

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
Kecamatan Al Ghazali
Nuzul S.Ag., M.H
120714 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

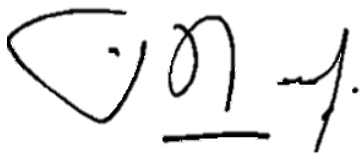
Nama : Linailina Ilman Nafi'ah
Nim : 22CI10014
Judul Skripsi : EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* UNTUK
MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING*
PADA SANTRI

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



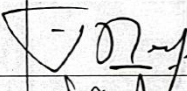
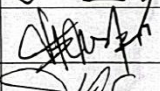
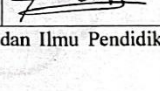
Alvan Hazhari, M.Pd
NIDN. 0421029301

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

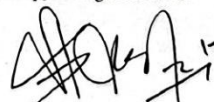
Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pondok pesantren menjadi salah satu lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam membentuk perkembangan spiritual, intelektual, dan sosial santri. Melalui sistem pendidikan berasrama, santri menjalani berbagai kegiatan yang telah terjadwal, seperti ibadah, pengajian, serta mengikuti pendidikan formal. Kondisi ini menuntut santri mampu mengatur waktu, mengendalikan diri, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Namun, tidak semua santri mampu mengelola belajar secara mandiri. Padatnya aktivitas sering membuat santri kesulitan merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* sangat penting untuk mendukung keberhasilan belajar santri di lingkungan pesantren (Nita, 2020).

Self-Regulated Learning (SRL) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola proses belajarnya sendiri melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. *Self-Regulated Learning* terdiri dari tiga fase, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*. Peserta didik dengan SRL yang baik mampu menetapkan tujuan, memilih strategi belajar yang tepat, serta mengevaluasi hasil belajarnya, sehingga berkontribusi pada peningkatan prestasi dan kemandirian belajar (Zimmerman, 2000).

Santri baru sering menghadapi berbagai kesulitan pada masa awal tinggal di pesantren. Mereka perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan, aturan, serta tuntutan belajar yang berbeda dari sebelumnya. Banyak di antara mereka mengalami kendala dalam membagi waktu antara kegiatan pesantren dan sekolah, merasa lelah, serta belum mampu menentukan prioritas belajar, sehingga berdampak pada kesiapan dan hasil belajar. Sebagai peserta didik di pesantren, santri memiliki tanggung jawab ganda, yaitu mempelajari ilmu agama dan mengelola belajar secara mandiri. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* (SRL) sangat penting, namun masih banyak santri yang kesulitan mengatur waktu, kurang termotivasi, dan belum memiliki tujuan belajar yang jelas (Rosyidah, 2024).

Padatnya aktivitas di pesantren sering membuat santri kesulitan membagi waktu dan menjaga konsistensi belajar. Kelelahan setelah menjalani kegiatan seharian menyebabkan sebagian santri menjadi pasif, menunda tugas, dan masih bergantung pada arahan orang lain. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengaturan diri dalam belajar belum berkembang optimal. Temuan penelitian juga mengungkapkan bahwa tingkat *self-regulated learning* santri masih relatif rendah akibat jadwal yang padat dan minimnya pembinaan keterampilan belajar mandiri (Zimmerman, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2026 di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Putri Kesugihan, ditemukan bahwa masih terdapat santri baru yang mengalami kesulitan dalam mengelola kegiatan belajar secara mandiri, seperti mengatur waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menentukan strategi belajar. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa terdapat 16 santri baru dengan tingkat *self-regulated learning* kategori rendah, yang kemudian dibagi menjadi 8 santri kelompok eksperimen dan 8 santri kelompok kontrol. Pemilihan santri baru didasarkan pada kondisi mereka yang sedang berada dalam tahap awal penyesuaian dengan aturan, jadwal kegiatan, dan tuntutan belajar di pesantren. Padatnya kegiatan pesantren dipandang sebagai salah satu kondisi lingkungan yang dihadapi santri, bukan sebagai satu-satunya penyebab rendahnya *self-regulated learning*, karena kemampuan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh motivasi, kemampuan akademik, dan karakteristik individu. Meskipun *self-regulated learning* penting bagi seluruh santri, penelitian ini difokuskan pada santri baru agar sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan subjek penelitian.

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kenyataan di lapangan. Secara ideal, santri diharapkan mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri, namun pada kenyataannya sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, merencanakan, dan mengelola strategi belajar. Selain itu, penelitian tentang peningkatan *self-regulated learning* pada santri melalui layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *problem solving* masih terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa sekolah umum dan mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada santri.

Berdasarkan kondisi tersebut juga, diperlukan layanan pendampingan yang dapat membantu santri mengatasi kesulitan belajar. Salah satu layanan yang tepat adalah bimbingan kelompok karena memberikan kesempatan bagi santri untuk saling berbagi pengalaman, berdiskusi, dan menemukan solusi melalui dinamika kelompok. Bimbingan kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan dalam suasana kelompok untuk membahas permasalahan pendidikan, pribadi, sosial, maupun karier (Jahju, 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa (Nisa, 2023).

Bimbingan kelompok bertujuan membantu anggota memahami dan menerima dirinya secara lebih positif. Layanan ini juga mendorong tumbuhnya rasa percaya diri serta penghargaan terhadap diri sendiri. Melalui dinamika kelompok, peserta didik dapat mengembangkan keterampilan sosial dan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Selain itu, bimbingan kelompok melatih kemampuan mengarahkan diri dan memecahkan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu menetapkan tujuan yang

realistis dan bertanggung jawab terhadap perkembangan dirinya (Rismi, 2022).

Menurut Wanda dan Ahmad (2023) dalam artikel Kemampuan *self-regulated learning* (SRL) sangat penting dimiliki oleh santri agar mampu mengelola, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Namun, berbagai temuan menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* santri masih relatif rendah, terutama dalam hal pengaturan waktu, motivasi, dan perencanaan belajar.

Menurut Zimmerman (2016) *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu komitmen terhadap tujuan belajar, keyakinan diri (*self-efficacy*), dan penggunaan strategi pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan siswa terhadap kemampuannya berhubungan erat dengan motivasi dan penerapan strategi belajar mandiri; semakin efektif strategi yang digunakan, semakin tinggi pula keberhasilan yang dicapai. Zimmerman juga menjelaskan tiga aspek pengaturan diri, yaitu metakognitif (kesadaran dan pengelolaan proses berpikir), motivasi (dorongan untuk mengendalikan diri berdasarkan keyakinan akan kemampuan), dan perilaku (upaya mengatur tindakan serta memanfaatkan lingkungan yang mendukung belajar).

Self regulated learning adalah kemampuan individu yang sangat penting dalam mendorong kreativitas dan faktor eksternal juga memengaruhi tingkat kreatifitas peserta didik seperti penggunaan model pembelajaran yang kurang efektif (Oktariani, 2024). *Self regulated*

learning yang ada di dalam diri santri membuat santri siap untuk mengikuti kegiatan belajar karena rasa tanggung jawab dan alasan di dalam diri santri. Sehingga santri dapat mengontrol waktu mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran mereka (Wanda & Ahmad, 2023).

Penerapan teknik *problem solving* dalam bimbingan kelompok mendorong santri untuk terlibat aktif dalam mengatasi kesulitan belajarnya. Santri dibimbing untuk mengidentifikasi permasalahan, merumuskan alternatif solusi, serta menilai hasil yang diperoleh. Proses ini melatih kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi diri sebagai bagian dari *self-regulated learning*. Secara umum, *problem solving* merupakan teknik pembelajaran yang mengajak peserta didik memecahkan masalah berdasarkan fakta atau peristiwa yang ada, kemudian menentukan solusi yang tepat atas permasalahan yang dihadapi (Shidiq, 2024).

Pendekatan *problem solving* merupakan metode penyampaian materi yang menjadikan masalah sebagai dasar pembahasan untuk dianalisis dan dipadukan guna menemukan solusi oleh peserta didik. Permasalahan tersebut dapat berasal dari guru, hasil kesepakatan antara guru dan siswa, maupun dari siswa sendiri, yang selanjutnya dibahas dan dipecahkan melalui kegiatan pembelajaran (Dwi, 2018).

Pendekatan *problem solving* mempunyai suatu kelebihan yaitu : menghubungkan pengajaran dengan kehidupan sehari-hari, karena masalah yang diangkat dalam kegiatan belajar mengajar diambil dari kehidupan anak didik sehari-hari, dapat merangsang kemampuan intelektual dan daya pikir

anak didik, dapat melatih dan membiasakan anak didik untuk menghadapi dan memecahkan masalah secara cermat, mampu melatih anak didik untuk berpikir secara sistematis dan menghubungkannya dengan masalah–masalah lainnya, karena dalam kehidupan senantiasa dihadapkan pada masalah-masalah yang menuntut pemecahan secara sistematis (Dwi, 2018).

Teknik lain tidak dipilih dalam penelitian ini karena dinilai memiliki keterbatasan jika dikaitkan dengan peningkatan *self-regulated learning*. Teknik *punishment* berisiko menurunkan motivasi dan membuat santri bergantung pada kontrol dari luar. *Modeling* lebih tepat untuk mencontohkan perilaku baru, bukan melatih pengaturan diri secara mandiri. *Positive reinforcement* efektif memperkuat perilaku yang sudah ada, tetapi kurang menekankan proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar. Sementara itu, desensitisasi umumnya digunakan untuk mengatasi fobia atau kecemasan, sehingga kurang relevan dengan masalah belajar. Pemberian hadiah dan hukuman juga belum optimal dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab, sehingga teknik *problem solving* dianggap lebih sesuai dengan tujuan penelitian (Setiawan, 2024).

Alasan memilih teknik ini menurut Alyani, teknik *problem solving* dipilih karena lebih tepat untuk mengembangkan *self-regulated learning*, yakni kemampuan mengatur, mengontrol, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Berbeda dengan *punishment* yang menekankan kontrol eksternal dan berisiko menurunkan motivasi, *modeling* yang berfokus pada peniruan, *positive reinforcement* yang hanya

memperkuat perilaku yang sudah ada, serta desensitisasi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan, teknik *problem solving* menempatkan konseli sebagai pihak yang aktif. Melalui teknik ini, konseli dilatih mengenali masalah, menyusun alternatif solusi, dan menilai keberhasilan strategi yang digunakan, sehingga lebih efektif dalam menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab belajar sebagai inti dari *self-regulated learning* (Wulandari & Alyani, 2022).

Menurut Narawidia dkk., teknik *problem solving* dianggap lebih efektif dibandingkan teknik lainnya karena secara langsung melatih kemampuan *self-regulated learning* dalam proses pembelajaran. Berbeda dengan *punishment* yang bertumpu pada kontrol dari luar, *modeling* yang menekankan peniruan perilaku, serta *positive reinforcement* yang sekadar memperkuat perilaku yang sudah terbentuk, teknik *problem solving* menuntut keterlibatan aktif individu dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi belajarnya. Oleh sebab itu, teknik ini dinilai lebih mampu meningkatkan kemandirian dan tanggung jawab belajar (Narawidia et al., 2022).

Penulis merujuk pada penelitian yang relevan mengenai bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-regulated learning*, yaitu Penelitian tersebut berjudul “Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Time Management* sebagai Upaya Peningkatan *Self-Regulated Learning* Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam IAI Ngawi Tahun 2020/2021”. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan pengaturan diri

akademik mahasiswa melalui layanan bimbingan kelompok berbasis manajemen waktu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti layanan tersebut, *self-regulated learning* mahasiswa meningkat. Peningkatan terlihat dari kedisiplinan mengumpulkan tugas, kemampuan mengatur waktu, menyusun rencana belajar, serta memantau pelaksanaan jadwal. Selain itu, mahasiswa juga lebih mampu mengurangi tekanan akibat pengelolaan waktu yang kurang baik. Dengan demikian, bimbingan kelompok dengan pendekatan time management terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-regulated learning* mahasiswa (Dananier & Khotimah, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif meningkatkan regulasi diri siswa. Penelitian Nisa (2023) pada siswa SMK membuktikan bahwa teknik *problem solving* dapat meningkatkan kemandirian dan pengelolaan belajar. Namun, penelitian tersebut dilakukan di sekolah umum. Penelitian tentang penggunaan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada santri di pesantren masih terbatas. Padahal, pesantren memiliki karakteristik khusus seperti jadwal yang padat dan sistem berasrama, sehingga memerlukan pendekatan yang sesuai dengan kondisi tersebut. Hal inilah yang menjadi kebaruan dalam penelitian ini (Nisa, 2023).

Kondisi santri di pesantren, khususnya santri baru yang masih mengalami kesulitan dalam mengatur belajar secara mandiri, maka penelitian tentang Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan

Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada Santri penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kemandirian belajar santri di lingkungan pesantren (Zimmerman & Schunk, 2011).

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan intervensi yang mampu melatih santri mengelola masalah belajar secara sistematis melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman dan belajar melalui dinamika kelompok, sedangkan teknik *problem solving* membantu individu mengidentifikasi masalah, merumuskan alternatif solusi, serta mengambil keputusan secara rasional dan terarah (Corey, 2026). Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dipilih sebagai strategi intervensi yang relevan dan kontekstual di lingkungan pesantren untuk meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* santri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang berkaitan dengan *self-regulated learning* di pondok pesantren sebagai berikut:

1. Sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar secara mandiri.
2. Sebagian santri belum mampu mempertahankan motivasi belajar secara konsisten.

3. Sebagian santri masih mengalami kesulitan dalam merencanakan dan mengelola strategi belajar secara mandiri.
4. Padatnya kegiatan di lingkungan pesantren menjadi salah satu kondisi yang perlu diperhatikan dalam pengelolaan proses belajar santri.

Identifikasi tersebut merupakan permasalahan yang ditemukan dalam studi pendahuluan dan menjadi fokus dalam penelitian ini. Selain permasalahan tersebut, terdapat kemungkinan faktor lain yang berkaitan dengan *self-regulated learning*, seperti kemampuan akademik, motivasi, dan karakteristik individu, tetapi faktor-faktor tersebut tidak menjadi fokus penelitian.

C. Batasan Masalah

Untuk menjaga agar fokus penelitian tetap jelas dan terarah, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek penelitiannya adalah santri putri yang baru masuk di pondok pesantren al ihya ulumaddin
2. Variabel penelitian yang terdapat yaitu variabel independen adalah bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan variabel dependen adalah peningkatan *self-regulated learning*. Peningkatan *self-regulated learning* ini akan diukur menggunakan kuesioner *self-regulated learning* yang sudah tervalidasi.
3. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimental design* model *nonequivalent control group design*.

