibahas sebagai rangkaian fase:

- 1) *forethought* (perencanaan-penetapan tujuan & strategi)
- 2) *performance* (pelaksanaan & monitoring)
- 3) *self-reflection* (evaluasi & revisi).

Fase-fase ini saling berkaitan: perencanaan yang matang meningkatkan efektivitas pelaksanaan, dan refleksi yang jujur memicu perbaikan strategi pada siklus berikutnya.

Di lingkungan pondok pesantren, SRL memiliki kekhasan praktis: santri harus membagi waktu antara aktivitas ibadah, kajian kitab, hafalan, dan tugas akademik formal. Oleh karenanya, komponen manajemen waktu, regulasi emosi, serta kemampuan mempraktikkan strategi belajar mandiri menjadi unsur penting yang menentukan keberhasilan belajar di pesantren.

Self Regulated Learning tidak hanya dipahami sebagai penggunaan strategi kognitif dan metakognitif semata, tetapi juga melibatkan aspek motivasi dan perilaku yang aktif. Zimmerman menegaskan bahwa peserta didik yang melakukan regulasi diri merupakan individu yang secara metakognitif, motivasional, dan perilaku terlibat aktif dalam proses belajarnya (Zimmerman, 2016).

Berdasarkan definisi diatas maka *self-regulated learning* dapat diartikan sebagai seorang siswa yang sadar dan mampu untuk merencanakan, melakukan, mengontrol, dan mengevaluasi diri sendiri dalam kegiatan belajarnya dalam upayanya untuk mencapai target belajar yang telah ditentukan diawal. Siswa sadar akan pentingnya proses belajar dalam mencapai tujuan yang akan dicapai.

b. Ciri-ciri *Self Regulated Learning*

Ada beberapa ciri *self-regulated learning*, yaitu:

- 1) Bekerja secara mandiri pada tugas yang diberikan kepada mereka dan merencanakan bagaimana mengelola waktu dan sumber daya, baik internal maupun eksternal, saat menyelesaikan tugas (Zimmerman, 2000).
- 2) Memiliki kebutuhan akan tantangan, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kecenderungan untuk beradaptasi dengan kesulitan yang mereka hadapi saat menyelesaikan tugas mereka dan mengubahnya menjadi tantangan yang menyenangkan dan menarik (Pintrich, P. R., & Garcia, 1991b).
- 3) Mengetahui memanfaatkan sumber daya internal dan eksternal, dan mengawasi proses pembelajaran. Selain itu, ini mengevaluasi kinerja pembelajaran (Pintrich, P. R., & Garcia, 1991b).

- 4) Mampu belajar dengan ketekunan dan menggunakan strategi pembelajaran tertentu siswa yang terlibat dalam pembelajaran mandiri ketika terlibat dalam kegiatan seperti membaca, menulis, atau berdiskusi dengan siswa lain cenderung memperoleh makna atau pemahaman dari apa mereka membaca, menulis, atau berdiskusi (Zimmerman, 2000).
 - 5) Menyadari bahwa kemampuan seseorang bukanlah satu-satunya yang membuat mereka berhasil dalam belajar membutuhkan strategi belajar dan usaha yang konsisten (Yumna, 2020).
- c. Manfaat dari *Self Regulated Learning*

Berbagai manfaat dari *self-regulated learning* telah ditemukan dari penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Arsyad & Haetami (2022) mengungkapkan bahwa siswa dengan *self-regulated learning* yang baik mampu menentukan tujuan belajar sendiri, memantau kemajuan mereka secara akurat, dan memilih strategi belajar yang tepat. Dengan adanya *self-regulated learning*, siswa tidak hanya akan menguasai pengetahuan, namun juga mampu mengatur diri dalam proses belajar. Hasil penelitian lain oleh Kristiyani (2008) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* bermanfaat untuk meningkatkan prestasi akademik, sebagaimana diungkapkan.

