

## Pengembangan Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa SMP

Galang Surya Gumilang

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri,  
e-mail: [galang\\_konselor@unpkediri.ac.id](mailto:galang_konselor@unpkediri.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP yang memenuhi kriteria keberterimaan melalui uji ahli, uji kelompok kecil dan uji kelompok terbatas serta menghasilkan suatu panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang teruji efektif untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP. Desain penelitian ini diadaptasi dari prosedur Borg & Gall (1983) yang dikemas dalam tiga tahapan yaitu studi pendahuluan, pengembangan dan uji coba. Kegiatan pada tahap studi pendahuluan adalah melakukan *need assessment*, studi literatur, menentukan subjek penelitian. Hasil uji ahli dengan menggunakan *interrater agreement model* menunjukkan kriteria 1 dalam artian prototipe yang dikembangkan dinilai sangat akseptabel. Begitu pula dengan hasil penilaian ahli produk yang diolah dengan uji statistik deskriptif menunjukkan rerata atau mean 3,57 dengan standar deviasi 0,50 artinya *prototype* yang dikembangkan telah akseptabel. Penilaian ahli isi yang diolah dengan uji statistik deskriptif menunjukkan rerata atau mean 3,46 dengan standar deviasi 0,58 artinya *prototype* yang dikembangkan telah memenuhi syarat keberterimaan. Hal ini berarti bahwa panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi efektif untuk membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Oleh karena itu, disarankan kepada konselor untuk menerapkan Konseling Singkat Berfokus Solusi di sekolah untuk membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian untuk skala yang lebih luas lagi. Selain itu, perlu dilakukan penilaian keefektifan konseling singkat berfokus solusi setelah beberapa saat dilakukan intervensi konseling singkat berfokus solusi.

**Kata Kunci:** Panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi, *Self Regulated Learning*

### Abstract

This study aims to develop a solution-focused short counseling guide to improve self-regulated learning for junior high school students who meet the acceptance criteria through expert testing, small group testing and limited group testing and to produce a Solution Focused Short Counseling guide that has been proven effective for improving self-regulated learning, junior high school students. The design of this study was adapted from the procedure of Borg & Gall (1983) which was packaged in three stages, namely preliminary study, development and trial. Activities at the preliminary study stage are conducting need assessments, literature studies, determining research subjects. The results of the expert test using the interrater agreement model showed criterion 1 in the sense that the prototype developed was considered very acceptable. Likewise, the results of product expert assessments processed by descriptive statistical tests showed a mean or mean of 3.57 with a standard deviation of 0.50 meaning that the prototype developed was acceptable. The content expert's assessment which was processed by descriptive statistical tests showed an average or mean of 3.46 with a standard deviation of 0.58, meaning that the prototype developed had met the acceptance requirements. This means that the Solution Focused Short Counseling guide is effective in helping to improve student self-regulated learning. Therefore, it is recommended for counselors to apply Solution Focused Short Counseling in schools to help improve students' self-regulated learning. For further researchers, it is recommended to conduct research on a wider scale. In addition, it is necessary to assess the effectiveness of solution-focused brief counseling after a short solution-focused counseling intervention.

**Keywords:** *handbook of solution focused brief counseling, self regulated learning*

### PENDAHULUAN

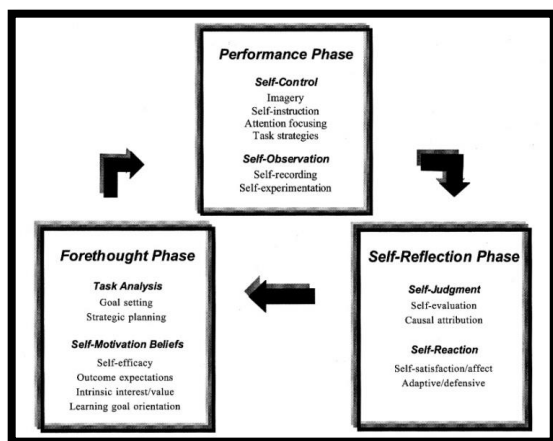
*Self-regulated learning* merupakan konsep mengenai bagaimana seorang peserta didik menjadi pengatur bagi belajarnya sendiri (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990). Menurut Pintrich (1995) *self-regulated learning* adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik dengan cara pengontrolan perilaku,

memotivasi diri sendiri dan menggunakan kognitifnya dalam belajar. Secara ringkas, Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa dengan *self-regulated learning*, siswa dapat diamati sejauh mana partisipasi aktif mereka dalam mengarahkan proses-proses metakognitif, motivasi dan perilakunya di saat mereka belajar. Proses metakognitif adalah proses dimana siswa mampu mengarahkan dirinya saat belajar, mampu merencanakan, mengorganisasikan,

dan melakukan evaluasi diri pada berbagai tingkatan selama proses perolehan informasi. Siswa tersebut dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan, tanpa bergantung pada guru, orang tua atau orang lain.