4. Lokasi untuk penelitian yaitu lingkungan putri pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan.
5. Perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving diberikan sebanyak 4 sesi, masing-masing berdurasi 60 menit, selama 2 minggu.
6. Subjek penelitian dipilih dari santri yang memiliki *tingkat self-regulated learning* rendah berdasarkan hasil pretest menggunakan skala *self-regulated learning*, yaitu santri yang memperoleh skor berada pada kategori rendah atau sesuai norma instrumen yang digunakan.
7. Periode penelitian adalah pengumpulan data yang akan dilakukan dalam periode tertentu selama proses penelitian berlangsung sesuai dengan jadwal akademik pondok pesantren dan ketersediaan subjek penelitian.

D. Fokus dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana kondisi *self-regulated learning* santri sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*?
2. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan *self-regulated learning* santri?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi *self-regulated learning* santri sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.
2. Untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan *self-regulated learning* santri.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan konseptual bagi pengembangan keilmuan bimbingan dan konseling, khususnya mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri. Kemampuan *self-regulated learning* mencakup kemampuan dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri (Zimmerman, 2000). Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan layanan bimbingan yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan belajar mandiri pada santri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor Sekolah atau Pesantren

Penelitian ini bermanfaat bagi konselor karena dapat menjadi panduan dalam memilih dan menerapkan layanan bimbingan kelompok yang efektif. Hasil penelitian memberi gambaran bahwa teknik *problem solving* dapat membantu santri mengatasi masalah belajar dan meningkatkan kemandirian belajar, sehingga konselor dapat memanfaatkan dalam program layanan BK (Prayitno, 2022).

b. Bagi Santri

Penelitian ini dapat memberi pengalaman belajar yang membantu mereka lebih mandiri dalam mengatur proses belajar. Melalui bimbingan kelompok, santri belajar memahami masalah belajar yang dihadapi, mencari Solusi, serta memperbaiki cara belajar agar lebih terarah (Zimmerman, 2016)

c. Bagi Pengelola Pondok Pesantren

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai masukan dalam pengembangan program pembinaan akademik di pesantren. Temuan penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mendukung perkembangan pesantren dapat mengembangkan program yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka (Prayitno, 2022).

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai layanan bimbingan kelompok, teknik *problem solving*, dan *self-regulated learning* pada lingkungan pendidikan yang berbeda.

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
----	-------------------------	--	--------------------------	--	------------------------------	---

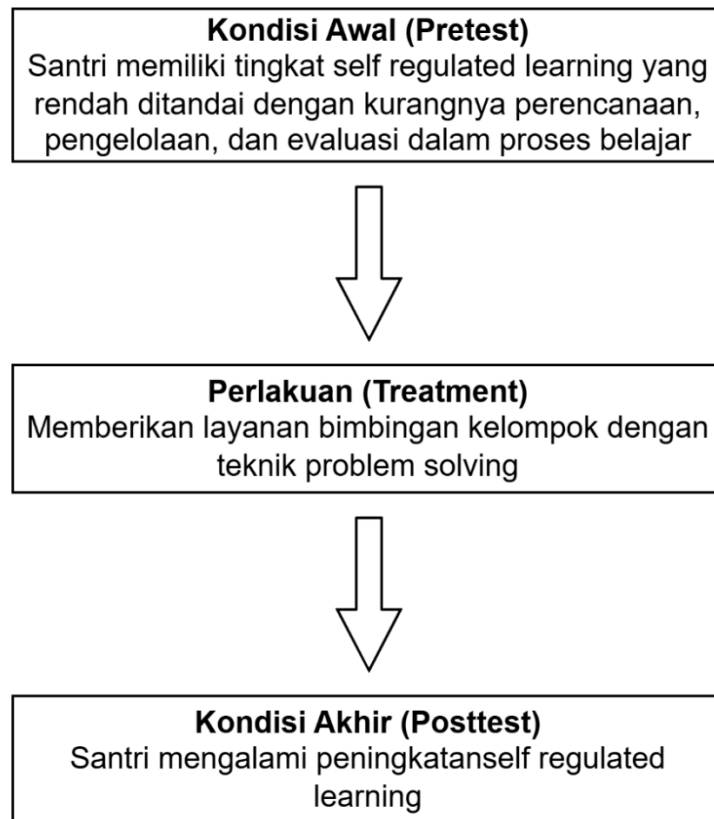
C. Kerangka Pikir

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*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi eksperimen untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap peningkatan *self-regulated learning* santri. Data penelitian berupa angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2024). Desain yang digunakan adalah nonequivalent control group design, yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa randomisasi subjek. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan sebagai pembanding. Efektivitas perlakuan dianalisis melalui perbandingan hasil pretest dan posttest kedua kelompok (Creswell, 2012). Pemilihan teknik *problem solving* didasarkan pada kesesuaiannya dengan komponen *self-regulated learning*, yaitu perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri (Zimmerman, 2016)

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan model **nonequivalent control group design**, yaitu desain yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa melakukan randomisasi subjek. Penetapan kelompok dilakukan berdasarkan kriteria tertentu. Untuk mengetahui kondisi awal kedua kelompok dan mengantisipasi adanya perbedaan kemampuan sebelum pemberian perlakuan, peneliti memberikan

pretest kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan yang sama. Setelah perlakuan, kedua kelompok diberikan **posttest** untuk mengetahui perubahan *self-regulated learning*. Dengan membandingkan hasil pretest dan posttest serta perubahan yang terjadi pada kedua kelompok, peneliti dapat menilai efektivitas perlakuan dengan mempertimbangkan kondisi awal masing-masing kelompok (Isnawan, 2020).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada lokasi dan waktu yang telah ditentukan guna mendukung kelancaran serta ketercapaian tujuan penelitian.

1. Tempat

Tempat penelitian ini dilaksanakan di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin Putri yang beralamat di Jl. Kemerdekaan Timur No.16, Platar, Kesugihan Kidul, Kec. Kesugihan, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah dengan kode pos. 53274

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan akan berlangsung dalam jangka waktu tertentu yang mencakup seluruh tahapan mulai dari persiapan hingga pembuatan laporan akhir. Rincian waktu pelaksanaan adalah sebagai berikut:

No	Jenis Kegiatan	Waktu Pelaksanaan																											
		Okt 25				Nov-25				Des 25				Jan-26				Feb-26				Maret 26				Apr-26			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul																												
2	Pengambilan data awal																												
3	Bimbingan Proposal																												
4	Ujian Proposal																												
5	Perbaikan Proposal																												
6	Penelitian																												
7	Bimbingan hasil penelitian																												
8	Ujian hasil skripsi																												
9	Perbaikan hasil skripsi																												
10	Yudisium																												

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel merupakan bagian penting dalam penelitian kuantitatif karena menjadi sumber utama dalam pengumpulan data. Penentuan populasi dan sampel dilakukan secara sistematis agar hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi subjek secara representatif serta sesuai dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

1. Populasi

Populasi merupakan susunan wilayah generalisasi berupa objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2024). Populasi tidak sebatas pada jumlah objek atau subjek yang dikaji namun mencakup seluruh karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh subjek dan objek tersebut. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek penelitian dengan kuantitas dan

karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan ditarik kesimpulannya (Sandu & Sodik, 2021).

Berdasarkan uraian sebelumnya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri putri tingkat SMA/MA yang tinggal di pondok pesantren. Adapun subjek penelitian difokuskan pada santri putri yang baru masuk, karena pada tahap ini santri masih berada dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan belajar dan kehidupan di pondok pesantren. Jumlah keseluruhan santri baru yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 80 santri, yang terbagi ke dalam 8 kamar dalam satu komplek asrama.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan karakteristik atau ciri-ciri yang ada dalam populasi tersebut. pemilihan sampel dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi atau data yang dapat mencerminkan kondisi atau keadaan populasi secara lebih umum tanpa harus melibatkan seluruh anggota populasi. Sampel yang dipilih harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan populasi agar hasil penelitian yang diperoleh dapat dianggap valid dan dapat digeneralisasi. Proses pengambilan sampel ini penting untuk memastikan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki dasar yang kuat dan hasilnya dapat diterapkan pada kelompok yang lebih luas (Sugiyono, 2024).

Sampel dalam penelitian ini diambil dari beberapa santri yang memenuhi *self regulated learning* rendah dari populasi yang berjumlah 80 santri baru putri tingkat SMA atau MA dipondok pesantren Al Ihya Ulumaddin, lalu untuk santri putra tidak ikut sertakan dalam pengambilan sampel dikarenakan hanya mengambil sampel santri putri saja.

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Teknik ini digunakan karena penelitian berfokus pada santri baru yang memiliki tingkat *self-regulated learning* dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil identifikasi dan kriteria yang telah ditentukan, diperoleh 16 santri yang memenuhi kriteria untuk dijadikan sampel penelitian, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karena sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu dan jumlahnya terbatas, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin maupun santri di pesantren lain. Hasil penelitian lebih ditujukan untuk menggambarkan efektivitas layanan pada subjek yang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria penelitian (Mappasare, 2019).

Lalu sampel pada penelitian ini akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebanyak 16 santri baru yang memiliki tingkat *self-regulated learning* dalam kategori rendah akan dilibatkan dalam penelitian, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri dari 8 santri. Jumlah tersebut ditetapkan berdasarkan hasil identifikasi dan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan, sehingga penelitian difokuskan pada santri baru yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan penelitian. Meskipun jumlah sampel relatif terbatas, penelitian tetap dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi populasi dan ketersediaan subjek yang memenuhi kriteria. Oleh karena itu, hasil penelitian akan diinterpretasikan secara hati-hati dengan mempertimbangkan keterbatasan ukuran sampel dan kemungkinan rendahnya kekuatan statistik (*statistical power*).

D. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan proses yang diperlukan dalam merencanakan dan melaksanakan suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan memberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan tersebut. Kelompok kontrol hanya diberikan pretest dan post-test untuk digunakan sebagai pembanding guna mengukur perubahan *self*

regulated learning pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* (Isnawan, 2020).

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan desain penelitian pretest-posttest control group design, yang melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok akan dibandingkan untuk melihat apakah ada perbedaan hasil sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan, dan pengukuran kedua dilakukan setelah diberikan perlakuan (Donald & Julian, 1966).

Sampel dalam eksperimen ini ditentukan secara tidak acak. Jika ditemukan perbedaan, penulis dapat menyimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berpengaruh terhadap variable terikat karena mencerminkan hasil dari suatu perlakuan dan kondisi.

Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen

Kelompok	Pretest	treatment	posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan :

- a. O₁ : Pretest kelompok eksperimen
- b. O₂ : Posttest kelompok eksperimen
- c. O₃ : Pretest kelompok kontrol
- d. O₄ : Posttest kelompok kontrol
- e. X : Perlakuan (layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*)
- f. - : Tidak diberikan perlakuan (kelompok kontrol)

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2024).

Variabel penelitian menunjukkan pada segala hal yang terkait dengan objek yang diteliti. Dalam konteks ini, variable dapat diartikan sebagai ciri, sifat, atau nilai dari individu, objek atau kegiatan yang menunjukkan perbedaan tertentu yang ingin dianalisis oleh peneliti, serta menjadi dasar untuk menarik kesimpulan.

Variabel penelitian ini terdapat dua macam variabel penelitian yaitu:

1. Variabel independent atau bebas adalah variable yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab terjadinya suatu efek. Variable ini biasanya dilambangkan dengan huruf X, dan sering disebut sebagai variable X. dalam penelitian ini, Variabel X yang dimaksud adalah “Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*”
2. Variabel dependen atau terikat adalah variable yang dipengaruhi atau menerima akibat dari variable lain. Variable ini umumnya dilambangkan dengan huruf Y, dan sering disebut sebagai variabel Y. dalam penelitian ini, variabel Y yang dimaksud adalah “*Self regulated learning* pada santri”

Berdasarkan uraian diatas mengenai judul penelitian yaitu “Efektivitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning*” yang didalamnya mencakup dua

variabel yaitu variabel X (bebas) “Bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*” dan variabel Y adalah hasil yang diukur setelah perlakuan diberikan yaitu “*Self regulated learning* pada santri” (Sukhoiri et al., 2022)

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu angket. Pengumpulan data penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut:

Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok. Metode ini digunakan dengan memberikan sekumpulan pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan kondisi atau pendapat mereka. Dengan demikian, angket atau kuesioner menjadi alat yang efektif dalam memperoleh data yang relevan untuk dianalisis dalam penelitian (Sugiyono, 2024).

Penelitian ini menggunakan angket tertutup sebagai metode pengumpulan data. Angket tertutup merupakan jenis kuisisioner yang berisi serangkaian pertanyaan dengan beberapa pilihan jawaban yang telah ditentukan oleh peneliti, dimana responden tidak dapat memberikan jawaban lain selain yang telah disediakan. Pada angket jenis ini, responden diminta untuk memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan pendapat mereka dengan cara memberikan tanda centang atau silang pada pilihan yang telah disediakan (Rahmadi, 2011).

Angket tersebut digunakan untuk menggali informasi mengenai *self regulated learning* pada santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap. Pengelohan data yang diperoleh dari angket ini dilakukan dengan menggunakan skala likert menyatakan bahwa skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, atau persepsi responden terhadap fenomena sosial. Dalam penelitian ini, fenomena yang dimaksud adalah variabel tentang *self regulated learning* (Sugiyono, 2024).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2024). enggunaan angket dinilai tepat karena penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang membutuhkan data numerik untuk dianalisis secara statistik (Creswell, 2012). Selain itu, *self-regulated learning* dapat diukur melalui instrumen *self-report* yang menggambarkan proses perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi belajar individu (Zimmerman, 2016).

G. Instrumen Pengumpulan Data

Intrumen penelitian berfungsi sebagai alat untuk mengukur fenomena alam dan sosial yang telah diamati, dalam konteks ini disebut sebagai variabel penelitian. Intrumen yang digunakan berupa angket yang memuat pernyataan dan pertanyaan yang perlu dijawab oleh peserta penelitian. Pengembangan intrumen tersebut didasarkan pada kerangka teori yang telah disusun sebelumnya (Sugiyono, 2024).

Skala likert merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk menilai sikap, opini, dan persepsi individu terhadap suatu fenomena sosial skala ini memiliki empat pilihan respon dengan bobot nilai 1, 2, 3 dan 4. Untuk pernyataan yang bersifat positif, alternatif jawaban diberi skor seperti sangat setuju (SS) dengan Skor 4, setuju (S) dengan skor 3, tidak setuju (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1. Sementara untuk pernyataan negative, penilaian diberikan dengan cara terbalik yaitu sangat setuju (SS) dengan skor 1, setuju (S) dengan skor 2, tidak setuju (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) memperoleh skor 4. Pada penelitian ini terdapat satu instrument yaitu instrument penyesuaian diri (Sugiyono, 2024).

Tabel 3. 1 Skor Item Alternatif Jawaban Responden

Item	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Instrumen ini dirancang untuk mengukur tingkat *self-regulated learning* pada santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap. Penelitian ini mencakup tiga aspek utama, yaitu aspek perencanaan (*forethought*), aspek pelaksanaan dan pemantauan belajar (*performance*), serta aspek evaluasi diri (*self-reflection*) (Zimmerman, 2000).