Manfaat SRL untuk pemecahan masalah yaitu:

- 1) Mengembangkan kemampuan pemecahan masalah kreatif
Penerapan strategi *self-regulated learning* dapat membantu mengembangkan kemampuan pemecahan masalah kreatif pada siswa. Hal ini terlihat dari kemampuan siswa dalam menghasilkan ide yang lebih beragam, fleksibel, dan orisinal dalam menyelesaikan masalah (Zimmerman, 2016).
- 2) Meningkatkan *academic self-efficacy*. *Self-regulated learning* juga berkaitan dengan peningkatan keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Siswa yang mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri cenderung memiliki keyakinan yang lebih baik dalam menghadapi tugas dan menyelesaikan permasalahan akademik (Bandura, 1997).

d. Teori-teori Pendukung *Self Regulated Learning*

Beberapa kerangka teoritis utama yang sering digunakan untuk menjelaskan SRL meliputi:

- 1) Teori *self-regulated learning* dalam penelitian ini menggunakan model Zimmerman sebagai teori utama. Teori pendukung digunakan untuk memperkuat pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya, khususnya aspek motivasi, keyakinan diri, dan kontrol belajar. Teori-teori tersebut melengkapi teori utama serta memperjelas penerapan *self-regulated learning* dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* (Zimmerman,

2016).

- 2) Salah satu teori pendukung penting dalam penelitian ini adalah konsep *self-efficacy*. *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Keyakinan tersebut dapat memengaruhi cara individu menetapkan tujuan, memilih strategi, serta mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks *self-regulated learning*, santri dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya. Melalui bimbingan kelompok, santri memperoleh dukungan sosial, sedangkan teknik *problem solving* memberikan pengalaman dalam menyelesaikan masalah yang dapat mendukung peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri (Bandura, 1997).
- 3) Model motivasi kontrol menekankan bahwa regulasi diri dalam belajar berkaitan dengan motivasi, orientasi tujuan, serta kemampuan individu dalam mengontrol strategi kognitif dan perilaku belajarnya. Peserta didik yang memiliki tujuan belajar yang jelas dan mampu mengontrol proses belajarnya akan lebih efektif dalam mengatur waktu, memilih strategi belajar, dan mengevaluasi hasil belajar. Pandangan tersebut sejalan dengan pelaksanaan bimbingan kelompok yang mendorong diskusi dan refleksi, serta penggunaan teknik *problem solving* yang melatih

santri berpikir secara sistematis dalam menyelesaikan masalah belajar (Pintrich & Garcia, 1991).

- 4) Beberapa tokoh lainnya memandang *self-regulated learning* sebagai suatu proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi proses belajar secara sadar. Meskipun terdapat perbedaan dalam istilah maupun penekanan, pandangan tersebut pada dasarnya memiliki kesamaan dalam menjelaskan *self-regulated learning* sebagai proses pengaturan belajar yang dilakukan secara aktif dan sadar (Risemberg & Zimmerman, 1992)

Berdasarkan teori-teori pendukung tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya dipengaruhi oleh strategi kognitif, tetapi juga oleh keyakinan diri dan motivasi individu. Dalam konteks bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, santri dilatih untuk menghadapi masalah belajar secara aktif, merencanakan solusi, melaksanakan strategi, serta mengevaluasi hasilnya. Proses ini sejalan dengan penguatan *self-efficacy* dan kontrol diri sebagaimana dijelaskan oleh Bandura dan Pintrich, sehingga mendukung peningkatan *self-regulated learning* santri.

e. *Self-Regulated Learning* pada Santri

Self-Regulated Learning (SRL) pada santri merupakan kemampuan individu dalam mengelola, mengarahkan, dan mengontrol proses belajarnya secara mandiri sesuai dengan tuntutan lingkungan pesantren yang berasrama dan memiliki jadwal kegiatan padat. Santri sebagai peserta didik tidak hanya mengikuti kegiatan akademik formal, tetapi juga aktivitas keagamaan dan sosial yang terstruktur, sehingga memerlukan kemampuan regulasi diri yang lebih kuat dibandingkan peserta didik di sekolah umum.