Menurut Zimmerman (2002) *self-regulated learning* mengacu pada proses *self-directive* dan *self-belief* yang memungkinkan siswa mengubah kemampuan mental mereka, misalnya bakat verbal diubah menjadi keterampilan performa akademik seperti menulis. Meskipun *self-regulated learning* dipandang sangat penting dalam pembelajaran secara personal, seperti menemukan cara belajar, memilih cara membaca, atau mencari informasi dari sumber elektronik namun juga dianggap penting dalam bentuk pembelajaran sosial, seperti mencari bantuan dari teman-teman, orang tua dan guru. Masalah utamanya adalah apakah pelajar menampilkan inisiatif pribadi, ketekunan, dan keterampilan adaptif. Kualitas proaktif peserta didik ini ditentukan dari perasaan motivasi yang menguntungkan, keyakinan serta strategi metakognitif (Schunk & Zimmerman, 2007).

Menurut Zimmerman (2002) ada 3 fase dan subproses dari *self-regulated learning* yaitu *Forethought Phase* mengacu pada proses dan keyakinan yang terjadi sebelum terjadi upaya untuk belajar; *performance phase* mengacu pada proses yang terjadi selama implementasi perilaku, dan *self-reflection phase* mengacu pada proses yang terjadi setelah terjadinya usaha belajar. Proses yang telah dipelajari di setiap fase sampai saat ini ditunjukkan pada Gambar 1, dan fungsi setiap proses akan dijelaskan selanjutnya (Zimmerman, 2000).



Gambar 1 Fase dan Subproses dari *self-regulated learning*  
(Zimmerman & M. Campillo: 2002)

Menurut Pintrich,dkk 2004 (dalam Wolters, 2010) *Self-regulated learning* ditandai dengan melibatkan

setidaknya empat fase yang saling bergantung. Fase-fase ini digunakan oleh siswa untuk mengelola fungsi akademis mereka sendiri yang berkenaan dengan empat bidang yaitu: (1) fase pertama disebut dengan *forethought*, refleksi perencanaan siswa, penetapan tujuan, dan aktivasi pengetahuan sebelumnya serta proses lainnya yang sering muncul sebelum melibatkan tugas. (2) fase kedua, fase monitoring menggambarkan upaya siswa untuk melacak atau menyadari kemajuan dan kinerja mereka secara terus-menerus pada tugas atau kegiatan belajar mereka. (3) fase ketiga yang seringkali terjadi saat siswa terlibat dalam tugas diberi label kontrol, manajemen, atau hanya regulasi. Proses ini melibatkan penggunaan dan pengelolaan siswa pada berbagai strategi pembelajaran yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. (4) fase keempat di mana siswa meninjau dan menanggapi pengalaman mereka yang disebut reaksi atau refleksi. Salah satu aspek kunci dari fase ini adalah terbentuknya meta-level pengetahuan baru tentang diri, tugas-tugas, atau strategi yang harus ia tetapkan dalam belajar.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *Self-regulated learning* adalah sekumpulan keterampilan yang digunakan siswa secara terorganisir untuk mencapai tujuan belajarnya dengan melalui tiga fase yaitu fase dari *self-regulated learning* yaitu 1) fase berpikir ke depan (*forethought*) terdiri dari membuat perencanaan belajar dan *self-efficacy*, 2) fase performa terdiri dari kontrol diri dan observasi diri, dan 3) fase refleksi terdiri dari evaluasi diri dan reaksi diri/kepuasan diri.

Pada fase berpikir ke depan, seorang pebelajar mandiri perlu membuat perencanaan belajar berupa penetapan tujuan belajar serta strategi yang yang dapat digunakan dalam mencapai tujuan tersebut. Seorang pebelajar mandiri akan membuat sebuah strategi belajar yang efektif apabila memiliki keyakinan diri yang tinggi terhadap kemampuan belajarnya. Semakin tinggi keyakinan diri siswa tentang kemampuan belajarnya, semakin mahir mereka dalam menetapkan tujuan dan strategi belajar sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Fase performa mengacu pada kontrol diri dan obeservasi diri. seorang pebelajar mandiri memiliki kemampuan mengontrol diri dan lingkungannya seperti kapan, di mana dan kepada siapa ia meminta ketika ia membutuhkan bantuan dalam belajar. Selain itu, pebelajar mandiri mampu memantau kemajuan dan kinerja mereka secara terus menerus pada tugas atau kegiatan belajarnya. Fase refleksi mengacu pada kemampuan siswa mengevaluasi diri dan menilai kepuasan dirinya dalam belajar. Dalam hal ini, siswa perlu membandingkan hasil kinerja belajarnya dengan beberapa standar seperti standar hasil belajar sebelumnya, standar belajar orang lain maupun standar yang ditentukan oleh guru/kurikulum misalnya standar Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Melalui evaluasi diri akan terbentuk

meta-level pengetahuan baru tentang diri, tugas-tugas atau strategi yang harus ditetapkan dalam belajar. Selain itu, siswa perlu menilai kepuasan dirinya dalam belajar. Peningkatan kepuasan diri dapat meningkatkan motivasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi memungkinkan siswa meningkatkan target belajar di masa yang akan datang serta membuat strategi belajar berdasarkan hasil evaluasi diri.