Tabel 3. 2 Blue Print Self Regulated Learning

NO	ASPEK	INDIKATOR	NO. ITEM		JUMLAH
			FAV(+)	UNFAV(-)	
1.	Forethought (Perencanaan)	Menetapkan tujuan belajar	3,5,25	8,19,26,27	10
		Menyusun strategi dan perencanaan belajar	9,18	10	
2.	Performance (Pelaksanaan & Monitoring)	Mengelola waktu dan lingkungan belajar	2,21,28	6,23	10
		Memantau proses belajar dan menjaga konsentrasi	1,11,16	13,29	
3.	Self-Reflection (Evaluasi Diri)	Mengevaluasi hasil belajar	4,24	14,22	10
		Memperbaiki strategi belajar berdasarkan pengalaman	7,12,20	15,17,30	
Jumlah			16	14	30

Dalam pelaksanaan dan penilaian instrumen penelitian dilakukan terhadap seorang ahli, penilai tersebut merupakan dosen yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling. Peneliti meminta kepada dosen ahli untuk memberikan penilaian terhadap butir pernyataan dan pertanyaan yang telah dibuat.

Berikut ini validator ahli yang menilai skala penelitian ini:

Tabel 3. 3 Validator Ahli

No	Nama	Ahli
1.	Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.	Bimbingan dan Konseling
2.	Faishal Ridlwan, M.Pd.	Bimbingan dan Konseling

H. Validitas dan Realibilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah menyatakan bahwa instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid, sehingga dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2024).

Validitas Empiris (*Empirical Validity*)

Validitas empiris digunakan untuk mengetahui tingkat validitas setiap butir instrumen berdasarkan data hasil uji coba lapangan (Arikunto, 2013). Uji validitas empiris dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*, yaitu dengan mengorelasikan skor setiap item dengan skor total instrumen.

Secara statistik, rumus korelasi *Product Moment Pearson* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : koefisien korelasi antara skor item dan skor total

X : skor item

Y : skor total

N : Jumlah responden

Dalam penelitian ini, Kriteria pengambilan keputusan dalam uji validitas item adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai r hitung $> r$ tabel, maka item dinyatakan valid.
2. Jika nilai r hitung $\leq r$ tabel, maka item dinyatakan tidak valid

Tabel 3. 4 Validitas Instrumen

pernyataan	r tabel	r hitung	keterangan	16	0,2732	0,399	Valid
1	0,2732	0,384	Valid	17	0,2732	0,351	Valid
2	0,2732	0,382	Valid	18	0,2732	0,438	Valid
3	0,2732	0,421	Valid	19	0,2732	0,395	Valid
4	0,2732	0,318	Valid	20	0,2732	0,547	Valid
5	0,2732	0,603	Valid	21	0,2732	0,467	Valid
6	0,2732	0,297	Valid	22	0,2732	0,343	Valid
7	0,2732	0,347	Valid	23	0,2732	0,477	Valid
8	0,2732	0,619	Valid	24	0,2732	0,578	Valid
9	0,2732	0,422	Valid	25	0,2732	0,59	Valid
10	0,2732	0,697	Valid	26	0,2732	0,306	Valid
11	0,2732	0,72	Valid	27	0,2732	0,514	Valid
12	0,2732	0,572	Valid	28	0,2732	0,506	Valid
13	0,2732	0,331	Valid	29	0,2732	0,364	Valid
14	0,2732	0,513	Valid	30	0,2732	0,312	Valid
15	0,2732	0,383	Valid				

Berdasarkan hasil uji validitas, butir pernyataan dinyatakan valid apabila memiliki nilai korelasi item-total lebih besar dari 0,2732. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat 30 butir pernyataan yang memenuhi kriteria validitas. Dengan demikian, 30 butir pernyataan tersebut dinyatakan layak dan digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti.

2. Realibilitas Instrumen

Reliabilitas instrumen menunjukkan tingkat konsistensi instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen dikatakan reliabel apabila menghasilkan data yang relatif sama ketika digunakan pada kondisi yang sebanding (Sugiyono, 2024).

Dalam penelitian ini, untuk mengukur reliabilitas instrumen digunakan metode Alpha Cronbach dengan bantuan perangkat lunak SPSS 32 for windows.

Berikut adalah rumus untuk menghitung koefisien reliabilitas Alpha Cronbach adalah sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right)$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

k = jumlah item pernyataan dalam instrumen

S_i^2 = varians setiap item

S_t^2 = varians total dari seluruh instrumen

Langkah berikutnya yaitu menafsirkan angka koefisien, untuk mengetahui tingkat kendalanya berpedoman sebagai berikut ini:

- a. Antara 85 sampai dengan 100 = tinggi
- b. Antara 70 sampai dengan 84 = sedang
- c. Antara 55 sampai dengan 69 = rendah

Dalam melakukan uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan SPSS 32 *for windows*, dimana instrumen bisa dikatakan reliabel ketika:

- a. Instrumen yang dikatakan reliabel yaitu ketika r hitung lebih besar atau sama dengan r tabel ($r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$).
- b. Instrumen yang dikatakan tidak reliabel yaitu ketika r hitung lebih kecil dari r tabel ($r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$).

Hasil yang didapatkan dari uji reliabilitas skala *self regulated learning* menggunakan SPSS 32 *for windows* sebagai berikut:

Tabel 3. 5 Reabilitas Angket Uji Coba

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,860	30

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif merupakan metode yang digunakan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai karakteristik data yang diperoleh dari pretest dan posttest. Dalam konteks ini, analisis ini mencakup perhitungan beberapa ukuran statistik penting, seperti rata-rata (mean), deviasi standar, serta nilai minimum dan maksimum . Melalui analisis ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai distribusi dan variasi data, yang selanjutnya dapat digunakan untuk memahami perubahan yang terjadi antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, analisis statistik deskriptif tidak hanya memberikan informasi numerik, tetapi juga membantu dalam interpretasi hasil yang lebih mendalam dan signifikan dalam konteks penelitian yang dilakukan.

Rumus Mean (Rata – rata):

$$\bar{X} = \frac{\sum Xi}{N}$$

Keterangan:

$$\begin{array}{ll} \bar{X} & : \text{Nilai rata -rata} \\ \sum Xi & : \text{Jumlah seluruh skor} \\ N & : \text{Jumlah responden} \end{array}$$

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk menentukan apakah sekumpulan data mengikuti distribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2024). Dalam konteks penelitian ini, uji normalitas yang diterapkan adalah uji Shapiro-Wilk, yang dipilih khusus karena jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini kurang dari 50.

Rumus Shapiro-Wilk

$$W = \frac{(\sum_{i=1}^n \alpha_i x_{(i)})^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Keterangan:

$$\begin{array}{ll} W & : \text{Nilai statistic Shapiro-wilk} \\ x_{(i)} & : \text{Data yang telah diurutkan} \\ \bar{x} & : \text{Rata – rata data} \\ \alpha_i & : \text{Konstanta Shapiro-wilk} \end{array}$$

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan langkah penting dalam analisis statistik untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan berdasarkan data penelitian. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji t sampel independen (Independent Samples t-Test) untuk membandingkan perbedaan hasil *self-regulated learning* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Pemilihan uji t didasarkan pada tujuan penelitian yang berfokus pada perbandingan hasil antara dua kelompok yang berbeda serta telah memenuhi asumsi yang diperlukan, seperti data berdistribusi normal dan memenuhi uji homogenitas. Meskipun ANCOVA dapat digunakan untuk mengontrol skor pretest dan memberikan pengendalian terhadap perbedaan kemampuan awal, penelitian ini menggunakan uji t sesuai dengan rancangan analisis yang ditetapkan. Kondisi awal kedua kelompok tetap diperhatikan melalui hasil pretest sebelum perlakuan, sehingga hasil posttest tidak dianalisis secara terpisah dari kondisi awal subjek.

$$t = \frac{(\bar{x}^1 - \bar{x}^2)}{\sqrt{\frac{[(n^1 - 1)S^{12} + (n^2 - 1)S^{22}]}{(n^1 + n^2 - 2)} \cdot \left(\frac{1}{n^1} + \frac{1}{n^2}\right)}}$$

Keterangan:

- $\bar{x}_1$: Rata-rata nilai dari kelompok eksperimen.
- $\bar{x}_2$: Rata-rata nilai dari kelompok kontrol.
- S_1^2 : Varians dari kelompok eksperimen.
- S_2^2 : Varians dari kelompok kontrol.
- n_1 : Jumlah subjek yang tergabung dalam kelompok eksperimen.
- n_2 : Jumlah subjek yang tergabung dalam kelompok kontrol.

Kriteria pengujian yang digunakan dalam analisis ini adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai Signifikansi (2-tailed) lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.
- b. Sebaliknya, jika nilai Signifikansi (2-tailed) lebih besar atau sama dengan 0,05, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Dalam situasi di mana data yang dianalisis tidak memenuhi asumsi distribusi normal, maka penggunaan uji hipotesis dilakukan dengan metode non-parametrik, yaitu Uji Mann Whitney U. Uji ini

berguna untuk membandingkan dua kelompok yang tidak harus berdistribusi normal.

Rumus yang digunakan dalam Uji Mann Whitney U adalah sebagai berikut:

$$U = n^1 n^2 + \left(\frac{n^1(n^1 + 1)}{2} \right) - R^1$$

Keterangan:

- U : Nilai yang dihasilkan dari Uji Mann Whitney.
- n_1 : Jumlah subjek dalam kelompok eksperimen.
- n_2 : Jumlah subjek dalam kelompok kontrol.
- R_1 : Jumlah ranking yang diperoleh oleh kelompok eksperimen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap

Pondok Pesantren Al Ihya 'Ulumaddin terletak di Desa Kesugihan Kidul, Kecamatan Kesugihan, Kabupaten Cilacap, di atas lahan seluas 4 hektar. Pesantren ini didirikan dengan semangat dakwah untuk turut serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang saat itu berada di bawah penjajahan Belanda. Pada November 1925 atau 1244H, KH. Badawi Hanafi, seorang ulama terkemuka, mendirikan pesantren ini dengan memanfaatkan mushola peninggalan ayahnya, KH. Fadil, sebagai Langkah awal perintisan. Mushola tersebut dikenal dengan sebutan "Langgar Duwur" (Akhmad Maskur, 2022).

Pada awal pendiriannya, ini dikenal dengan nama Pondok Pesantren Kesugihan. Kemudian, pada tahun 1961, namanya berubah menjadi Pendidikan dan Pengajaran Agama Islam (PPAI), dan pada tahun 1983, kembali mengalami perubahan menjadi Pondok Pesantren Al-Ihya'Ulumaddin. Pergantian nama ini dilakukan oleh KH. Mustolih Badawi, putra dari KH. Badawi Hanafi, sebagai bentuk penghormatan kepada ayahnya yang sangat mengagumi karya besar Imam Al-Ghazali, yaitu kitab Ihya 'Ulumaddin, yang membahas pembaruan dalam Islam (Akhmad Maskur, 2022).

B. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada santri baru di Pondok Pesantren Al-Ihya'Ulumaddin. Sampel penelitian terdiri dari santri baru yang memiliki tingkat *self-regulated learning* rendah berdasarkan hasil pengukuran awal. Untuk mengetahui efektivitas perlakuan, penelitian melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan yang sama. Kedua kelompok diberikan pretest dan posttest sehingga perubahan tingkat *self-regulated learning* dapat dibandingkan. Dengan adanya kelompok kontrol, peningkatan pada kelompok eksperimen tidak hanya dilihat dari perhatian dan interaksi selama layanan, tetapi juga dibandingkan dengan perubahan pada kelompok yang tidak memperoleh perlakuan tersebut. Oleh karena itu, efektivitas teknik *problem solving* dinilai berdasarkan perbedaan perubahan hasil antara kedua kelompok. Sampel dalam penelitian ini adalah santri baru yang ditemukan bahwa santri tersebut mempunyai tingkat *self regulated learning* yang sangat rendah.

Dalam pelaksanaan penelitian, yang menjadi sampel 16 santri baru yang mempunyai *self regulated learning* yang rendah, kemudian 16 santri baru tersebut dibagi menjadi dua yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok

eksperimen diberi layanan bimbingan kelompok sedangkan kelompok kontrol tidak diberi layanan bimbingan kelompok. Sebelum kegiatan dimulai, responden diberi angket pretest terlebih dahulu, kemudian akan diberi angket posttest setelah kegiatan layanan selesai untuk mengetahui adakah perubahan pada saat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok.

Santri baru akan diuji tingkat *self regulated learning* menjadi tiga kelompok, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Pengelompokan ini dihasilkan setelah peneliti menetapkan nilai dari setiap kelompok dengan mempertimbangkan angka maksimum, minimum, dan standar. Norma yang digunakan untuk menentukan tingkat *self regulated learning* pada santri baru dengan nilai maksimum, minimum dan standar deviasi menggunakan program SPSS 32 for windows yaitu:

Scale Statistics			
Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
82.90	184.459	13.582	30

Tabel 4. 1 Deskriptive Statistics Variabel Y

Kategori	Skor
Tinggi	85-100
Sedang	70-84
Rendah	55-69

a. Pemberian angket *pretest*

1) Kelompok eksperimen

Pemberian angket *pretest* dilaksanakan pada hari Kamis, 14 Mei 2026 terhadap kelompok eksperimen dan kontrol yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *Self Regulated Learning* pada santri sebelum mengikuti layanan untuk diberi *treatment*.

Tabel 4. 2 Hasil Angket Pretest Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pretest	
		Skor	Kategori
1.	ANA	55	Rendah
2.	NM	69	Rendah
3.	WPS	65	Rendah
4.	IR	67	Rendah
5.	AF	69	Rendah
6.	DA	65	Rendah
7.	MN	61	Rendah
8.	NS	68	Rendah

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa 8 santri baru memiliki tingkat *self regulated learning* yang tergolong rendah pada saat pretest dan akan dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk menerima treatment berupa layanan bimbingan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa layanan bimbingan kelompok akan dilaksanakan dalam empat pertemuan. Oleh karena itu, pemimpin

kelompok menyepakati jadwal pertemuan berikutnya bersama anggota kelompok.

2) Kelompok kontrol

Tabel 4. 3 Hasil Angket Pretest Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest	
		Skor	Kategori
1.	SB	68	Rendah
2.	AR	65	Rendah
3.	FR	67	Rendah
4.	JS	68	Rendah
5.	RH	67	Rendah
6.	LR	65	Rendah
7.	SS	63	Rendah
8.	ZA	58	Rendah

Berdasarkan tabel pretest diatas terdapat 8 santri baru yang tingkat *self regulated learning* rendah. Lalu, 8 santri baru tersebut dikelompokan menjadi kelompok kontrol yang tidak diberikan treatment seperti pada kelompok eksperimen tetapi hanya diberikan 2 kali pertemuan lalu diberi angket angket pretest dan posttest saja untuk menjadi pembanding.