Self-regulated learning melibatkan tiga fase utama, yaitu perencanaan (forethought), pelaksanaan dan pemantauan (performance), serta refleksi atau evaluasi diri (*self-reflection*). Dalam konteks pesantren, ketiga fase tersebut tercermin dalam kemampuan santri menetapkan tujuan belajar, menyusun strategi belajar, mengatur waktu di sela kegiatan pondok, memonitor kemajuan belajar, serta mengevaluasi hasil yang telah dicapai (Zimmerman, 2016).

Penelitian menunjukkan bahwa santri dengan tingkat SRL yang baik cenderung lebih disiplin, mampu mengelola jadwal belajar, serta memiliki tanggung jawab akademik yang lebih tinggi (Khasanah, 2022). Sebaliknya, rendahnya SRL ditandai dengan kesulitan manajemen waktu, kurangnya fokus belajar, menurunnya motivasi, serta ketergantungan pada arahan eksternal (Wanda & Ahmad, 2023).

Kondisi ini sering muncul akibat padatnya aktivitas pesantren dan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan baru.

Selain aspek kognitif dan metakognitif, *self-regulated learning* pada santri juga mencakup regulasi motivasi dan emosi. Santri perlu mampu menjaga semangat belajar meskipun menghadapi kelelahan, tekanan aturan pondok, maupun kerinduan terhadap keluarga. Dukungan sosial dari teman sebaya, pengurus, dan pengasuh pesantren turut berperan dalam memperkuat kemampuan regulasi diri. Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan *self-regulated learning* santri (Subchi et al., 2023).

Dengan demikian, *self-regulated learning* dalam konteks pondok pesantren merupakan kemampuan yang bersifat menyeluruh, meliputi perencanaan, pengelolaan waktu, monitoring, evaluasi, motivasi, regulasi emosi, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan berasrama. Penguatan SRL menjadi penting sebagai dasar pengembangan kemandirian belajar santri, sekaligus relevan untuk diintervensi melalui layanan bimbingan dan konseling, khususnya bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang dirancang untuk sekelompok peserta agar memperoleh pemahaman diri, keterampilan sosial, serta solusi terhadap masalah bersama melalui interaksi kelompok yang terstruktur. Dalam praktik BK, bimbingan kelompok efektif untuk masalah yang bersifat umum atau ketika interaksi sosial menjadi bagian dari proses perubahan (Pranoto et al., 2022).

Bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dalam suasana kelompok untuk membantu memperoleh pemahaman diri, mengembangkan keterampilan sosial, serta membahas dan menyelesaikan permasalahan melalui interaksi kelompok yang terarah. Pelaksanaan bimbingan kelompok menekankan dinamika kelompok, interaksi antaranggota, dan keterlibatan aktif peserta dalam proses bimbingan. Layanan ini dapat digunakan untuk membantu peserta didik menghadapi permasalahan yang bersifat umum serta mengembangkan kemampuan pribadi dan sosial melalui proses interaksi kelompok (Prayitno, 2022)

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan

bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa (Jahju, 2022).

Tujuan bimbingan kelompok sebagai berikut:

- 1) Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas (Prayitno, 2022).
- 2) Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi (Rismi, 2022).
- 3) Membantu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi (Sugiyono., 2024).
- 4) Menumbuhkan kembangkan kecakapan mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer kecakapan untuk digunakan dalam kehidupan sosial sehari-hari (Jahju, 2022).
- 5) Membantu mengembangkan kepekaan terhadap kebutuhan oranglain, sehingga menyadari dan bertanggungjawab terhadap tingkah laku kepada oranglain. Belajar mengidentifikasi perasaan orang-orang yang berarti dalam hidupnya (*significant oitheirs*), sehingga mampu menunjukkan kecapanyang lebih baik

untuk bersikap empati (Shidiq, 2024).