Pada usia SMP siswa unsur kunci yang perlu dikembangkan berkaitan dengan keterampilan *self-regulated learning* adalah pengembangan strategi belajar. Siswa diharapkan terampil menggunakan strategi belajar yang variatif serta memiliki rasa keberhasilan yang tinggi terhadap kemampuannya. Rasa keberhasilan ini mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan mereka dalam mencapai tujuan serta komitmen yang tinggi untuk memenuhi tantangan ini. Oleh karena itu, peran konselor sangat penting dalam membantu meningkatkan *self-regulation* dan *self-efficacy* pada siswa. Seorang siswa tidak akan mahir menggunakan keterampilan *self-regulation* jika mereka ragu dengan kemampuan belajar mereka. Sebaliknya keyakinan diri yang tinggi tidak akan menghasilkan siswa yang terampil dalam belajar jika kurang memiliki pengetahuan tentang keterampilan belajar atau tidak meyakini bahwa *self-regulation* dalam belajar itu penting.

Pada aktifitas belajar di sekolah sering ditemui siswa yang memiliki kemampuan akademik yang baik namun kurang berprestasi. Meski para siswa ini memiliki pengetahuan keterampilan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik tapi mereka masih menunjukkan hasil yang kurang memuaskan. Dalam belajar beberapa siswa memiliki tujuan dan perencanaan yang kurang jelas, memiliki keyakinan diri akademik rendah, tidak memiliki strategi yang efektif dalam menyelesaikan tugas, kurang melakukan pengontrolan dan evaluasi terhadap cara dan hasil belajar serta tidak mampu mengubah dan menyesuaikan cara belajarnya untuk meningkatkan performa akademiknya. Siswa seperti inilah yang dicirikan sebagai siswa yang memiliki SRL rendah. Namun pada usia SMP keterampilan *self-regulated learning* yang perlu dicapai siswa adalah keterampilan membuat strategi belajar.

Banyak intervensi yang efektif yang dapat diterapkan untuk menangani masalah SRL ini namun bagi sekolah yang memiliki tingkat permasalahan akademik siswa yang cukup tinggi, sekolah perlu memberikan intervensi yang memberikan efek yang cepat dan bermakna bagi perilaku siswa. Salah satu intervensi yang terbukti efektif dan efisien adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi. Pada beberapa penelitian telah membuktikan bahwa KSBS cukup efektif untuk diterapkan di sekolah terutama menangani siswa-siswa yang mengalami masalah akademik (Murphy, 2012). KSBS cocok diterapkan bagi

siswa yang memiliki kemampuan akademik yang baik tapi tidak memiliki motivasi, keyakinan diri dan ketekunan dalam belajar.

Pendekatan konseling paling mutakhir saat ini adalah Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS). Sesuai dengan namanya, KSBS menawarkan sebuah proses konseling yang singkat namun efektif. Hal ini terjadi karena dalam KSBS pendalaman masalah lebih dipersingkat dan lebih memusatkan perhatian pada penemuan solusi dan berorientasi masa depan (Prochaska & Norcross, 2007). KSBS selalu memanfaatkan kekuatan dan sumber daya positif, menetapkan tujuan yang spesifik dan konkret, sehingga siswa dapat bergerak pada perubahan yang lebih efektif dan dalam kendalinya (Habsy, 2022). Melalui pertanyaan-pertanyaan yang mengarahkan pada penetapan tujuan dan penemuan eksepsi akan membantu siswa lebih melihat dirinya sebagai seseorang individu yang memiliki sumber daya dan kekuatan untuk menjadi pembelajar yang mandiri (*self-regulated learner*).