2. Proses pemberian layanan

Proses pemberian layanan bimbingan kelompok yang berkaitan dengan kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri, menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu belajar, memantau kemajuan belajar, serta mengevaluasi hasil belajar yang bertujuan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada santri baru di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

a. Kelompok Eksperimen

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 1 Juni 2026 pukul 20.00–21.00 WIB di Aula Pondok Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dengan melibatkan delapan anggota kelompok eksperimen, yaitu ANA, NM, WPS, IR, AF, DA, MN, dan NS. Kegiatan diawali dengan salam, doa bersama, serta pengenalan antara Guru BK dan anggota kelompok sebagai upaya membangun suasana yang kondusif dan hubungan yang saling percaya. Selanjutnya, Guru BK menyampaikan tujuan, asas, tata tertib, serta tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok, kemudian menyepakati kontrak kelompok agar seluruh anggota berpartisipasi secara aktif dan menjaga kerahasiaan selama proses layanan berlangsung. Setelah seluruh anggota memahami mekanisme kegiatan, Guru BK

menyampaikan materi bertema "Kenali Hambatan Belajarmu, Raih Prestasimu" yang berfokus pada pemahaman mengenai *self-regulated learning* sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengelola, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Selanjutnya, anggota kelompok diminta mengidentifikasi kebiasaan belajar melalui LKPD, kemudian mengungkapkan berbagai hambatan belajar yang dialami selama menjalani aktivitas di pondok pesantren. Pada tahap ini, Guru BK memfasilitasi diskusi untuk mengidentifikasi penyebab dan dampak dari setiap permasalahan sebagai implementasi tahap memahami masalah dalam teknik *problem solving*.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa anggota kelompok menghadapi berbagai hambatan yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan *self-regulated learning*. ANA dan WPS mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar karena padatnya kegiatan sekolah dan pondok, NM memiliki kebiasaan menunda penyelesaian tugas, IR mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi saat belajar, AF menunjukkan rendahnya motivasi ketika menghadapi materi yang dianggap sulit, DA belum memiliki perencanaan belajar yang terstruktur, MN mengalami kesulitan dalam menentukan prioritas belajar, sedangkan NS belum mampu menerapkan

jadwal belajar secara konsisten. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, Guru BK bersama anggota kelompok menyimpulkan bahwa pengelolaan waktu, penentuan prioritas, konsentrasi, dan motivasi belajar merupakan faktor utama yang memengaruhi kemampuan *self-regulated learning*. Guru BK kemudian memberikan penguatan bahwa kemampuan mengatur belajar dapat dikembangkan melalui kesadaran terhadap permasalahan yang dihadapi, disertai komitmen untuk melakukan perbaikan secara bertahap. Kegiatan diakhiri dengan refleksi, penyampaian kesimpulan, pemberian tugas kepada anggota untuk mencatat hambatan belajar yang masih dialami sebagai bahan pembahasan pada pertemuan berikutnya, serta ditutup dengan doa dan salam.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Juni 2026 pukul 20.00–21.00 WIB di Aula Pondok Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dengan melibatkan delapan anggota kelompok eksperimen, yaitu ANA, NM, WPS, IR, AF, DA, MN, dan NS. Kegiatan diawali dengan salam, doa bersama, serta menanyakan perkembangan anggota kelompok setelah mengikuti pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, Guru BK menyampaikan tujuan layanan, yaitu membantu peserta

menyusun strategi belajar yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*. Setelah memastikan seluruh anggota memahami tahapan kegiatan dan siap mengikuti layanan, Guru BK memberikan materi bertema "Menyusun Strategi Belajar yang Efektif". Peserta kemudian diminta meninjau kembali kebiasaan belajar dan hambatan yang masih dialami, kemudian menyusun strategi belajar melalui LKPD sesuai dengan kebutuhan masing-masing, seperti mengatur jadwal belajar, menetapkan target yang ingin dicapai, serta memilih cara belajar yang paling sesuai. Kegiatan ini merupakan implementasi tahap **menyusun rencana penyelesaian** dalam teknik *problem solving*, yaitu merancang alternatif solusi terhadap permasalahan belajar yang telah diidentifikasi pada pertemuan sebelumnya.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa setiap anggota mampu merumuskan strategi belajar yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. ANA dan WPS menyusun jadwal belajar yang lebih teratur agar dapat menyeimbangkan kegiatan sekolah dan pesantren, NM menetapkan target belajar harian untuk mengurangi kebiasaan menunda tugas, sedangkan IR memilih lingkungan belajar yang lebih kondusif agar dapat berkonsentrasi dengan baik. AF merancang tujuan belajar mingguan untuk meningkatkan

motivasi, DA membagi waktu belajar ke dalam beberapa sesi agar lebih efektif, MN memilih belajar bersama teman sebagai cara memahami materi yang sulit, dan NS menyusun jadwal belajar yang konsisten untuk melatih kedisiplinan. Guru BK kemudian memberikan umpan balik dan penguatan terhadap strategi yang telah disusun serta mengajak seluruh anggota berkomitmen menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhir kegiatan, peserta merefleksikan manfaat dari strategi yang telah dibuat dan menyimpulkan bahwa perencanaan belajar yang terarah dapat membantu meningkatkan disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan, doa bersama, dan salam penutup.

3) Pertemuan ketiga

Pertemuan ketiga bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Senin, 8 Juni 2026 pukul 20.00–21.00 WIB di Aula Pondok Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dengan diikuti oleh delapan anggota kelompok eksperimen, yaitu ANA, NM, WPS, IR, AF, DA, MN, dan NS. Kegiatan diawali dengan salam, doa bersama, serta menanyakan perkembangan anggota kelompok setelah menerapkan strategi belajar yang telah disusun pada

pertemuan sebelumnya. Guru BK kemudian menyampaikan tujuan layanan, yaitu membantu anggota menerapkan strategi belajar secara nyata sebagai bentuk pengembangan *self-regulated learning*. Selanjutnya, Guru BK menyampaikan materi bertema "Aksi Nyata Menjadi Santri Mandiri dalam Belajar" dan menjelaskan bahwa kemandirian belajar tidak hanya ditunjukkan melalui kemampuan menyusun rencana, tetapi juga melalui kedisiplinan dan konsistensi dalam melaksanakan strategi belajar yang telah dibuat. Setelah itu, setiap anggota diberi kesempatan untuk menceritakan pengalaman selama menerapkan strategi belajar beserta kendala yang masih dihadapi dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota telah mulai menerapkan strategi belajar yang disusun pada pertemuan sebelumnya. ANA dan WPS mulai lebih teratur mengatur waktu belajar meskipun masih menyesuaikan dengan padatnya kegiatan pondok, NM berhasil mengurangi kebiasaan menunda tugas melalui target belajar harian, sedangkan IR menjadi lebih fokus dengan memilih tempat belajar yang lebih kondusif. AF menunjukkan peningkatan motivasi melalui penetapan tujuan belajar mingguan, DA merasa lebih efektif setelah membagi waktu

belajar ke dalam beberapa sesi, MN memanfaatkan diskusi bersama teman untuk memahami materi yang sulit, dan NS mulai menerapkan jadwal belajar secara konsisten sehingga lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas. Guru BK memberikan penguatan terhadap perkembangan yang telah dicapai serta menekankan pentingnya disiplin, tanggung jawab, dan komitmen dalam mempertahankan kebiasaan belajar yang positif. Pada akhir kegiatan, anggota kelompok melakukan refleksi terhadap perubahan yang dirasakan dan menyimpulkan bahwa penerapan strategi belajar secara konsisten membantu mereka menjadi lebih teratur dalam mengelola waktu, lebih bertanggung jawab terhadap tugas, serta lebih mandiri dalam proses belajar. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan, pemberian motivasi, doa bersama, dan salam penutup.

4) Pertemuan keempat

Pertemuan keempat bimbingan kelompok dilaksanakan pada hari Jumat, 12 Juni 2026 di Aula Pondok Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dengan diikuti oleh delapan anggota kelompok eksperimen, yaitu ANA, NM, WPS, IR, AF, DA, MN, dan NS. Kegiatan diawali dengan salam, doa bersama, serta menanyakan perkembangan anggota kelompok setelah menerapkan

strategi belajar yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya. Guru BK kemudian menjelaskan tujuan layanan, yaitu membantu anggota kelompok mengevaluasi sekaligus menyempurnakan strategi belajar yang telah diterapkan. Selanjutnya, Guru BK menyampaikan materi bertema "Refleksi Diri dan Perbaikan Strategi Belajar" serta mengajak anggota kelompok melakukan refleksi terhadap pengalaman belajar mereka. Melalui diskusi kelompok, setiap anggota diminta mengidentifikasi keberhasilan, kendala yang masih dihadapi, serta menilai efektivitas strategi belajar yang telah diterapkan sebagai bagian dari tahap evaluasi dalam teknik *problem solving*.

Hasil refleksi menunjukkan bahwa sebagian besar anggota telah merasakan perubahan positif dalam kebiasaan belajar. ANA dan NM mengungkapkan bahwa jadwal serta target belajar membantu mereka menjadi lebih teratur meskipun masih perlu meningkatkan konsistensi. WPS dan IR menilai strategi yang diterapkan mampu meningkatkan fokus belajar, namun masih terdapat beberapa gangguan yang memengaruhi konsentrasi. AF dan DA merasakan peningkatan motivasi belajar, tetapi masih perlu memperbaiki pengelolaan waktu, sedangkan MN dan NS mulai terbiasa belajar secara mandiri meskipun kedisiplinan masih perlu

dipertahankan. Berdasarkan hasil tersebut, Guru BK memberikan penguatan dan membimbing anggota kelompok menyempurnakan strategi belajar agar lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Seluruh anggota kemudian berkomitmen untuk menerapkan hasil perbaikan tersebut secara konsisten. Pada akhir kegiatan, anggota kelompok menyimpulkan bahwa proses refleksi membantu mereka memahami kelebihan dan kekurangan strategi belajar yang telah diterapkan serta mendorong mereka untuk menjadi lebih mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab dalam mengelola proses belajar. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan, doa bersama, dan salam penutup.

Sebelum dan sesudah mengikuti treatment berupa layanan bimbingan kelompok, kelompok eksperimen menjalani pengukuran tingkat *self regulated learning* menggunakan angket self regulated learning. Berikut adalah hasil skor tingkat *self regulated learning* pada santri baru sebelum dan sesudah mengikuti layanan tersebut.

Tabel 4. 4 Pretest dan Posttest kelompok eksperimen

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	ANA	55	Rendah	70	Sedang
2	NM	69	Rendah	77	Sedang
3	WPS	65	Rendah	85	Tinggi
4	IR	67	Rendah	73	Sedang
5	AF	69	Rendah	86	Tinggi
6	DA	65	Rendah	82	Sedang
7	MN	61	Rendah	75	Sedang
8	NS	68	Rendah	87	Tinggi

Dapat diketahui dari tabel diatas bahwa kelompok eksperimen dengan 8 anggota santri sebelum diberikan *treatment* mempunyai tingkat kemampuan *self regulated learning* yang rendah. Kemudian setelah diberikan *treatment* 4 kali pertemuan kegiatan bimbingan kelompok menghasilkan peningkatan. Pada tabel diatas santri yang semula tergolong dalam kategori rendah pada saat pretest kemudian hasil posttest tergolong dalam kategori yang beragam, dalam kategori sedang berjumlah 5 santri, kategori tinggi berjumlah 3 santri pada saat posttest, dan kategori rendah tidak ada.

b. Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol dalam penelitian ini berfungsi sebagai kelompok pembanding terhadap kelompok eksperimen. Berbeda dengan kelompok eksperimen yang memperoleh layanan

bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, kelompok kontrol hanya diberikan angket *pretest* dan *posttest* tanpa memperoleh perlakuan khusus. Pada awal kegiatan, kelompok kontrol hanya diberikan penjelasan singkat mengenai pentingnya *self-regulated learning* dalam mendukung keberhasilan belajar santri. Jumlah anggota kelompok kontrol sama dengan kelompok eksperimen, yaitu terdiri dari 8 santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap. Seluruh anggota kelompok kontrol memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tergolong rendah berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan.

1) Pertemuan pertama

Pertemuan pertama kelompok kontrol dilaksanakan pada hari Selasa, 2 Juni 2026 pukul 20.00–21.00 WIB di Aula Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan dengan melibatkan delapan peserta, yaitu SB, AR, FR, JS, RH, LR, SS, dan ZA. Kegiatan diawali dengan salam, doa bersama, serta penyampaian apresiasi kepada seluruh peserta atas kesediaannya mengikuti penelitian. Selanjutnya, konselor memberikan penjelasan mengenai teknik *problem solving* yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat, serta tahapan penerapannya sebagai salah satu pendekatan dalam meningkatkan *self-regulated learning*. Setelah penyampaian materi, setiap peserta memperkenalkan diri dan menceritakan

pengalaman mengenai hambatan belajar yang sering dialami selama menjalani aktivitas di pesantren. Berbagai permasalahan yang muncul meliputi kesulitan mengatur waktu belajar, menjaga konsentrasi, menjalankan jadwal belajar secara konsisten, menyelesaikan tugas tepat waktu, mempertahankan motivasi belajar, membagi waktu antara kegiatan sekolah dan pesantren, kurangnya rasa percaya diri dalam belajar, serta rendahnya konsistensi dalam menerapkan kebiasaan belajar.

Setelah sesi diskusi selesai, konselor menjelaskan prosedur pelaksanaan penelitian sekaligus memberikan petunjuk pengisian angket *pretest*. Seluruh peserta mengisi angket sesuai arahan yang diberikan, dengan beberapa peserta terlihat membaca setiap butir pernyataan secara cermat sebelum menentukan jawaban. Kegiatan ini bertujuan memperoleh gambaran awal mengenai tingkat *self-regulated learning* peserta sebelum pelaksanaan layanan. Sebelum kegiatan berakhir, konselor menyampaikan informasi mengenai pelaksanaan *posttest* pada pertemuan selanjutnya, kemudian memberikan apresiasi atas partisipasi seluruh peserta. Kegiatan ditutup dengan doa bersama dan salam penutup.

2) Pertemuan kedua

Pertemuan kedua kelompok kontrol dilaksanakan pada hari Kamis, 4 Juni 2026 pukul 20.00–21.00 WIB di Aula Putri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan. Kegiatan diawali dengan salam, sapaan, dan doa bersama, kemudian konselor menanyakan kondisi anggota kelompok sebelum menjelaskan kembali tujuan penelitian serta prosedur pengisian angket *posttest*. Setelah memastikan seluruh peserta memahami petunjuk dan siap mengikuti kegiatan, konselor membagikan angket *posttest self-regulated learning* kepada delapan anggota kelompok untuk diisi secara mandiri sesuai dengan kondisi masing-masing.