- 6) Membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati, yang mendengar bukan saja yang diucapkan, tetapi dapat mendengar perasaan-perasaan yang mengikuti ucapan orang lain (Jahju, 2022).
- 7) Membantu siswa untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimiliki (Prayitno, 2022).
- 8) Membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkan secara konkret (Rismi et al., 2022).

c. Manfaat Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok dalam pelaksanaannya memiliki beberapa manfaat, sebagai berikut:

- 1) Memfasilitasi diskusi dan memberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat tentang peristiwa yang terjadi di sekitar mereka (Prayitno, 2022).
- 2) Mampu memiliki pemahaman yang objektif, akurat, dan meluas tentang topik yang sedang dibahas (Jahju, 2022).
- 3) Dapat memupuk sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya dalam konteks pembicaraan di dalam kelompok (Rismi, 2022).

- 4) Sangat terampil dalam menyusun program-program aksi yang bertujuan untuk menolak perilaku yang tidak baik dan mendukung yang baik (Sugiyono, 2024).
- 5) Sangat mampu dalam melaksanakan tindakan-tindakan konkret dan mencapai hasil sesuai dengan rencana yang telah dibuat bersama di dalam kelompok (Rismi, 2022).

d. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Konseling

Menurut (Prayitno, 2022) tahap-tahap Bimbingan Kelompok sebagai berikut:

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini, individu mulai terlibat dalam kelompok dan melakukan pengenalan dengan anggota lain. Masing-masing peserta dapat mengungkapkan tujuan dan harapannya dalam kelompok. Ketua kelompok juga menjelaskan secara terperinci mengenai kegiatan bimbingan kelompok dan mungkin mengadakan permainan mini atau aktivitas lainnya untuk mempererat hubungan antar anggota kelompok (Rismi, 2022).

2) Tahap Peralihan

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok memastikan kesiapan setiap anggota untuk mengikuti kegiatan sebelum memasuki tahap berikutnya. Pemimpin kelompok juga membantu anggota mengatasi keraguan atau ketegangan yang mungkin muncul agar kelompok dapat melanjutkan kegiatan secara

kondusif (Prayitno, 2022).

3) Tahap Kegiatan

Pada kegiatan ini, inti dari langkah-langkahnya adalah setiap orang berpartisipasi dengan berekspresi dan berkomunikasi untuk merespon aktivitas yang dilakukan (Prayitno, 2022). Interaksi dan dinamika kelompok yang terbentuk selama tahap ini dapat membantu anggota memperoleh pemahaman dan pengalaman baru melalui proses diskusi bersama (Rismi, 2022).

4) Tahap Pengakhiran

Fase ini adalah tahap penutupan aktivitas di mana anggota kelompok menentukan apakah mereka akan melanjutkan kegiatan selanjutnya, dan langkah yang harus diambil adalah memberi tahu semua orang bahwa kegiatan telah selesai, dan ini dilakukan oleh pemimpin kelompok. Selain itu, di tahap ini juga dilakukan evaluasi dan penutupan dengan menyampaikan *feedback* terhadap aktivitas yang dilakukan (Pranoto et al., 2022).

e. Fungsi Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi. Menurut Gadza, fungsi layanan Bimbingan kelompok adalah pengembangan, pencegahan dan pengentasan (Jahju, 2022)

- 1) Pengembangan berfungsi untuk mengembangkan keseluruhan potensi siswa terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi. Anggota kelompok diberi kesempatan untuk menyampaikan

gagasan, pandangan ataupun pendapat terhadap permasalahan yang dibahas, dengan demikian anggota kelompok bisa belajar dan memperlancar komunikasi agar menjadi efektif.

- 2) Pencegahan Melalui layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah akan memberikan pengalaman kepada anggota kelompok dalam bertindak khususnya berkaitan dengan bidang permasalahan yang dibahas.
- 3) Pengentasan Sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yakni untuk mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan dalam kelompok akan bermuara pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok (forming–storming–norming–performing–closing) membantu memastikan proses berlangsung aman dan terarah sehingga target-target SRL dapat dicapai melalui kegiatan praktis (latihan perencanaan, simulasi, tugas reflektif).