Fase I dalam siklus SRL terjadi proses berfikir yaitu membuat perencanaan dan memiliki *self-efficacy* tinggi dalam belajar. Dalam membuat perencanaan belajar siswa perlu memiliki tujuan/target belajar, membuat strategi untuk mencapai target belajar. Melalui pertanyaan keajaiban konselor membantu siswa membuat target belajar yang tepat sesuai dengan kemampuannya. Namun seringkali siswa kurang mampu merinci strateginya menjadi sebuah langkah-langkah yang spesifik. Oleh karena itu, konselor perlu menggunakan teknik pertanyaan *coping* untuk membantu siswa melihat keberhasilan-keberhasilan di masa lalu yang dapat digunakan untuk mencapai target belajar saat ini. Setelah siswa dapat merinci langkah-langkah untuk mencapai target belajar maka konselor perlu membantu siswa melalui pertanyaan eksepsi melihat apakah langkah-langkah yang telah dibuatnya tersebut sedang terjadi atau pernah terjadi. Melalui pertanyaan *coping* dan eksepsi akan menyadarkan siswa bahwa ia memiliki kemampuan untuk berhasil dalam belajar. Dengan mengidentifikasi keberhasilan-keberhasilan yang selama ini ia capai dapat meningkatkan keyakinan dirinya dalam belajar. Selain itu, dengan memuji keberhasilan-keberhasilan konseli meskipun kecil dapat meningkatkan kepercayaan diri konseli. Untuk melihat tingkat keyakinan diri siswa, konselor akan menggunakan pertanyaan skala. Melalui pertanyaan skala konseli dituntun untuk memvisualisasikan keyakinan dirinya pada sebuah skala 1-10. Pada skala tersebut konseli perlu menguraikan keberhasilan yang telah dicapainya secara konkrit.

Fase II terjadi proses performa yaitu kontrol diri dalam melaksanakan strategi yang telah ditetapkan dan mengobservasi cara-cara belajarnya yang efektif. Agar siswa mampu mengontrol diri dan mengobservasi diri

dalam belajar, konselor perlu memberikan tugas berdasarkan tipe siswa. Tugas tersebut dapat berupa tugas observasi diri maupun tugas 'lakukan'. Pada dasarnya tugas-tugas ini akan membantu siswa mengamati dan mengontrol dirinya berkaitan dengan strategi belajar yang telah ia tetapkan. Namun sebelum memberikan tugas, konselor perlu memberikan *compliment* atau pujian kepada siswa. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan kepada siswa bahwa konselor menghargai setiap perubahan dan usaha yang telah dilakukan siswa dalam belajar meski perubahan dan usaha itu kecil. Dengan memberikan pujian secara tulus, siswa akan merasa dihargai dan yakin kepada diri bahwa strategi yang telah ia rancang dapat dilaksanakan dengan baik.

Fase III adalah fase refleksi diri terhadap usaha-usaha belajar yang telah dilakukan siswa. Fase ini terdiri dari evaluasi diri dan kepuasan diri siswa. Untuk membantu siswa menilai usaha dan kepuasan dirinya dalam belajar, konselor akan menggunakan teknik EAR yaitu *Eliciting*, *Amplifying* dan *Reinforcing* serta menggunakan *scaling progress*. Melalui teknik EAR, konselor dan siswa akan mengidentifikasi, memperkuat dan meneguhkan keberhasilan-keberhasilan belajar siswa yang ingin terus dipertahankan saat sekarang dan di masa yang akan datang. *Scaling progress* akan membantu siswa untuk melihat progres atas keberhasilan yang telah dicapai siswa dalam skala. Keberhasilan yang dicapai oleh siswa akan mempengaruhi kepuasan diri dalam belajar. Kepuasan siswa terhadap hasil belajarnya akan sangat mempengaruhi motivasi, keyakinan dirinya dan tindak lanjut dalam belajar.

Tujuan penelitian ini yaitu (1) disusunnya suatu panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang teruji ketepatan (*accuracy*), kegunaan (*utility*) maupun keterlaksanaan (*feasibility*) sebagai media layanan bagi konselor dalam menangani *self-regulated learning* siswa, (2) dihasilkan suatu panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang teruji efektif untuk meningkatkan *Self-regulated learning* siswa SMP.

## METODE

Pengembangan panduan permainan *gobak sodor* untuk meningkatkan keterampilan siswa sekolah dasar menggunakan model pengembangan Borg&Gall (1983), yang terdiri dari sepuluh prosedur, yaitu (1) melakukan penelitian pendahuluan (prasurevei), (2) melakukan perencanaan, (3) mengembangkan jenis produk awal, (4) melakukan uji coba lapangan tahap awal, (5) melakukan revisi terhadap produk utama, (6) melakukan uji coba kelompok kecil, (7) melakukan revisi terhadap produk operasional, (8) melakukan uji lapangan operasional, (9) melakukan revisi terhadap produk akhir.

Subjek uji coba dalam penelitian ini terdiri dari ahli konten (Bimbingan dan Konseling), dan ahli produk (Teknologi Pembelajaran), calon pengguna produk (konselor dan siswa). Rancangan dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif dengan tujuan mendapatkan gambaran tentang tingkat akseptabilitas, yaitu: kegunaan, kelayakan, dan ketepatan panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) yang telah dikembangkan oleh peneliti. Data uji coba terkait akseptabilitas panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) dibedakan atas data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif merupakan data yang diperoleh berupa penilaian berdasarkan penjabaran skala terkait aspek kegunaan, kelayakan, dan ketepatan. Sedangkan data kualitatif diperoleh berdasarkan hasil diskusi dengan ahli berupa saran, komentar, dan kritik.