Setelah seluruh peserta menyelesaikan pengisian angket, konselor menyampaikan bahwa kegiatan tersebut merupakan pertemuan terakhir dalam rangkaian penelitian pada kelompok kontrol. Konselor mengucapkan terima kasih atas partisipasi dan kerja sama seluruh anggota selama proses penelitian berlangsung, kemudian memberikan motivasi agar peserta tetap menerapkan keterampilan *problem solving* dan mempertahankan kebiasaan belajar yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan diakhiri dengan penyampaian pesan penutup, doa bersama, dan salam.

Hasil skor prettest dan posttest yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5 Skor dan Posttest Kelompok Kontrol

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	SB	68	Rendah	70	Sedang
2	AR	65	Rendah	68	Rendah
3	FR	67	Rendah	69	Rendah
4	JS	68	Rendah	75	Sedang
5	RH	67	Rendah	70	Sedang
6	LR	65	Rendah	68	Rendah
7	SS	63	Rendah	66	Rendah
8	ZA	58	Rendah	65	Rendah

Data diatas dapat diketahui bahwasannya 8 santri dalam kelompok kontrol pada skor prettest dan posttest mempunyai tingkat self regulateg learning yang menetap dan meningkat, 3 santri mengalami peningkatan, dan 5 santri tidak mengalami perubahan sama sekali pada kategori rendah dan sedang.

3. Hasil Uji Hipotesis atau Jawaban Pertanyaan Penelitian

Hasil uji hipotesis data dengan menggunakan uji sampel berpasangan dan uji sampel independent digunakan untuk mengamati perbedaan antara dua kelompok sampel. Penguji hipotesis ini dilakukan dengan uji t melalui program SPSS 32 *for windows*, sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Samples Test Angket Prettest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

		Paired Samples Test						
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper			
Pair 1	Prettestexp - Posttestexp	-14.50000	5.04268	1.78285	-18.71578 -10.28422	-8.133	7	.000
Pair 2	Prettestkontrol - Posttestkontrol	-3.75000	2.05287	.72580	-5.46624 -2.03376	-5.167	7	.001

a. Pair 1: Pretest Eksperimen dan Posttest Eksperimen

Desain pengambilan keputusan:

1. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil output Pair 1, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada santri.

b. Pair 2: Pretest Kontrol dan Posttest Kontrol

Desain pengambilan keputusan:

1. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan.
2. Jika nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil output Pair 2, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,003. Karena nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Meskipun kelompok kontrol tidak memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving, terjadi perubahan skor self-regulated learning antara pengukuran awal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest).

Untuk melihat lebih jelas rata-rata self regulated learning sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kelompok dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Output Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prettesteksp	64.8750	8	4.79397	1.69492
	Posttesteksp	79.3750	8	6.47936	2.29080
Pair 2	Prettestkontrl	65.1250	8	3.35676	1.18679
	Posttestkontrl	68.8750	8	3.04432	1.07633

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Prettesteksp & Posttesteksp	8	.636	.090
Pair 2	Prettestkontrl & Posttestkontrl	8	.799	.017

Dari tabel diatas dapat diperoleh hasil sebagai berikut:

1. *Pretest* Eksperimen

Output group statistics diatas menjelaskan data hasil pretest kelompok eksperimen yang berjumlah 8 santri, nilai mean kelompok eksperimen pretest yaitu 64,8750, deviasi kelompok eksperimen yaitu 4,79397 dan standar error mean yaitu 1,69492, kemudian kelompok eksperimen diberikan *treatment* dan diperi *posttest*.

2. *Posttest* Eksperimen

Output group statistics diatas mencejalskan data hasil *post test* kelompok eksperimen berjumlah 8 orang, nilai mean kelompok eksperimen *post test* yaitu 79,3750, nilai standar deviasinya yaitu 6,47936, dan nilai standar error mean yaitu 2,29080, jika dilihat dari

mean *pretest* eksperimen lebih rendah dari *post test* eksperimen. Kesimpulanya yaitu adanya peningkatan *self regulated learning* pada santri setelah diberikan treatment menggunakan layanan bimbingan kelompok.

3. Prettest Kontrol

Output group statistics diatas menjelaskan data hasil *post test* kelompok kontrol berjumlah 8 orang. Nilai mean kelompok kontrol *pretest* yaitu 65,1250, nilai standar deviasinya yaitu 3,35676, dan standar error mean yaitu 1,18679, kemudian kelompok kontrol tidak diberikan treatment hanya diberikan penjelasan mengenai teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self regulated learning* pada santri.

4. Posttest Kontrol

Output group statistics diatas menjelaskan data hasil *post test* kelompok kontrol berjumlah 8 orang, nilai mean kelompok kontrol *post test* yaitu 68,8750, nilai standar deviasinya yaitu 3,04432, dan nilai standar error mean yaitu 1,07633. kesimpulanya adanya peningkatan *self regulated learning* pada santri setelah diberi penjelasan mengenai teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self regulated learning* pada santri.

Dari tabel diatas dijelaskan bahwa sebelum dilaksanakan treatment rata- rata yaitu 64,8750 dan setelah diberi layanan nilai rata-rata meningkat menjadi 79,3750, berdasarkan hal tersebut

membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif meningkatkan *self regulated learning* pada santri dan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang signifikan antara *pretest* dan *post test* terhadap kelompok eksperimen.

Hasil uji hipotesis data menggunakan *paired sample test* dan *independent sample test* untuk mengetahui perbedaan 2 sampel berpasangan dan perbedaan 2 sampel bebas. Adapun pengujian hipotesis menggunakan uji t yaitu menggunakan program SPSS 32 *for windows* yaitu:

Tabel 4. 8 Output Independent Samples Test Angket Post Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances							t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Postes	Equal variances assumed	9.871	.007	4.148	14	.001	10.50000	2.53106	5.07142	15.92858
	Equal variances not assumed			4.148	9.947	.002	10.50000	2.53106	4.85638	16.14362

Pada output independent sample test uji t pada tabel diatas digunakan untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara hasil posttest kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Sebelum uji t dilakukan, sebelumnya dilakukan dulu uji levene,s (uji kesamaan varian sama//homogeny) dengan f test yang artinya jika sama maka uji t menggunakan *Equal variance* (diasumsikan varian

sama). Jika varian berbeda maka menggunakan *Equal Variances not assermed* (diasumsikan varian berbeda).

Berdasarkan pengujian diatas untuk menampilkan *Levene's* test untuk kesamaan varian. Dalam hal ini hipotesis yang diuji adalah:

Ho diterima jika signifikasi > 0.05

Ha ditolak jika signifikasi > 0.05

Dari hasil perhitungan *Levene's test*, bahwa nilai signifikasi 0.00 lebih besar dari 0.05 maka Ho diterima. Kesimpulannya yaitu kedua varian sama (antara kelompok kontrol posttest nya sama). Pengujian uji t menggunakan *equal variances assumed* (diasumsikan varian sama). Maka yang dijadikan acuan untuk analisis lebih lanjut yaitu menggunakan angka yang terdapat pada *equal variances assumed* yaitu dengan pengujian *independent sample test*.

1. Menentukan hipotesis

Ho tidak ada perbedaan signifikasi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada posttest. Sedangkan Ha ada perbedaan signifikasi antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada posttest.

2. Menentukan signifikasi

Pengujian menggunakan uji 2 sisi dengan tingkat signifikasi $\alpha=5\%$ dari *ouput table* didapatkan nilai *t* hitung *Equal Variances Assumed* yaitu 4.148, untuk kriteria pengujian yaitu:

H_0 diterima jika $-t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

H_0 ditolak jika $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$.

Selanjutnya tabel distribusi *t* dicari pada $\alpha=5\% : 2,5\%$ (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (*df*) $n-2$ atau $16-2=14$. Dengan pengujian 2 sisi (signifikasi 0.025) hasil yang diperoleh untuk *t* tabel sebesar maka 4.148 maka berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa $-t_{\text{hitung}} < -t_{\text{tabel}}$ atau $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ ($-4.148 < -2.145$ atau $4.148 > 2.145$) dapat diartikan bahwa H_0 ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikasi bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan *self regulated learning* pada santri.

C. Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini berfokus pada efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self-regulated learning* pada santri. Berdasarkan hasil pengukuran awal (*pretest*), diperoleh 16 santri yang memiliki tingkat *self-regulated learning* rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian santri masih memerlukan bantuan untuk mengembangkan kemampuan mengelola proses belajarnya secara

mandiri. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dipilih sebagai bentuk intervensi untuk membantu santri meningkatkan kemampuan merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kegiatan belajar melalui proses pemecahan masalah yang dilakukan secara bertahap dalam dinamika kelompok. Pembahasan hasil penelitian disajikan sebagai berikut:

1. Tingkat *Self-Regulated Learning* Santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan
Gambaran umum tingkat *self-regulated learning* santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan menunjukkan bahwa masih terdapat perbedaan kemampuan dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan pengukuran awal (*pretest*), sebagian santri memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah dengan skor 55. Kondisi tersebut ditunjukkan dengan masih adanya santri yang kesulitan mengatur waktu belajar, kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas, belum memiliki strategi belajar yang terarah, serta masih bergantung pada arahan dari orang lain dalam menjalankan kegiatan belajar.

Selama pelaksanaan penelitian, hasil pengamatan juga menunjukkan bahwa beberapa santri belum terbiasa menyusun rencana belajar, memantau perkembangan belajarnya, maupun melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai. Selain itu, ketika mengalami hambatan belajar, sebagian santri cenderung menunggu bantuan dari

pada berusaha mencari solusi secara mandiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* santri masih perlu dikembangkan melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai. Pada penelitian ini, instrumen *pretest* dan *posttest* diberikan kepada santri baru sebagai dasar penentuan subjek penelitian. Santri yang memiliki tingkat *self regulated learning* rendah kemudian dipilih sebagai sampel dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol.

2. Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dalam meningkatkan *self regulated learning* pada santri. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dilakukan sebanyak empat kali pertemuan kepada kelompok eksperimen. Pada pertemuan pertama, santri diajak untuk mengidentifikasi permasalahan belajar yang sering dihadapi. Pertemuan kedua membahas pemahaman hambatan belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan belajar. Pertemuan ketiga berfokus pada penyusunan strategi belajar yang efektif melalui langkah-langkah *problem solving*. Selanjutnya, pada pertemuan terakhir dilakukan refleksi diri dan perbaikan strategi belajar yang telah diterapkan. Melalui kegiatan tersebut, santri dilatih untuk memahami masalah, menyusun rencana penyelesaian, melaksanakan solusi, dan melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh. Setelah seluruh rangkaian *treatment* berupa layanan

bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* diberikan kepada kelompok eksperimen, selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *self-regulated learning* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil *posttest* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan *self-regulated learning* yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan santri dalam mengatur waktu belajar, menetapkan tujuan belajar, menggunakan strategi belajar yang sesuai, memantau perkembangan belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai.

Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dibuktikan melalui hasil analisis data menggunakan uji Independent Samples Test. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai t hitung sebesar 4,148 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 14. Nilai signifikansi one-sided sebesar 0,000 dan nilai signifikansi two-sided sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi two-sided lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Selain itu, hasil pengujian menunjukkan nilai mean difference sebesar 10,50000 dengan standar *error difference* sebesar

2,53106. Interval kepercayaan (95% *Confidence Interval of the Difference*) berada pada rentang 5,07142 sampai 15,92858. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-regulated learning* kelompok eksperimen lebih tinggi sebesar 10,5 poin dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan *self-regulated learning* santri.

Peningkatan *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen terjadi karena selama proses layanan santri memperoleh kesempatan untuk mengidentifikasi masalah belajar yang dialami, mendiskusikan berbagai alternatif pemecahan masalah, memilih solusi yang paling tepat, serta mengevaluasi hasil dari tindakan yang telah dilakukan. Melalui teknik *problem solving*, santri dilatih untuk lebih aktif dan mandiri dalam mengelola proses belajarnya sehingga kemampuan regulasi diri dalam belajar dapat berkembang dengan baik.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Zimmerman yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya secara mandiri. Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, santri dibimbing untuk mengenali permasalahan belajar yang dihadapi, menentukan cara penyelesaiannya, kemudian menilai kembali hasil dari upaya yang

telah dilakukan. Proses tersebut membantu santri menjadi lebih mandiri dan terarah dalam mengelola kegiatan belajarnya.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Sa'adah (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mampu meningkatkan regulasi diri dalam belajar peserta didik. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi, mencari alternatif solusi, dan mengambil keputusan dapat mendorong berkembangnya kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri (Sa'adah, 2020). Selain itu, hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian terbaru yang menunjukkan bahwa strategi bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* mampu meningkatkan *self-regulated learning* secara signifikan. Peningkatan tersebut terjadi karena peserta didik memperoleh kesempatan untuk merencanakan strategi belajar, memantau pelaksanaan belajar, serta melakukan refleksi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Dengan demikian, temuan penelitian ini semakin memperkuat bahwa teknik *problem solving* merupakan salah satu teknik yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-regulated learning* (Ikhsan & Arniati, 2025).

Di sisi lain, kelompok kontrol yang tidak memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* tidak menunjukkan peningkatan yang berarti dibandingkan kelompok

eksperimen. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan berperan dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri. Berdasarkan hasil analisis statistik dan temuan selama penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan di pondok pesantren Al Ihya ‘Ulumaddin kesugihan dimana dalam proses pelaksanaannya masih terdapat keterbatasan yang dialami, seperti:

1. Waktu pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini mungkin belum cukup untuk memberikan dampak yang signifikan terhadap perubahan *self-regulated learning* pada santri.
2. Keterbatasan peneliti saat pemberian angket, beberapa santri cenderung meniru jawaban teman mereka, sehingga respons diberikan tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi sebenarnya yang mereka alami selama sesi bimbingan kelompok.
3. Selama pelaksanaan treatment, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi santri baru, seperti gangguan konsentrasi, kesulitan dalam memahami pertanyaan yang kurang nyaman bagi mereka.

4. Penelitian ini hanya melibatkan santri putri, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat diterapkan pada santri putra. Perbedaan lingkungan dan karakter dapat memengaruhi efektivitas teknik yang digunakan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas.

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi *self-regulated learning* sebelum dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*. Kondisi *self-regulated learning* santri sebelum memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* menunjukkan bahwa sebagian besar santri masih mengalami kesulitan dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Hal tersebut tampak pada kemampuan yang belum optimal dalam menentukan tujuan belajar, menyusun strategi belajar, mengatur waktu, memantau pelaksanaan belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Hasil pengukuran pada kelompok eksperimen yang terdiri atas 8 santri menunjukkan bahwa rata-rata (mean) skor *self-regulated learning* sebelum diberikan layanan sebesar 64,8750. Setelah mengikuti empat kali layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*, terjadi perubahan yang positif pada kemampuan *self-regulated learning* santri. Santri menjadi lebih mampu mengenali permasalahan belajarnya, menyusun strategi penyelesaian yang sesuai, melaksanakan rencana belajar secara lebih terarah, serta melakukan refleksi

dan evaluasi terhadap proses belajar yang telah dilakukan. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh kenaikan rata-rata (mean) skor *self-regulated learning* menjadi 79,3750, sehingga terjadi peningkatan sebesar 14,50 poin dari kondisi sebelum diberikan layanan. Hasil analisis statistik juga menunjukkan bahwa perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen signifikan (Sig. = 0,000 < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar santri mengalami peningkatan setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving*.

2. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan *self-regulated learning* santri. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan Independent Samples t-test yang memperoleh nilai t hitung sebesar 4,148 dengan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,001, yang berarti lebih kecil dari 0,05 (0,001 < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang memperoleh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh layanan. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri. Temuan ini juga didukung oleh peningkatan rata-rata (mean) skor *self-regulated learning* pada kelompok eksperimen dari 64,8750 sebelum diberikan layanan menjadi 79,3750 setelah diberikan layanan. Oleh karena itu, hipotesis penelitian

yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* dapat meningkatkan *self-regulated learning* santri diterima.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, implikasi teoritis dan praktis dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Pemilihan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* terbukti efektif dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri di Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan, yang ditunjukkan melalui adanya perbedaan tingkat *self-regulated learning* sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *treatment* memberikan pengaruh positif terhadap kelompok eksperimen setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan santri untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri, menetapkan tujuan belajar yang jelas, mengelola waktu dan lingkungan belajar secara efektif, memantau kemajuan belajar, serta mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar yang digunakan. Selain itu, santri menjadi lebih mampu mengenali permasalahan belajar yang dihadapi, menentukan alternatif solusi yang tepat, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya sehingga kemampuan *self-regulated learning* berkembang secara lebih optimal.

2. Implikasi praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki peran penting dalam meningkatkan *self-regulated learning* santri. Oleh karena itu, guru bimbingan dan konseling maupun pengelola pesantren disarankan untuk memanfaatkan layanan bimbingan kelompok secara lebih optimal dan terprogram sebagai upaya membantu santri mengembangkan kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri, menetapkan tujuan belajar, mengelola waktu dengan baik, memantau perkembangan belajar, serta mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar yang digunakan. Melalui layanan tersebut, santri diharapkan mampu meningkatkan tanggung jawab, kemandirian, dan keterampilan dalam menyelesaikan berbagai permasalahan belajar yang dihadapi.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peningkatan *self-regulated learning* santri merupakan hal yang penting untuk mendukung kemandirian dan keberhasilan belajar di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, dapat diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Pengurus Pondok Pesantren

Pengurus pondok pesantren disarankan untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* secara terprogram, khususnya bagi santri baru yang masih mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Layanan ini diharapkan dapat membantu santri meningkatkan kemampuan mengatur waktu, menetapkan

tujuan belajar, serta mengatasi berbagai permasalahan belajar yang dihadapi selama menjalani kehidupan di pesantren.

2. Santri

Santri diharapkan lebih aktif dalam mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* dengan menerapkan keterampilan yang diperoleh selama layanan bimbingan kelompok. Selain itu, santri diharapkan mampu mengatur waktu belajar dengan baik, menetapkan tujuan belajar yang jelas, serta bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya sehingga dapat mencapai perkembangan akademik yang optimal.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa mengenai *self-regulated learning* pada santri. Selain itu, disarankan agar penelitian berikutnya mengeksplorasi layanan atau teknik lain dalam bimbingan dan konseling yang dapat meningkatkan *self-regulated learning*, melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak, serta menggunakan metode pengumpulan data yang lebih beragam untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Maskur. (2022). Manajemen Integrasi Pendidikan Pondok Pesantren dan Pendidikan Formal.
- Arikunto. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (p. 412). Rineka Cipta.
- Arsyad, M., & Haetami, A. (2022). Implementasi Pembelajaran Keterampilan Abad 21 Guru Kimia SMA Di Kota Kendari. Gema Pendidikan, Vol.2.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Corey. (2026). *Theory and practice of group counseling (8th ed.)*. Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research (4th ed.)*. Pearson Education.
- D’Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. (1971). *Problem solving and behavior modification*. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126.
- Dananier, N., & Khotimah, N. (2021). Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan *Time Management* sebagai Upaya Peningkatan *Self Regulated Learning* Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Institut Agama Islam Ngawi tahun 2020/2021.
- Donald, & Julian. (1966). *Experimental And Quasi-Experiment AI Design For Research*.
- Dwi. (2018). Problem Solving Dapat Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Cakrawala Pendas*, Vol. 4 No.(1).
- Eva, M. (2018). Model Creative Art dalam Konseling untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* dan Konsep Diri pada Mahasiswa di Politeknik LP31 Kampus Medan Baru Tesis Eva Meutia Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area di Politeknik L.
- Hardani, et al. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.
- Hidayah, S., Purwoko, R. Y., & Ngazizah, N. (2023). Analisis kemampuan pemecahan masalah berdasarkan teori Polya. *JUPENDIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(1), 45–53.
- Ikhsan, M., & Arniati, F. (2025). Strategi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. 6(2), 13–22.
- Isnawan, M. G. (2020). Kuasi Eksperimen (Sudirman (ed.)). Nashir Al-Kutub Indonesia.
- Jahju, H. (2022). Bimbingan Kelompok. In M. P. Lucky Nindi Riandika M., S.Pd. (Ed.), *Book*.

- Khasanah. (2022). *Self Regulated Learning* Dalam Mengembangkan Santri Pondok Pesantren Tahfidzul Qur ' an (Pptq) Ebqory Tegal Besar Kaliwates Jember Tahun 2022 Skripsi Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Desember 2022 *Self Regulated Learning* Dalam Mengembangkan Kemampuan.
- Luqoni, A. F. (2018). Penerapan *Metode Problem Solving* untuk Meningkatkan Kompetensi Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran *Fiqh di MTSN Pesanggrahan Kab.Banyuwangi*.
- Mappasare. (2019). Metode Penelitian Sosial <https://www.researchgate.net/publication/344211045>.
- Narawidia, I. N., Parwati, I. N., Teguh, I. M., Studi, P., Pembelajaran, T., & Ganesha, U. P. (2022). Pengaruh Model *Self Regulated Learning* Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah dan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di SMA. 12, 1–12.
- Nisa., et. al. (2023). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Pendahuluan. 7(2), 1–9.
- Nita, F. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Reinforcement* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri peserta didik.
- Oktariani, M. (2024). Pengaruh *Problem Solving* terhadap Berpikir Kreatif di Moderasi *Self-Regulated Learning*. Jurnal Mahasiswa Humanis, 4(2), 659–668.
- Permana, L. (2015). Pengaruh *Self Regulated Learning* Lingkungan Keluarga dan Disiplin Belajar Mata Pelajaran Pengantar Akuntansi Kelas X Akuntansi SMK PL Tarticisius Semarang tahun ajaran 2014/2015. *Economic Education Analysis Journal*, 4(3), 789–802.
- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1991a). *Student goal orientation and self-regulated learning. Journal of Educational Psychology*, 83(1), 33–40.
- Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1991b). *Student goal orientation and self-regulation in the college classroom. Advances in motivation and achievement. Goals and Self-Regulatory Processes*, 7(371-402).
- Polya, G. (1973). *How to solve it. Princeton: Princeton University Press*.
- Pranoto, Wibowo, & Atieka. (2022). *Self Regulated Learning* Dan Percaya Diri. 7(September), 143–148.
- Prayitno. (2022). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahmadi. (2011). *Pengantar Metode Penelitian* (Syahrani (ed.)). Antarsari Press.
- Rahmat. (2020). *Psikologi Komunikasi*. Cetakan ke16. Bandung: PT Renja Keskakarya.
- Risemberg, R. & Zimmerman, B. J. (1992). *Self-Regulated Learning in Gifted Students. Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 15(2), 98–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02783199209553476>

- Rismi., et. al. (2022). Bimbingan kelompok untuk mengembangkan pemahaman nilai budaya siswa. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 17. <https://doi.org/10.29210/08jces149300>
- Rosyidah. (2024). *Gambaran Self Regulated Learning* pada Santri SMA Pondok Pesantren Modern Skripsi.
- Sa'adah. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa kelas XI IPS-1 SMA Kartika III-1 Banyubiru. Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 5(2), 11–19.
- Sandu, S., & Sodik, M. A. (2021). Dasar Metodologi. In *BMC Public Health*.
- Setiawan, A. (2024). Strategi Pembelajaran dan *Self-Regulated Learning* dalam Pemecahan Masalah Pada Matematika. Jurnal Inovasi Edukasi, 7(2), 53–61. <https://doi.org/10.35141/jie.v7i2.1019>
- Shidiq. (2024). Efektifitas Bimbingan Kelompok Dengan teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan Minat Belajar Mahasantri XII Ibnu Katsir Jember. : : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 09.
- Subchi, I., Badranaya, D., Bachmid, A., & Nufus, A. Z. (2023). *Self-Regulated Learning on Santri : The Personality Type , Spiritual Intelligence , and Social Support*. 8(1), 181–195. <https://doi.org/10.24042/tadris.v8i1.15906>
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. In CV Saba Jaya Publishr. Bandung.
- Sukhoiri. (2022). *Metodologi penelitian pendidikan* (Ariyanto).
- Ungguh, J. M. (2016). Model Pembelajaran Spektakuler: Buku Pegangan Teknis Pembelajaran di Sekolah. Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA. 45.
- Wanda, W., & Ahmad, S. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 1–8. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4980>
- Wulandari, E. Y., & Alyani, F. (2022). *Self-regulated learning and problem-solving ability of elementary school students in fraction during online learning*. *Jurnal Elemen*, 8(2), 645–658. <https://doi.org/10.29408/jel.v8i2.5708>
- Yumna. (2020). Efektifitas Pelatihan *Self Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Matematika di Madrasah Tsanawiyah “X” Sleman. In *Maret* (Vol. 2, Issue 1).
- Zimmerman. (2016). *Development and validation of a scale on self - regulation in learning* (SSRL). *SpringerPlus*. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3367-y>
- Zimmerman & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge.

- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. Academic Press.
- Zulfa, U. (2019). Modul Teknik kilat penyusunan proposal skripsi. In *Ihya Media*.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Instrumen Self Regulated Learning

Blue Print Self Regulated Learning

NO	ASPEK	INDIKATOR	NO. ITEM		JUMLAH
			FAV(+)	UNFAV(-)	
1	Forethought (Perencanaan)	Menetapkan tujuan belajar	3,5,25	8,19,26,27	10
		Menyusun strategi dan perencanaan belajar	9,18	10	
2	Performance (Pelaksanaan & Monitoring)	Mengelola waktu dan lingkungan belajar	2,21,28	6,23	10
		Memantau proses belajar dan menjaga konsentrasi	1,11,16	13,29	
3	Self-Reflection (Evaluasi Diri)	Mengevaluasi hasil belajar	4,24	14,22	10
		Memperbaiki strategi belajar berdasarkan pengalaman	7,12,20	15,17,30	
Jumlah			16	14	30

Instrumen Self Regulated Learning

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memeriksa kembali pemahaman saya ketika belajar				
2.	Saya mampu membagi waktu belajar dengan kegiatan pondok				
3.	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam belajar				
4.	Saya mengevaluasi hasil belajar yang saya peroleh				
5.	Saya membuat rencana agar belajar lebih efektif				
6.	Saya mudah kehilangan fokus ketika belajar				
7.	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk belajar lebih baik.				
8.	Saya merasa target belajar tidak penting bagi saya				
9.	Saya memiliki jadwal belajar yang teratur di sela kegiatan pondok				
10.	Saya jarang memikirkan strategi belajar yang tepat				
11.	Saya memperhatikan kesalahan saat mengerjakan tugas				
12.	Saya memperbaiki cara belajar ketika hasil belajar kurang baik				
13.	Saya tidak mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar				
14.	Saya merasa evaluasi belajar tidak penting dilakukan				
15.	Saya mengabaikan pengalaman belajar sebelumnya untuk memperbaiki hasil belajar				
16.	Saya mencatat atau memperhatikan perkembangan hasil belajar saya				
17.	Saya tidak berusaha memperbaiki kesalahan dalam belajar				
18.	Saya memilih strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan saya				
19.	Saya merasa perencanaan belajar tidak terlalu diperlukan				
20.	Saya mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar				
21.	Saya mampu mengatur waktu antara belajar dan istirahat				
22.	Saya jarang memikirkan hasil belajar yang saya capai				
23.	Saya belajar di tempat yang membuat saya sulit fokus				
24.	Saya memperhatikan penyebab keberhasilan belajar saya				
25.	Saya menyusun langkah pengerjaan tugas agar selesai tepat waktu				
26.	Saya tidak memikirkan apa yang ingin dicapai dalam belajar				
27.	Saya belajar tanpa membuat perencanaan terlebih dahulu				
28.	Saya menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan				
29.	Saya sering tidak memperhatikan proses belajar saya sendiri				
30.	Saya jarang mencoba cara belajar baru meskipun hasil belajar kurang baik				

Lampiran 2. Kuisioner Self Regulated Learning

ANGKET SELF REGULATED LEARNING SANTRI

1. Identitas Responden

Nama : Jenis kelamin :
Komplek : Tingkatan :
sekolah

2. Petunjuk Pengisian Angket

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

3. Jawablah dengan jujur pernyataan dibawah ini!!

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memeriksa kembali pemahaman saya ketika belajar				
2.	Saya mampu membagi waktu belajar dengan kegiatan pondok				
3.	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam belajar				
4.	Saya mengevaluasi hasil belajar yang saya peroleh				
5.	Saya membuat rencana agar belajar lebih efektif				
6.	Saya mudah kehilangan fokus ketika belajar				
7.	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk belajar lebih baik.				
8.	Saya merasa target belajar tidak penting bagi saya				
9.	Saya memiliki jadwal belajar yang teratur di sela kegiatan pondok				
10.	Saya jarang memikirkan strategi belajar yang tepat				
11.	Saya memperhatikan kesalahan saat mengerjakan tugas				
12.	Saya memperbaiki cara belajar ketika hasil belajar kurang baik				
13.	Saya tidak mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar				

14.	Saya merasa evaluasi belajar tidak penting dilakukan				
15.	Saya mengabaikan pengalaman belajar sebelumnya untuk memperbaiki hasil belajar				
16.	Saya mencatat atau memperhatikan perkembangan hasil belajar saya				
17.	Saya tidak berusaha memperbaiki kesalahan dalam belajar				
18.	Saya memilih strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan saya				
19.	Saya merasa perencanaan belajar tidak terlalu diperlukan				
20.	Saya mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar				
21.	Saya mampu mengatur waktu antara belajar dan istirahat				
22.	Saya jarang memikirkan hasil belajar yang saya capai				
23.	Saya belajar di tempat yang membuat saya sulit fokus				
24.	Saya memperhatikan penyebab keberhasilan belajar saya				
25.	Saya menyusun langkah pengerjaan tugas agar selesai tepat waktu				
26.	Saya tidak memikirkan apa yang ingin dicapai dalam belajar				
27.	Saya belajar tanpa membuat perencanaan terlebih dahulu				
28.	Saya menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan				
29.	Saya sering tidak memperhatikan proses belajar saya sendiri				
30.	Saya jarang mencoba cara belajar baru meskipun hasil belajar kurang baik				