3. Teknik *Problem Solving* dalam Konteks Bimbingan

a. Pengertian *Problem Solving*

Problem solving merupakan kemampuan individu dalam mengenali masalah, memahami penyebabnya, serta menentukan langkah-langkah yang tepat untuk mencapai solusi yang efektif. Dalam konteks pendidikan, *problem solving* tidak hanya berkaitan

dengan penyelesaian masalah akademik, tetapi juga masalah pribadi, sosial, dan penyesuaian diri yang dihadapi peserta didik dalam proses belajar. Bagi santri, *problem solving* menjadi keterampilan penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti adaptasi terhadap lingkungan pondok pesantren, pengelolaan waktu antara kegiatan belajar dan keagamaan, serta penyelesaian masalah belajar secara mandiri. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan *problem solving* diperlukan agar santri mampu mengelola permasalahan secara terarah dan bertanggung jawab (Polya, 1973).

Polya menjelaskan bahwa *problem solving* merupakan proses berpikir yang dilakukan secara bertahap dan terarah untuk menemukan solusi dari suatu masalah. Proses ini dilakukan melalui langkah-langkah yang jelas sehingga individu dapat menyelesaikan masalah secara efektif (Polya, 1973).

Memandang *problem solving* sebagai proses kognitif-perilaku yang membantu individu menemukan solusi yang adaptif terhadap permasalahan kehidupan sehari-hari. *Problem solving* tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada sikap individu terhadap masalah itu sendiri. Mereka mengemukakan bahwa *problem solving* melibatkan beberapa komponen utama, yaitu orientasi terhadap masalah, pendefinisian masalah, pencarian alternatif solusi, pengambilan keputusan, serta penerapan dan evaluasi solusi. Dalam konteks santri, teori ini menekankan pentingnya sikap positif dalam

menghadapi masalah belajar dan kehidupan di pondok pesantren. Melalui bimbingan kelompok, santri dibantu untuk mengembangkan orientasi positif terhadap masalah, yaitu memandang masalah sebagai sesuatu yang dapat diatasi. Teknik *problem solving* berdasarkan ini melatih santri untuk berpikir rasional, mempertimbangkan berbagai alternatif solusi, serta bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil (D’Zurilla & Goldfried, 1971).

Tahapan *problem solving* yang dikemukakan Polya menunjukkan bahwa individu tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah semata, tetapi juga pada proses pengelolaan diri selama menghadapi masalah. Melalui tahapan tersebut, individu dilatih untuk merencanakan tindakan, memantau pelaksanaan strategi, serta mengevaluasi keberhasilan solusi yang digunakan, sehingga *problem solving* memiliki keterkaitan yang erat dengan pengembangan kemandirian dan pengaturan diri dalam belajar (Hidayah et al., 2023).

Problem solving merupakan suatu strategi pembelajaran yang masuk ke dalam ranah metode pembelajaran. Metode pembelajaran *problem solving* adalah suatu metode dengan konsep pemecahan masalah. Dengan metode *problem solving* ini, diharapkan siswa bisa lebih terampil dan kreatif didalam memecahkan suatu masalah ilmu pengetahuan. Selain itu, metode *problem solving* juga memiliki maksud tertentu, yaitu agar peserta didik lebih aktif didalam mengikuti proses pembelajaran, tidak pasif dengan hanya

mendengarkan ceramah dari guru (Luqoni, 2018).

Dalam konteks bimbingan kelompok, *problem solving* memberi kerangka kerja sehingga diskusi tidak hanya berhenti pada curahan masalah, tetapi diarahkan ke produk (rencana tindakan nyata).

Keunggulan teknik ini antara lain:

- 1) Meningkatkan keterampilan berpikir kritis dan analitis
- 2) Memperkuat tanggung jawab personal (*ownership*) terhadap solusi
- 3) Memfasilitasi transfer strategi ke situasi belajar nyata (*generalization*).

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Problem Solving*

Menurut (Rahmat, 2020) terdapat empat faktor yang mempengaruhi proses dalam *problem solving*, yaitu:

1) Motivasi

Jika motivasi belajar rendah, maka perhatian akan teralihkan, sementara motivasi belajar yang tinggi dapat membatasi fleksibilitas dalam pembelajaran.