Instrumen pengumpulan data yang dipergunakan dalam uji coba adalah angket penilaian akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, keterlaksanaan dan ketepatan. Angket penilain ini dikembangkan dari buku *standards for evaluation of educational program, projects and materials* (The Joint Commitee, 1981). Teknik analisis data yang digunakan dalam penilaian askseptabilitas panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS) yaitu secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif khusus dilakukan terhadap data-data uji coba berupa kritik dan saran, lalu dipaparkan secara transparan sebagai bahan pertimbangan revisi panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi (KSBS). Data uji coba yang diperoleh melalui angket penilaian akseptabilitas panduan dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *inter-rater aggrement model* (uji ahli) dan uji statistik deskriptif. Pada uji efektifitas (siswa) menggunakan metode penelitian *single subject design* dengan *disain multiple baseline cross subjects* terhadap tiga subjek siswa yang memiliki skor *self-regulated learning* terendah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari penelitian pengembangan ini berupa buku panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk Meningkatkan *Self-Regulated Learning* Siswa SMP. Panduan ini dirancang khusus bagi konselor dalam membantu meningkatkan SRL siswa. Buku panduan ini terdiri dari 3 bagian yaitu (1) bagian I membahas tentang tinjauan Konseling Singkat Berfokus Solusi dan *Self-Regulated Learning*; (2) bagian II membahas tentang teknik-teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi dan (3) bagian III membahas tentang praktik menggunakan Konseling Singkat Berfokus Solusi.

Bagian I penjelasan secara ringkas tentang Konseling Singkat Berfokus Solusi yaitu konseling yang menggunakan pendekatan *postmodern* yang berasumsi bahwa setiap individu itu sehat, mampu (kompeten),

memiliki kapasitas untuk membangun, merancang ataupun mengkonstruksikan solusi-solusi, sehingga individu tersebut tidak terus menerus memusatkan perhatiannya pada problem-problem yang sedang ia hadapi, namun ia lebih berfokus pada solusi, bertindak dan mewujudkan solusi yang ia inginkan. Sedangkan *Self-regulated learning* adalah sekumpulan keterampilan yang digunakan siswa secara terorganisir untuk mencapai tujuan belajarnya melalui tiga fase yaitu 1) fase berpikir ke depan (*forethought*) terdiri dari membuat perencanaan belajar dan *self-efficacy*, 2) fase performa terdiri dari kontrol diri dan observasi diri, dan 3) fase refleksi terdiri dari evaluasi diri dan reaksi diri/kepuasan diri.

Bagian II penjelasan tentang teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi. Teknik-tekniknya mencakup pertanyaan eksepsi (*exception question*), pertanyaan keajaiban (*miracle questions*), pertanyaan berskala (*scaling question*), pujian (*compliment*), pertanyaan perubahan pra-sesi (*pre-session change questions*) dan tugas formula sesi pertama (*formula first session task*).

Bagian III praktik menggunakan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang dibahas secara per sesi untuk memudahkan konselor menguasai konseling ini. Pada sesi pertama membuat perencanaan belajar, sesi kedua identifikasi kemajuan keterampilan belajar, sesi ketiga evaluasi kemajuan keterampilan belajar serta sesi keempat terminasi. Panduan ini dilengkapi lampiran-lampiran berupa skala SRL dan rubriknya, lembar kesediaan konseli dan lembar kerja siswa untuk memudahkan konselor dalam menerapkan teknik-teknik KSBS ini (agar memudahkan konselor memperbanyak, panduan ini disertai dengan CD yang berisikan ringkasan panduan KSBS, lembar kerja konselor, lembar refleksi diri konselor, skala SRL, lembar kesediaan konseli dan lembar kerja siswa).

Tabel 1.1 Penilaian ahli konten terhadap kegunaan, keterlaksanaan dan ketepatan prototipe panduan KSBS

No	Deskriptor	Penilai		Ket
		Ahli 1	Ahli 2	
KEGUNAAN				
1.	Kebermanfaatan panduan KSBS bagi konselor	4	4	D
2.	Kebermanfaatan panduan KSBS dalam memenuhi layanan bimbingan konseling bidang belajar	3	4	D
3.	Kesesuaian panduan KSBS diterapkan pada siswa SMP	4	4	D
4.	Efek penggunaan panduan KSBS untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> siswa	4	3	D
KETERLAKSANAAN				
5.	Kepraktisan penggunaan panduan KSBS	3	3	D
6.	Kepraktisan lembar kerja konselor	3	4	D
7.	Kepraktisan lembar refleksi diri konselor	4	3	D
8.	Kepraktisan lembar kerja konseli	4	3	D
9.	Kejelasan petunjuk pengisian lembar kerja konselor	4	4	D
10.	Kejelasan petunjuk pengisian lembar kerja konseli	3	4	D
11.	Kejelasan instruksi panduan	3	3	D
12.	Kemudahan pelaksanaan instruksi panduan	3	3	D
13.	Penggunaan bahasa	3	3	D
14.	Efisiensi pembiayaan penggunaan panduan	3	3	D
15.	Efektifitas waktu yang digunakan	4	3	D
16.	Ketenagaan yang terlibat dalam proses konseling	3	2	B
KETEPATAN				
17.	Kejelasan pengertian KSBS	2	4	C
18.	Kejelasan pengertian <i>self-regulated learning</i>	3	4	D
19.	Kejelasan teknik-teknik konseling bagian II	3	4	D
20.	Kejelasan tahap-tahap sesi konseling bagian III	3	4	D
21.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi I	3	4	D
22.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi II	3	4	D
23.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi III	3	4	D