Terimakasih sudah meluangkan waktunya 😊

Lampiran 3. Contoh Pengisian Angket

ANGKET SELF REGULATED LEARNING SANTRI

1. Identitas Responden

Nama : Anggi Nur Afiani Jenis kelamin : Perempuan
Komplek : Al-Firdaus 1 Tingkatan sekolah : MA Kelas 1

2. Petunjuk Pengisian Angket

Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda:

- SS = Sangat Sesuai
- S = Sesuai
- TS = Tidak Sesuai
- STS = Sangat Tidak Sesuai

3. Jawablah dengan jujur pernyataan dibawah ini!!

NO	PERNYATAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memeriksa kembali pemahaman saya ketika belajar				✓
2.	Saya mampu membagi waktu belajar dengan kegiatan pondok	✓			
3.	Saya memiliki tujuan yang jelas dalam belajar				✓
4.	Saya mengevaluasi hasil belajar yang saya peroleh		✓		
5.	Saya membuat rencana agar belajar lebih efektif			✓	
6.	Saya mudah kehilangan fokus ketika belajar			✓	
7.	Saya menggunakan pengalaman sebelumnya untuk belajar lebih baik.			✓	
8.	Saya merasa target belajar tidak penting bagi saya				✓
9.	Saya memiliki jadwal belajar yang teratur di sela kegiatan pondok			✓	
10.	Saya jarang memikirkan strategi belajar yang tepat	✓			
11.	Saya memperhatikan kesalahan saat mengerjakan tugas				✓
12.	Saya memperbaiki cara belajar ketika hasil belajar kurang baik				✓
13.	Saya tidak mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar		✓		
14.	Saya merasa evaluasi belajar tidak penting dilakukan			✓	
15.	Saya mengabaikan pengalaman belajar sebelumnya untuk memperbaiki hasil belajar	✓			

16.	Saya mencatat atau memperhatikan perkembangan hasil belajar saya			✓	
17.	Saya tidak berusaha memperbaiki kesalahan dalam belajar	✓			
18.	Saya memilih strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan saya			✓	
19.	Saya merasa perencanaan belajar tidak terlalu diperlukan	✓			
20.	Saya mencari solusi ketika mengalami kesulitan belajar		✓		
21.	Saya mampu mengatur waktu antara belajar dan istirahat			✓	
22.	Saya jarang memikirkan hasil belajar yang saya capai	✓			
23.	Saya belajar di tempat yang membuat saya sulit fokus		✓		
24.	Saya memperhatikan penyebab keberhasilan belajar saya			✓	
25.	Saya menyusun langkah pengerjaan tugas agar selesai tepat waktu			✓	
26.	Saya tidak memikirkan apa yang ingin dicapai dalam belajar	✓			
27.	Saya belajar tanpa membuat perencanaan terlebih dahulu	✓			
28.	Saya menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan			✓	
29.	Saya sering tidak memperhatikan proses belajar saya sendiri	✓			
30.	Saya jarang mencoba cara belajar baru meskipun hasil belajar kurang baik	✓			

Terima! kasih sudah meluangkan waktunya😊

Lampiran 4. RPL(Rencana Pemberian Layanan)

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

A.	Komponen Layanan	Bimbingan kelompok
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Teknik	Problem Solving
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E.	Tujuan	Santri mampu mengidentifikasi masalah belajar yang menghambat <i>self-regulated learning</i> .
F.	Topik	“Kenali Hambatan Belajarmu, Raih Prestasimu”
G.	Sasaran Layanan	Santri baru
H.	Metode dan Teknik	Metode: ceramah, tanya jawab
I.		Teknik: diskusi kelompok
J.	Waktu	1 X 45 Menit
K.	Media/Alat	Laptop, proyektor, Power Point yang inovatif, alat tulis dan kertas
L.	Tanggal Pelaksanaan	Senin, 1 juni 2026
M	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK menyapa dengan salam dan berdoa “Assalamu’alaikum wr.wb” “Sebelum memulai kegiatan hari ini, alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu, mudah mudahan kegiatan bimbingan kelompok hari berjalan dengan lancar dan bermanfaat” 2. Guru BK membangun hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan berkenalan) “Apa kabar hari ini? Sehat semuanya?” 3. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada semua anggota kelompok atas kesediaannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok 4. Guru BK menyampaikan pengertian bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab guru BK dan peserta didik. 2. Guru BK membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan

	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	1. Perkenalan Guru BK dan Anggota Kelompok
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk melakukan kegiatan kelompok 2. Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang langkah-langkah yang belum mereka pahami 3. Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	1. Guru BK memastikan kembali peserta didik sudah memahami langkah kegiatan yang akan dilakukan. 2. Setelah semua Peserta didik menyatakan siap, kemudian memulai masuk ke tahap inti
	2. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>Eksperimentasi</i>)	1. Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas yaitu "Kenali Hambatan Belajarmu, Raih Prestasimu". 2. Guru BK memberi penjelasan mengenai pengertian <i>self-regulated learning</i> serta pentingnya kemampuan mengatur proses belajar secara mandiri bagi santri. 3. Guru BK memberikan penjelasan mengenai aspek-aspek <i>self-regulated learning</i> yang meliputi kemampuan menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu belajar, memantau proses belajar, serta mengevaluasi hasil belajar. 4. Guru BK mengajak untuk mengidentifikasi kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan dan menuliskannya pada LKPD yang telah disediakan. 5. Guru BK meminta setiap anggota mengungkapkan permasalahan belajar yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari di

		pondok pesantren. 6. Guru BK memfasilitasi diskusi kelompok mengenai faktor-faktor yang menyebabkan munculnya permasalahan belajar tersebut. 7. Guru BK mengajak untuk menganalisis dampak yang ditimbulkan apabila permasalahan belajar tersebut tidak segera diatasi. 8. Guru BK membantu menyimpulkan permasalahan utama yang paling memengaruhi kemampuan self-regulated learning masing-masing anggota.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	1. Refleksi Identifikasi Guru BK mengidentifikasi respon anggota kelompok dalam menyampaikan kembali kesimpulan dari materi yang sudah dibahas 2. Refleksi Analisis Guru BK mengajak Peserta didik untuk menganalisis dan memikirkan kemampuan-kemampuan yang dirasakan saat ini dan apa yang akan dilakukan selanjutnya. 3. Guru BK kemudian membantu anggota kelompok menyadari pentingnya mengenali penyebab dan dampak dari setiap permasalahan belajar yang dialami sebagai langkah awal untuk melakukan perbaikan. Selanjutnya, Guru BK mengajukan beberapa pertanyaan refleksi sebagai berikut: a. Permasalahan belajar apa yang paling memengaruhi proses belajar saya selama ini? b. Langkah sederhana apa yang dapat saya mulai untuk meningkatkan kemampuan mengatur belajar secara mandiri?

3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)		
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	1. Guru BK memberi penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan peserta dalam diskusi kelompok 2. Peserta didik mengungkapkan tentang : a. Pemahaman yang telah didapat dari Bimbingan kelompok b. Perasaan setelah mengikuti bimbingan kelompok c. Rencana tindak lanjut mengenai perilaku yang akan diubah setelah melakukan bimbingan kelompok. 3. Menutup kegiatan layanan Bimbingan kelompok dengan salam dan berdoa 4. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada

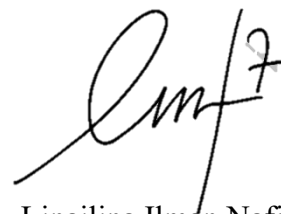
		anggota kelompok karena telah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi hasil setiap peserta didik menuliskan di LKPD yang sudah disiapkan 2. Sikap atau antusias tiap peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru bk
	1. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 2. Topik yang dibahas:sangat penting/kurang penting/tidak penting 3. Cara guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

Mengetahui,
Pengurus Pondok



Kuni Afifah Amalina, M.Pd

Cilacap, 1 Juni 2026
Peneliti



Linailina Ilman Nafi'ah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A.	Komponen Layanan	Bimbingan kelompok
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Teknik	Problem Solving
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E.	Tujuan	Santri mampu Menyusun strategi <i>self-regulated learning</i> agar efektif.
F.	Topik	"Menyusun Strategi Belajar yang Efektif"
G.	Sasaran Layanan	Santri baru
H.	Metode dan Teknik	Metode: ceramah, tanya jawab
I.		Teknik: diskusi kelompok
J.	Waktu	1 X 45 Menit
K.	Media/Alat	Laptop, proyektor, Power Point yang inovatif, alat tulis dan kertas
L.	Tanggal Pelaksanaan	Jumat , 5 juni 2026
M.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	a. Guru BK menyapa dengan salam dan berdoa "Assalamu'alaikum wr.wb" "Sebelum memulai kegiatan hari ini, alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu, mudah mudahan kegiatan bimbingan kelompok hari berjalan dengan lancar dan bermanfaat" b. Guru BK membangun hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan perkembangan dari pertemuan sebelumnya) "Apa kabar hari ini? Sehat semuanya?" c. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada semua anggota kelompok atas kesediaannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok d. Guru BK menyampaikan pengertian bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	a. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan jawab guru BK dan peserta didik. b. Guru BK membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	2. Perkenalan Guru BK dan Anggota Kelompok

	d. Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	- Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk melakukan kegiatan kelompok - Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang langkah-langkah yang belum mereka pahami - Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	- Guru BK memastikan kembali peserta didik sudah memahami langkah kegiatan yang akan dilakukan. - Setelah semua Peserta didik menyatakan siap, kemudian memulai masuk ke tahap inti
	2. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>Eksperimentasi</i>)	- Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas yaitu "Menyusun Strategi Belajar yang Efektif". - Guru BK menjelaskan pentingnya strategi belajar yang efektif untuk meningkatkan kemampuan <i>self-regulated learning</i>. - Guru BK meminta peserta didik mengidentifikasi kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan. - Guru BK mengajak peserta didik mengidentifikasi hambatan yang sering dialami dalam belajar. - Guru BK membagikan LKPD dan meminta peserta didik menyusun strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing, seperti membuat jadwal belajar, menentukan target belajar, dan memilih cara belajar yang efektif. - Guru BK memfasilitasi diskusi kelompok untuk membahas strategi belajar yang telah dibuat. - Guru BK memberikan penguatan dan masukan terhadap strategi belajar yang disusun peserta didik. - Guru BK mengajak peserta didik berkomitmen untuk menerapkan strategi belajar yang telah dibuat dalam kehidupan sehari-hari.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan	Refleksi Identifikasi Guru BK meminta peserta didik menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan. Refleksi Analisis Guru BK mengajak peserta didik menganalisis manfaat strategi belajar yang telah disusun. - Guru BK mengajukan pertanyaan refleksi: - Strategi belajar apa yang akan saya terapkan setelah kegiatan ini? - Apa manfaat yang saya peroleh dari strategi

	(refleksi)	belajar yang telah saya susun? c. Langkah apa yang akan saya lakukan untuk menerapkan strategi belajar tersebut?
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	5. Guru BK memberi penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan peserta dalam diskusi kelompok 6. Peserta didik mengungkapkan tentang : d. Pemahaman yang telah didapat dari Bimbingan kelompok e. Perasaan setelah mengikuti bimbingan kelompok f. Rencana tindak lanjut mengenai perilaku yang akan diubah setelah melakukan bimbingan kelompok. 7. Menutup kegiatan layanan Bimbingan kelompok dengan salam dan berdoa 8. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok karena telah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi hasil setiap peserta didik menuliskan di LKPD yang sudah disiapkan 2. Sikap atau antusias tiap peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru bk

	1. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: 5. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. 6. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting 7. Cara guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami 8. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurangmenarik/tidak menarik untuk diikuti
--	-------------------	--

Mengetahui,
Pengurus Pondok



Kuni Afifah Amalina, M.Pd

Cilacap, 5 Juni 2026
Peneliti



Linailina Ilman Nafi'ah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

	Komponen Layanan	Bimbingan kelompok
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Teknik	Problem Solving
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E.	Tujuan	Santri mampu menunjukkan sikap kemandiriannya dalam belajar
F.	Topik	"Aksi Nyata Menjadi Santri Mandiri dalam Belajar"
G.	Sasaran Layanan	Santri baru
H.	Metode dan Teknik	Metode: ceramah, tanya jawab Teknik: diskusi kelompok
I.	Waktu	1 X 45 Menit
J.	Media/Alat	Laptop, proyektor, Power Point yang inovatif, alat tulis dan kertas
K.	Tanggal Pelaksanaan	Senin, 8 Juni 2026
L.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Guru BK menyapa dengan salam dan berdoa “Assalamu’alaikum wr.wb” “Sebelum memulai kegiatan hari ini, alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu, mudah mudahan kegiatan bimbingan kelompok hari berjalan dengan lancar dan bermanfaat” 2. Guru BK membangun hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan perkembangan dari pertemuan sebelumnya) “Apa kabar hari ini? Sehat semuanya?” 3. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada semua anggota kelompok atas kesediaannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok 4. Guru BK menyampaikan pengertian bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1. Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab guru BK dan peserta didik. 3. Guru BK membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	4. Perkenalan Guru BK dan Anggota Kelompok

--	--	--

	d. Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk melakukan kegiatan kelompok 2. Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang langkah-langkah yang belum mereka pahami 3. Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Guru BK memastikan kembali peserta didik sudah memahami langkah kegiatan yang akan dilakukan. 2. Setelah semua Peserta didik menyatakan siap, kemudian memulai masuk ke tahap inti
	2. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>Eksperimentasi</i>)	1. Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas yaitu "Aksi Nyata Menjadi Santri Mandiri dalam Belajar". 2. Guru BK menjelaskan pentingnya kemandirian belajar bagi santri untuk mencapai keberhasilan belajar dan meningkatkan kemampuan self-regulated learning. 3. Guru BK meminta peserta didik menceritakan pengalaman dalam menerapkan strategi belajar yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya. 4. Guru BK mengajak peserta didik mengidentifikasi perubahan positif dan hambatan yang masih dialami dalam menerapkan strategi belajar mandiri. 5. Guru BK membagikan LKPD dan meminta peserta didik menuliskan bentuk aksi nyata yang telah dilakukan untuk menunjukkan kemandirian dalam belajar. 6. Guru BK memfasilitasi diskusi kelompok mengenai pengalaman, keberhasilan, dan kesulitan yang dialami peserta didik dalam menerapkan perilaku belajar mandiri. 7. Guru BK memberikan penguatan dan masukan terhadap upaya kemandirian belajar yang telah dilakukan peserta didik serta membantu mencari solusi atas hambatan yang dihadapi. 8. Guru BK mengajak peserta didik berkomitmen untuk mempertahankan dan meningkatkan sikap mandiri dalam belajar secara konsisten

		dalam kehidupan sehari-hari.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	9. Refleksi Identifikasi Guru BK meminta peserta didik menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan mengenai pentingnya kemandirian dalam belajar. 10. Refleksi Analisis Guru BK mengajak peserta didik menganalisis manfaat dari tindakan nyata yang telah dilakukan dalam menerapkan sikap mandiri dalam belajar. 11. Guru BK mengajukan pertanyaan refleksi: b. Apa manfaat yang saya rasakan setelah menerapkan sikap mandiri dalam belajar? c. Hambatan apa yang masih saya hadapi dalam belajar mandiri dan bagaimana cara mengatasinya? d. Langkah apa yang akan saya lakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemandirian belajar saya ke depannya?