2) Kepercayaan dan sikap yang salah

Asumsi yang salah dapat menyesatkan pemahaman dalam pembelajaran, seperti keyakinan bahwa kebahagiaan hanya bisa didapat dengan kekayaan material.

3) Kebiasaan

Kebiasaan mempertahankan pola pikir tertentu, melihat masalah hanya dari satu sisi, atau memiliki kepercayaan berlebihan pada pendapat otoritas dapat menghambat pemecahan masalah yang efisien.

4) Emosi

Emosi dapat terlibat secara tidak sadar dalam menghadapi berbagai situasi, dan mempengaruhi cara berpikir seseorang secara keseluruhan, sehingga tidak dapat diabaikan.

c. Kelebihan dan Kekurangan *Problem Solving*

Menurut (Ungguh, 2016) menjelaskan bahwa teknik *problem solving* atau pemecahan masalah memiliki kelebihan dan kelemahan yang perlu diperhatikan, seperti yang berikut ini:

1. Kelebihan *Problem Solving*

- a) Memberi latihan kepada siswa agar dapat belajar secara mandiri.
- b) Pendidikan dan pengetahuan yang diperoleh oleh siswa berupa keterampilan yang dapat diterapkan secara praktis.
- c) Meningkatkan keterampilan analisis siswa.
- d) Menanamkan rasa bangga pada diri siswa ketika berhasil menyelesaikan masalah yang ada.

- e) Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh akan terus melekat pada siswa.

2. Kelemahan *Problem Solving*

- a) Guru pada umumnya menghadapi kesulitan dalam menemukan kasus atau masalah yang cocok dengan bidang studi siswa.
- b) Proses pembelajaran konvensional memerlukan waktu dan usaha yang besar.
- c) Beberapa mata pelajaran membutuhkan sumber daya dan biaya tambahan untuk memberikan kasus yang tepat kepada siswa.

d. Teori *Problem Solving* dengan Santri dan Bimbingan Kelompok

Teori *problem solving* Polya dan D’Zurilla & Goldfried (1971) saling melengkapi dalam membantu santri mengembangkan keterampilan pemecahan masalah. Polya memberikan kerangka langkah-langkah yang sistematis dan mudah dipahami, sedangkan D’Zurilla & Goldfried menekankan aspek kognitif, sikap, dan pengambilan keputusan dalam menghadapi masalah. Dalam layanan bimbingan kelompok, santri dilatih untuk mengidentifikasi masalah belajar yang dihadapi, mendiskusikan alternatif solusi bersama anggota kelompok, serta mengevaluasi hasil dari solusi yang telah diterapkan. Proses ini membantu santri meningkatkan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan mengatur diri dalam belajar,

sehingga mendukung peningkatan *self-regulated learning*.

- e. Langkah-langkah *problem solving* adalah sebagai berikut:
1. Memahami masalah (*Understanding the Problem*) Pada tahap ini bagi santri, tahap ini membantu menyadari bentuk kesulitan belajar yang dialami, seperti kesulitan memahami materi pelajaran, mengatur waktu belajar, atau mengikuti aturan di pondok pesantren.
 2. Menyusun rencana penyelesaian (*Devising a Plan*) Tahap ini dilakukan dengan menentukan strategi atau cara yang akan digunakan untuk menyelesaikan masalah. Dalam konteks santri, penyusunan rencana dapat berupa pemilihan strategi belajar yang tepat, pengaturan jadwal belajar, atau mencari bantuan melalui diskusi dalam kegiatan bimbingan kelompok.
 3. Melaksanakan rencana (*Carrying Out the Plan*) Pada tahap, Santri dilatih untuk menerapkan solusi yang telah disepakati, seperti menggunakan teknik belajar tertentu atau menjalankan rencana yang telah dibahas bersama dalam bimbingan kelompok.
 4. Melakukan evaluasi (*Looking Back*) Tahap ini evaluasi bertujuan untuk menilai keberhasilan solusi yang telah diterapkan. Santri diajak untuk merefleksikan apakah strategi yang digunakan sudah efektif atau masih perlu diperbaiki agar dapat mengelola masalah belajar dengan lebih baik di masa mendatang.