24.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi IV	3	4	<b>D</b>
25.	Kemudahan pelaksanaan konseling dengan menggunakan lembar kerja bagi konselor	3	3	<b>D</b>
26.	Kemudahan pelaksanaan konseling dengan menggunakan lembar kerja bagi konseli	3	3	<b>D</b>
27.	Ketepatan penggunaan lembar refleksi diri dalam mengukur tingkat keterampilan konselor	3	3	<b>D</b>
28.	Ketepatan penggunaan skala SRL dalam mengukur tingkat SRL konseli	3	3	<b>D</b>

Tabel 1.2 Kemenarikan pengemasan desain *cover* panduan KSBS

No	Deskriptor	Penilai		Ket
		Ahli 1	Ahli 2	
1.	Kesesuaian gambar dengan tema/materi	3	4	<b>D</b>
2.	Penempatan gambar pada <i>cover</i>	4	4	<b>D</b>
3.	Warna <i>cover</i>	4	4	<b>D</b>
4.	Jenis huruf	3	4	<b>D</b>
5.	Ukuran huruf	4	4	<b>D</b>
6.	Warna huruf	3	4	<b>D</b>
7.	Penempatan judul	4	4	<b>D</b>
8.	Ukuran buku panduan untuk konselor	4	4	<b>D</b>
9.	Ketepatan tata letak pengetikan	4	4	<b>D</b>
10.	Kejelasan pengetikan/ tulisan	4	3	<b>D</b>
11.	Konsistensi penggunaan spasi pada judul dan pengetikan materi	4	4	<b>D</b>
12.	Kesesuaian penggunaan variasi jenis, ukuran dan bentuk huruf untuk judul bab-sub bab	3	3	<b>D</b>
13.	Konsistensi penggunaan sistem penomoran	4	4	<b>D</b>
14.	Konsistensi penggunaan jenis huruf, ukuran huruf yang digunakan untuk sub judul tujuan konseling	4	4	<b>D</b>
15.	Ketepatan penataan paragraf	4	4	<b>D</b>
16.	Kesesuaian antara judul panduan, isi panduan dengan tujuan penyusunan panduan	3	4	<b>D</b>
17.	Kesesuaian urutan materi bagian I, II dan III	4	4	<b>D</b>
18.	Ketepatan urutan materi bagian I, II dan III	3	4	<b>D</b>
19.	Ketepatan penggunaan ilustrasi kasus	4	4	<b>D</b>
20.	Penggunaan bahasa	3	3	<b>D</b>
21.	Ketepatan penempatan gambar	3	4	<b>D</b>
22.	Kesesuaian gambar dengan isi materi	3	4	<b>D</b>
23.	Kesesuaian gambar dengan tema/materi	4	4	<b>D</b>
24.	Penempatan gambar pada <i>cover</i> CD	3	4	<b>D</b>
25.	Warna <i>cover</i>	3	4	<b>D</b>
26.	Jenis huruf	4	4	<b>D</b>
27.	Ukuran huruf	4	4	<b>D</b>
28.	Warna huruf	3	4	<b>D</b>
29.	Penempatan judul	3	4	<b>D</b>
30.	Kesesuaian judul <i>cover</i> dengan isi	4	4	<b>D</b>

Tabel 1.3 Penilaian konselor terhadap aspek kegunaan, keterlaksanaan dan ketepatan prototipe panduan KSBS