	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	b. Guru BK memberi penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan peserta dalam diskusi kelompok c. Peserta didik mengungkapkan tentang : a) Pemahaman yang telah didapat dari Bimbingan kelompok b) Perasaan setelah mengikuti bimbingan kelompok c) Rencana tindak lanjut mengenai perilaku yang akan diubah setelah melakukan bimbingan kelompok. d. Menutup kegiatan layanan Bimbingan kelompok dengan salam dan berdoa e. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok karena telah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini
M	Evaluasi	

	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: 1. Melakukan refleksi hasil setiap peserta didik menuliskan di LKPD yang sudah disiapkan 2. Sikap atau antusias tiap peserta didik dalam mengikuti kegiatan 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru bk
	1. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: a. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. b. Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting c. Cara guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami d. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurangmenarik/tidak menarik untuk diikuti

Mengetahui,
Pengurus Pondok



Kuni Afifah Amalina, M.Pd

Cilacap, 8 Juni 2026
Peneliti



Linailina Ilman Nafi'ah

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025/2026

A.	Komponen Layanan	Bimbingan kelompok
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Teknik	Problem Solving
D.	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
E.	Tujuan	"Santri mampu mengevaluasi dan memperbaiki strategi belajar yang telah diterapkan untuk meningkatkan self-regulated learning."
F.	Topik	"Refleksi Diri dan Perbaikan Strategi Belajar"
G.		
H.	Sasaran Layanan	Santri baru
I.	Metode dan Teknik	Metode: ceramah, tanya jawab
J.		Teknik: diskusi kelompok
K.	Waktu	1 X 45 Menit
L.	Media/Alat	Laptop, proyektor, Power Point yang inovatif, alat tulis dan kertas
M.	Tanggal Pelaksanaan	Jumat, 12 Juni 2026
N.	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	5. Guru BK menyapa dengan salam dan berdoa "Assalamu'alaikum wr.wb" "Sebelum memulai kegiatan hari ini, alangkah baiknya kita berdoa terlebih dahulu, mudah mudahan kegiatan bimbingan kelompok hari berjalan dengan lancar dan bermanfaat" 6. Guru BK membangun hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar dan perkembangan dari pertemuan sebelumnya) "Apa kabar hari ini? Sehat semuanya?" 7. Guru BK mengucapkan terimakasih kepada semua anggota kelompok atas kesediaannya dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok 8. Guru BK menyampaikan pengertian bimbingan kelompok dan tujuan bimbingan kelompok
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan kelompok (Pembentukan kelompok)	1.Menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab guru BK dan peserta didik. 2.Guru BK membangun norma kelompok dan kontrak bersama berupa penetapan aturan-aturan
	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	a. Perkenalan Guru BK dan Anggota Kelompok

	d. Tahap Peralihan (<i>Transisi</i>)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (<i>Storming</i>)	1. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik untuk melakukan kegiatan kelompok 2. Guru BK memberi kesempatan bertanya kepada setiap anggota kelompok tentang langkah-langkah yang belum mereka pahami. 3. Guru BK menjelaskan kembali secara singkat tentang tugas dan tanggung jawab peserta dalam melakukan kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (<i>Norming</i>)	1. Guru BK memastikan kembali peserta didik sudah memahami langkah kegiatan yang akan dilakukan. 2. Setelah semua Peserta didik menyatakan siap, kemudian memulai masuk ke tahap inti
	2. Tahap Inti/Kerja	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (<i>Eksperimentasi</i>)	1. Guru BK menyampaikan topik yang akan dibahas yaitu "Refleksi Diri dan Perbaikan Strategi Belajar". 2. Guru BK mengajak anggota kelompok merefleksikan pengalaman selama menerapkan strategi belajar yang telah disusun pada pertemuan sebelumnya. 3. Guru BK meminta setiap anggota kelompok mengungkapkan keberhasilan dan hambatan yang dialami dalam menerapkan strategi belajar tersebut. 4. Guru BK memfasilitasi diskusi kelompok untuk mengevaluasi efektivitas strategi belajar serta mengidentifikasi faktor yang mendukung dan menghambat keberhasilannya. 5. Guru BK membantu anggota kelompok menyusun perbaikan strategi belajar yang lebih sesuai dengan kebutuhan masing-masing dan mendorong anggota untuk berkomitmen menerapkannya secara konsisten.
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman	6. Refleksi Identifikasi Guru BK meminta peserta didik menyampaikan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan yang telah dilakukan mengenai keberhasilan dan hambatan dalam menerapkan strategi belajar yang telah disusun. 5. Refleksi Analisis Guru BK mengajak peserta didik menganalisis efektivitas strategi belajar yang telah diterapkan serta mengidentifikasi bagian yang perlu

	tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (<i>refleksi</i>)	diperbaiki atau ditingkatkan. 5. Guru BK mengajukan pertanyaan refleksi: - Strategi belajar apa yang sudah berhasil saya terapkan selama ini? - Hambatan apa yang masih saya alami dalam menerapkan strategi belajar tersebut? - Perbaikan apa yang akan saya lakukan agar strategi belajar saya menjadi lebih efektif? - Langkah apa yang akan saya lakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan belajar yang sudah baik?
--	---	---

	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	- Guru BK memberi penguatan terhadap aspek-aspek yang ditemukan peserta dalam diskusi kelompok - Peserta didik mengungkapkan tentang : - Pemahaman yang telah didapat dari Bimbingan kelompok - Perasaan setelah mengikuti bimbingan kelompok - Rencana tindak lanjut mengenai perilaku yang akan diubah setelah melakukan bimbingan kelompok. - Menutup kegiatan layanan Bimbingan kelompok dengan salam dan berdoa - Guru BK mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok karena telah mengikuti rangkaian kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: - Melakukan refleksi hasil setiap peserta didik menuliskan di LKPD yang sudah disiapkan - Sikap atau antusias tiap peserta didik dalam mengikuti kegiatan - Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya - Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru bk

	1. Evaluasi Hasil	Evaluasi setelah mengikuti kegiatan, antara lain: ➤ Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan. ➤ Topik yang dibahas: sangat penting/kurang penting/tidak penting ➤ Cara guru bimbingan dan konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami ➤ Kegiatan yang diikuti : menarik/kurangmenarik/tidak menarik untuk diikuti
--	-------------------	---

Mengetahui,
Pengurus Pondok



Kuni Afifah Amalina, M.Pd

Cilacap, 12 Juni 2026
Peneliti



Linailina Ilman Nafi'ah

Lampiran 5. Dokumentasi Pelaksanaan Layanan

Gambar 1. Kelompok Eksperimen



a. Pertemuan pertama hari Senin, 1 juni 2026



b. Pertemuan kedua hari Jumat, 5 Juni 2026



c. Pertemuan ketiga hari Senin, 8 Juni 2026



d. Pertemuan keempat Jumat, 12 Juni 2026

Gambar 2. Kelompok Kontrol



a. Pertemuan pertama hari Selasa, 2 Juni 2026



b. Pertemuan kedua hari Kamis, 4 Juni 2026

Lampiran 6. Surat Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/U/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/706/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : **Permohonan Penelitian Skripsi**

Kepada Yth.
Pengasuh PP Al Ihya Ulumaddin Kesugihan
di -

Tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Linailina Ilman Nafi'ah**
NIM : **22C110001**
Prodi : **Bimbingan dan Konseling**

Untuk mengadakan observasi terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul "**Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* pada Santri**"

Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Sabtu, 30 Mei 2026 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 25 Mei 2026
Dekan,


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

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail: fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415, 695407, Fax : (0282) 695407

Lampiran 7. Surat Validasi Ahli

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN (ANGKET SELF REGULATED LEARNING SANTRI)

Petunjuk:

- 1) Dimohon ibu berkenan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
- 2) Jika ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon diberikan keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrument

No	Uraian	A	B	C	D
1.	Item instrument sudah sesuai dengan indikator	✓			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif		✓		
3.	Tata bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			
4.	Item instrument tidak bias		✓		
5.	Format instrument menarik untuk dibaca	✓			
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrument sudah jelas	✓			
7.	Jumlah item instrument sudah sesuai	✓			

Kesimpulan:

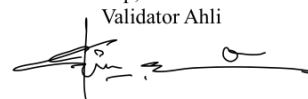
- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- ☒ b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

Peneri sesuai catatan. Sangat baik!

Cilacap, 13 Mei 2026

Validator Ahli



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN
(ANGKET SELF REGULATED SANTRI)

Petunjuk:

- 1) Dimohon bapak berkenan penilaian dengan memberikan tanda ceklis pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria
- 2) Jika bapak menganggap perlu ada perbaikan, mohon diberikan keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrument

No	Uraian	A	B	C	D
1.	Item instrument sudah sesuai dengan indikator	V			
2.	Bahasa yang digunakan komunikatif	V			
3.	Tata bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah bahasa Indonesia yang baik dan benar	V			
4.	Item instrument tidak bias	V			
5.	Format instrument menarik untuk dibaca		V		
6.	Petunjuk menjawab mengisi instrument sudah jelas	V			
7.	Jumlah item instrument sudah sesuai	V			

Kesimpulan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

Silahkan di pergunakan dengan baik

Cilacap, 13 Mei 2026
Validator Ahli


Faishal Ridlwan, M.Pd.

Lampiran 9. Hasil Data Posttest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 total		
1	2	1	1	1	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	1	2	3	1	1	3	2	2	1	3	3	1	1	2	3	65	
2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	1	3	4	2	3	1	3	4	3	3	4	3	1	2	3	2	85	
3	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	1	3	4	4	3	1	2	2	2	94	
4	2	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	90	
5	3	4	1	2	1	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	1	2	3	67	
6	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	4	84	
7	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	85	
8	4	4	1	4	4	1	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	4	2	4	3	1	3	4	2	2	92	
9	2	4	4	1	4	4	2	4	1	4	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	1	4	3	1	94	
10	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	1	3	2	1	1	3	93	
11	1	3	1	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	1	3	3	2	1	3	3	68	
12	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	3	2	3	1	98	
13	2	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	1	2	4	4	3	3	4	2	1	3	94	
14	4	3	2	3	4	4	1	4	3	4	2	3	2	3	2	4	3	4	1	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	1	88	
15	4	4	4	2	4	1	3	4	2	4	4	3	3	1	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	100	
16	1	3	2	4	1	3	3	2	3	3	1	4	1	3	2	1	3	2	3	1	4	3	2	1	3	3	3	1	1	2	69	
17	4	3	4	1	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	84	
18	1	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	3	1	3	4	95	
19	1	4	4	4	3	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	1	3	2	4	3	4	4	3	3	94	
20	2	1	3	2	4	2	1	2	1	3	1	4	1	2	1	3	3	4	4	1	2	4	1	3	2	1	3	1	3	4	69	
21	3	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	90
22	2	2	1	1	2	3	3	2	4	1	2	3	4	2	1	1	1	4	4	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	65	
23	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	1	4	97	
24	2	3	4	4	4	4	1	2	4	3	4	4	3	4	1	4	1	4	1	4	4	2	4	1	3	4	4	2	4	1	90	
25	2	3	2	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3	1	1	3	4	4	4	3	1	2	1	2	4	2	1	3	1	82	
26	4	3	3	4	4	1	4	2	4	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	100	
27	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	2	3	1	4	2	95	
28	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	3	2	98	
29	1	3	2	1	3	2	3	1	3	1	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	4	1	1	3	3	68	
30	4	3	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	3	3	4	2	3	4	100	
31	4	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	1	4	4	2	1	3	4	4	4	3	4	4	100	
32	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	1	4	3	4	2	4	3	3	4	2	2	1	2	4	3	95	
33	4	1	2	3	2	4	1	1	4	2	1	3	3	1	1	2	3	1	4	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	61	
34	2	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	87	
35	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	1	3	1	2	1	3	1	3	3	2	3	1	2	1	2	65	
36	4	3	1	2	3	1	3	2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	4	3	1	3	4	2	1	2	4	3	2	2	1	67	
37	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	1	4	4	2	1	4	2	4	4	4	3	3	2	1	3	94	
38	2	4	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	2	4	3	4	1	2	91	
39	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	83	
40	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	1	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	4	1	1	86	
41	1	4	2	1	3	3	3	1	2	3	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3	3	1	2	4	3	2	3	1	2	1	68	
42	2	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	1	2	2	96	
43	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	91	
44	2	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	1	3	2	4	4	1	3	1	4	4	4	1	1	2	1	86	
45	1	2	1	2	1	2	4	1	3	3	3	3	1	4	1	1	4	3	3	3	3	1	3	3	3	1	2	1	2	2	67	
46	1	3	2	2	3	1	4	3	3	2	3	1	2	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	1	2	65	
47	2	4	3	1	1	3	3	2	3	3	1	4	4	3	1	1	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	1	74	
48	3	2	1	2	4	2	4	1	4	1	1	2	1	1	3	3	3	4	2	1	2	1	1	3	1	3	3	1	1	2	63	
49	2	1	2	1	3	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	1	2	1	1	2	1	58	
50	1	4	1	3	2	3	2	4	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	55	

Lampiran 10. Profil

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



1. Nama : Linailina Ilman Nafi'ah
2. Jenis kelamin : Perempuan
3. TTL : Cilacap, 29 Juli 2003
4. Agama : Islam
5. Domisili : Jenang, Majenang, Cilacap
6. Alamat : Jl Ki Adeg 04/01 Majenang
7. No. HP : 081578150927
8. Email : linailina2903@gmail.com
9. Riwayat Pendidikan Formal :
 - TK Aisyah Majenang
 - MI Pesantren Pembangunan Cigaru
 - MTS Negeri 1 Majenang
 - MA MINAT Kesugihan
 - Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap
10. Riwayat Pendidikan Nonformal :
 - TPQ Munara Hikmah Majenang
 - PP Miftahul Huda Cigaru
 - MADIN Nahdlatut Thullab Kesugihan
 - PP Al-Ihya Ulumaddin Kesugihan