Model *problem solving* menurut Polya bersifat sederhana, logis, dan mudah diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok. Oleh karena itu, model ini relevan digunakan untuk membantu santri mengembangkan kemampuan mengelola masalah belajar secara mandiri dan terarah (Polya, 1973).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan diperlukan untuk menunjukkan posisi penelitian ini dalam konteks penelitian sebelumnya, sekaligus memperkuat dasar empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan kemampuan belajar mandiri dan aspek-aspek *self-regulated learning* di berbagai lembaga pendidikan. Berikut ringkasan beberapa penelitian dan dapat dijadikan rujukan utama:

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

NO	PENELITI & TAHUN	FOKUS	METODE	HASIL	PERBEDAAN	NOVELTY
1.	Nisa (2023)	Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Problem Solving</i> terhadap Kemandirian Belajar Siswa SMK	Kuantitatif, pre-eksperimen (One Group Pretest–Posttest)	Efektif meningkatkan kemandirian belajar	Subjek siswa SMK; variabel bukan SRL	Penelitian ini mengembangkan fokus pada <i>self-regulated learning</i> dan menggunakan subjek santri baru di lingkungan pondok pesantren.

2.	Marpaung (2025)	Implementasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Problem Solving</i> dalam Meningkatkan Motivasi dan Disiplin Belajar Santri Tahfidz	Kuantitatif eksperimen	Meningkatkan motivasi dan disiplin belajar	Fokus variabel bukan SRL	Penelitian ini menawarkan fokus yang berbeda dengan menguji efektivitas teknik <i>problem solving</i> terhadap <i>self-regulated learning</i> , khususnya pada santri baru
3.	Wanda & Ahmad (2023)	Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self-Management</i> untuk Meningkatkan <i>Self-Regulated Learning</i> pada Santri	Kuantitatif eksperimen	SRL santri meningkat	Teknik berbeda (<i>self-management</i>)	Penelitian ini menggunakan teknik <i>problem solving</i> sebagai alternatif intervensi untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> pada santri baru
4.	Hannani & Ajisuksmo (2021)	<i>The Relationship of Self-Regulated Learning with Academic Adjustment of Seventh Grade Santri of Pondok Pesantren</i>	Mixed methods (korelasional)	Hubungan positif signifikan	Tanpa intervensi	Penelitian ini tidak hanya mengkaji hubungan <i>self-regulated learning</i> dengan variabel lain, tetapi menguji efektivitas intervensi melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>problem solving</i>

5.	Subchi et al. (2023)	<i>Self-Regulated Learning on Santri: The Personality Type, Spiritual Intelligence, and Social Support</i>	Kuantitatif korelasional	Faktor internal & eksternal berpengaruh signifikan	Tidak menggunakan intervensi	Penelitian ini mengembangkan pendekatan intervensi dengan menggunakan bimbingan kelompok teknik <i>problem solving</i> untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> , bukan hanya mengidentifikasi faktor yang memengaruhi
----	-------------------------	--	--------------------------	--	------------------------------	---