No	Deskriptor	Penilai		Ket
		K'or 1	K'or 2	
KEGUNAAN				
1.	Kebermanfaatan panduan KSBS bagi konselor	4	4	D
2.	Kebermanfaatan panduan KSBS dalam memenuhi layanan bimbingan konseling bidang belajar	4	4	D
3.	Kesesuaian panduan KSBS diterapkan pada siswa SMP	4	3	D
4.	Efek penggunaan panduan KSBS untuk meningkatkan <i>self-regulated learning</i> siswa	4	3	D
KETERLAKSANAAN				
5.	Kepraktisan penggunaan panduan KSBS	4	3	D
6.	Kepraktisan lembar kerja konselor	3	4	D
7.	Kepraktisan lembar refleksi diri konselor	3	3	D
8.	Kepraktisan lembar kerja konseli	4	4	D
9.	Kejelasan petunjuk pengisian lembar kerja konselor	4	3	D
10.	Kejelasan petunjuk pengisian lembar kerja konseli	4	4	D
11.	Kejelasan instruksi panduan	4	3	D
12.	Kemudahan pelaksanaan instruksi panduan	4	3	D
13.	Penggunaan bahasa	3	4	D
14.	Efisiensi pembiayaan penggunaan panduan	3	3	D
15.	Efektifitas waktu yang digunakan	3	3	D
16.	Ketenagaan yang terlibat dalam proses konseling	3	3	D
KETEPATAN				
17.	Kejelasan pengertian KSBS	4	3	D
18.	Kejelasan pengertian <i>self-regulated learning</i>	4	3	D
19.	Kejelasan teknik-teknik konseling bagian II	3	3	D
20.	Kejelasan tahap-tahap sesi konseling bagian III	3	3	D
21.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi I	3	3	D
22.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi II	3	3	D
23.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi III	3	3	D
24.	Ketepatan perumusan tujuan konseling sesi IV	3	3	D
25.	Kemudahan pelaksanaan konseling dengan menggunakan lembar kerja bagi konselor	4	3	D
26.	Kemudahan pelaksanaan konseling dengan menggunakan lembar kerja bagi konseli	4	3	D
27.	Ketepatan penggunaan lembar refleksi diri dalam mengukur tingkat keterampilan konselor	3	3	D
28.	Ketepatan penggunaan skala SRL dalam mengukur tingkat SRL konseli	3	3	D

### Pembahasan

Bagian pembahasan memuat kajian teoritis dan empiris terhadap komponen-komponen yang terdapat dalam panduan. Kajian ini bertujuan untuk mendiskusikan temuan-temuan yang diperoleh selama proses pengembangan produk dengan teori-teori yang ada, sehingga produk ini memiliki kekuatan ilmiah. Pembahasan difokuskan pada temuan-temuan yang berhubungan dengan hasil uji ahli, uji kelompok kecil (konselor), dan uji efektifitas. Berdasarkan hasil penilaian ahli dan penilaian kelompok kecil (konselor),

bahwa produk pengembangan panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP dipandang sudah memenuhi aspek akseptabilitas. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penilaian uji ahli dan penilaian uji kelompok kecil (konselor) serta hasil wawancara dengan konseli (siswa) tentang dampak dari konseling singkat berfokus solusi ini terhadap pengaturan dirinya dalam belajar.

Produk pengembangan berupa panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP yang diperuntukkan bagi konselor di SMP. Sistematika panduan ini terdiri dari tiga bagian yaitu bagian I: tinjauan Konseling Singkat Berfokus Solusi dan *self-regulated learning*, bagian II: teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi dan bagian III: praktik menggunakan konseling singkat berfokus solusi.

Bagian I tinjauan Konseling Singkat Berfokus Solusi dan *self-regulated learning* memuat empat sub bagian yaitu pendahuluan, Konseling Singkat Berfokus Solusi, *self-regulated learning*, dan meningkatkan *self-regulated learning* siswa melalui Konseling Singkat Berfokus Solusi. Bagian II teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi memuat tujuh sub bagian yaitu pertanyaan keajaiban, pertanyaan eksepsi, pertanyaan berskala, pertanyaan *coping*, pujian, pertanyaan perubahan prasepsi dan tugas formula sesi pertama. Bagian III praktik Konseling Singkat Berfokus Solusi terdiri dari dua sub bagian yaitu petunjuk umum dan pelaksanaan Konseling Singkat Berfokus Solusi. Pada bagian lampiran panduan dilengkapi dengan skala SRL untuk mengukur tingkat SRL siswa, lembar kesediaan konseli dan lembar kegiatan konseli. Selain itu, panduan ini dilengkapi dengan CD yang berisikan lembar kerja konselor, lembar kerja refleksi konselor, skala SRL untuk siswa, lembar kesediaan konseli dan lembar kerja konseli. Hal ini dimaksudkan untuk memudahkan konselor memperbanyak lembar kerja tersebut dalam menerapkan konseling ini di sekolah.