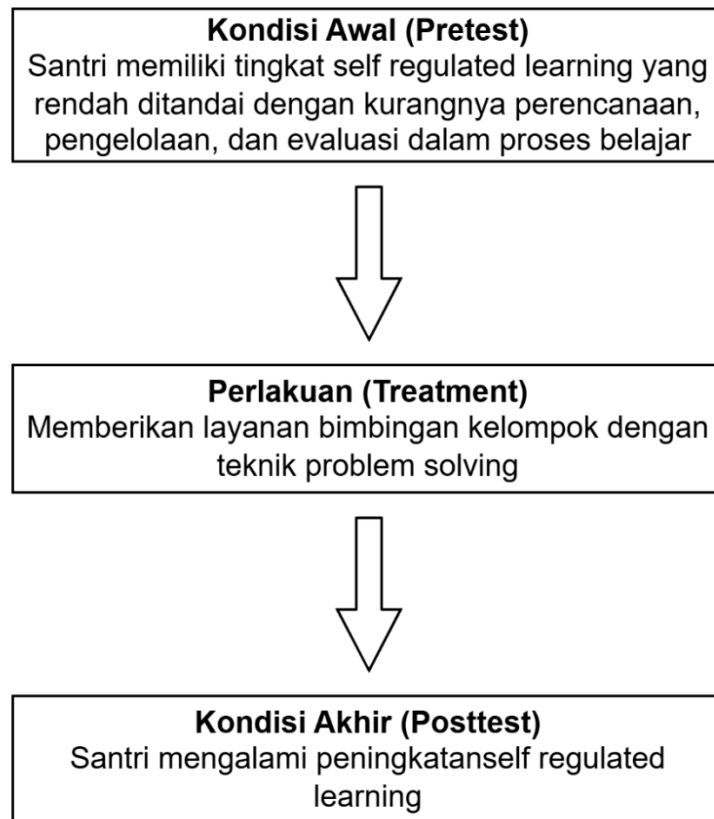
C. Kerangka Pikir

Kerangka pikir merupakan model atau gambaran berupa konsep yang menjelaskan tentang hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lainnya (Hardani, 2020). Kerangka berpikir penelitian ini menjelaskan alur logis antara fenomena rendahnya *self-regulated learning* (SRL) pada santri, teori-teori yang mendasarinya, serta solusi melalui bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Berdasarkan kondisi awal, ditemukan bahwa sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajar secara mandiri, seperti kurang mampu menetapkan tujuan belajar, belum terampil mengelola waktu, tidak konsisten dalam memonitor dan mengevaluasi proses belajar, serta belum mampu mengatasi hambatan belajar secara sistematis. Faktor-faktor tersebut berakar pada minimnya pemahaman strategi belajar yang efektif, rendahnya motivasi, kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah belajar dan dukungan sosial yang membantu proses refleksi.

Bimbingan kelompok hadir sebagai layanan yang memungkinkan santri memperoleh dukungan emosional, berbagi pengalaman, dan belajar melalui interaksi dengan teman sebaya. Dinamika kelompok memberi ruang bagi santri untuk membangun rasa percaya diri, melakukan refleksi diri, dan mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif. Ketika layanan ini dipadukan dengan teknik *problem solving*, santri diarahkan untuk mengenali masalah belajar yang dihadapi, menganalisis penyebabnya, merumuskan alternatif solusi, memilih langkah terbaik, menerapkan rencana yang telah disusun, serta melakukan evaluasi terhadap hasilnya. Proses sistematis ini selaras dengan tahap-tahap utama SRL, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi.

Melalui integrasi kedua pendekatan tersebut, terjadi peningkatan kemampuan regulasi diri santri. Dukungan kelompok memperkuat motivasi dan *self-efficacy*, sementara latihan pemecahan masalah membantu memperjelas perencanaan serta meningkatkan kemampuan monitoring dan evaluasi. Pada akhirnya, intervensi ini diharapkan mampu membantu santri menjadi lebih mandiri dalam belajar, mampu mengatur strategi belajar secara efektif, serta lebih siap mengatasi hambatan belajar. Secara keseluruhan, alur berpikir penelitian ini menggambarkan bahwa rendahnya SRL santri dapat ditingkatkan melalui bimbingan kelompok yang diperkaya dengan teknik *problem solving*, sehingga menghasilkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dalam proses belajar.

Berikut dapat digambarkan alur kerangka berpikir dalam penelitian ini:



Gambar 2. 1 Kerangka pikir

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dimaknai sebagai pernyataan yang bersifat sementara. Jawaban sementara dapat diterima Ketika kebenaran tersebut dapat dibuktikan dengan fakta-fakta, dan juga dapat ditolak Ketika dianggap palsu. Penerimaan dan penolakan hipotesis tergantung pada hasil yang didapatkan pada penelitian (Zulfa, 2019). Lazimnya hipotesis penelitian terdapat dua yaitu H_a (Hipotesis alternatif) dan H_o (Hipotesis nihil)

Ha: Teknik *problem solving* efektif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulated learning*.

Ho: Teknik *problem solving* tidak efektif dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulated learning*.