Pada tahap perkembangan usia SMP, siswa diharapkan semakin terampil dalam belajar dan memecahkan berbagai permasalahan yang lebih kompleks. Unsur kunci SRL usia SMP adalah pengembangan strategi belajar (Balkis & Duru, 2016; Saputra, Da Costa, Alhadi, 2018). *Self-regulated learning* merupakan proses proaktif dan *self directif* dari siswa yang berarti dalam belajar siswalah yang paling memahami kapasitas dan kemampuan dirinya dalam menetapkan strategi-strategi belajar dalam meningkatkan prestasi akademiknya (Broadbent & Poon, 2015; Rachmah, 2015; Dent & Koenka, 2016). Dengan kata lain, *self-regulated learning* bukan merupakan suatu kemampuan mental tapi merupakan sekumpulan keterampilan yang melibatkan proses metakognisi, afeksi dan perilaku siswa untuk mencapai tujuan belajarnya (Fernando & Rahman, 2018; Saputra, Da Costa, Alhadi, 2018). Oleh karena itu, dalam panduan ini adalah menfokuskan pada kemampuan siswa membuat strategi belajar yang efektif sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Konseling Singkat Berfokus Solusi untuk meningkatkan

*self-regulated learning* siswa dapat diterima oleh pengguna panduan (konselor dan siswa) setelah melakukan uji ahli, uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan terbatas. Hasil wawancara terhadap siswa menunjukkan bahwa setelah mengikuti konseling terjadi perubahan yang berarti dengan cara belajar mereka. Ini didasarkan pada karakteristik dari pendekatan KSBS yang lebih berfokus pada potensi dan kekuatan konseli dalam menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya (Birdsall & Miller, 2002; Jordan, Froerer, Bavelas, 2013; Korman, Bavelas, DeJong, 2013; Mulawarman, Munawaroh, Nugraheni, 2016; Franklin, Zhang, Froerer, Johnson, 2017; Taathadi, 2014).

## PENUTUP

### Simpulan

1. Produk pengembangan berupa panduan konseling singkat berfokus solusi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa SMP yang diperuntukkan untuk konselor di SMP. Sistematika panduan ini terdiri dari tiga bagian yaitu bagian I: tinjauan Konseling Singkat Berfokus Solusi dan *self-regulated learning*, bagian II: teknik Konseling Singkat Berfokus Solusi dan bagian III: praktik menggunakan Konseling Singkat Berfokus Solusi.
2. Menurut ahli konten dan ahli produk, secara umum terhadap prototipe panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang dikembangkan telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian ahli konten dan ahli produk dengan analisis *interrater agreement model* berada pada kategori indeks uji validitas sangat tinggi. Dalam artian prototipe yang dikembangkan dinilai sangat akseptabel. Begitu pula dengan hasil penilaian yang diolah dengan uji statistik dekriptif menunjukkan hasil penilaian ahli konten menunjukkan rerata atau mean 3,57 dengan standar deviasi 0,50 artinya *prototype* yang dikembangkan telah akseptabel. Penilaian ahli produk yang diolah dengan uji statistik dekriptif menunjukkan rerata atau mean 3,46 dengan standar deviasi 0,58 artinya prototipe yang dikembangkan telah memenuhi syarat keberterimaan.
3. Menurut hasil uji pengguna (konselor) secara umum terhadap prototipe panduan Konseling Singkat Berfokus Solusi yang dikembangkan telah memenuhi kriteria keberterimaan. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian konselor dengan analisis *interrater agreement model* berada pada kategori indeks uji validitas sangat tinggi. Dalam artian prototipe yang dikembangkan dinilai sangat akseptabel. Begitu pula dengan hasil penilaian yang diolah dengan uji statistik dekriptif menunjukkan



hasil penilaian ahli konten menunjukkan rerata atau mean 3,50 dengan standar deviasi 0,51 artinya prototipe yang dikembangkan telah akseptabel.

4. Hasil uji efektifitas (*single subject design*) dengan disain *multiple baseline cross subjects* terhadap tiga orang siswa, menunjukkan hasil yang nyata bahwa setelah mengikuti kegiatan Konseling Singkat Berfokus Solusi rata-rata siswa mengalami peningkatan dalam semua aspek *self-regulated learning*, yaitu membuat perencanaan belajar, keyakinan diri dalam belajar, disiplin dalam menyelesaikan tugas-tugas belajar, pengamatan terhadap cara-cara belajar yang berhasil bagi diri sendiri, penilaian terhadap hasil belajar sendiri serta penilaian terhadap kepuasan belajar.

#### Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian terhadap prototipe panduan konseling singkat berfokus solusi efektif untuk membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa maka disarankan kepada konselor sekolah untuk menerapkan di sekolah.
2. Panduan ini dikembangkan berdasarkan budaya yang ada pada sekolah tempat penelitian dilakukan sehingga penggunaannya pun terbatas pada lingkungan sekolah tersebut. Oleh karena itu, konselor perlu melakukan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) agar panduan ini dapat digunakan berdasarkan karakter dan budaya yang ada di sekolah tempat konselor bertugas.
3. Sebagai pendekatan yang cukup baru dunia BK di Indonesia, konselor perlu mempelajari dan menguasai terlebih dahulu panduan KSBS ini. Hal ini dianggap perlu agar intervensi dapat memberikan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan dari konseling singkat berfokus solusi.

#### DAFTAR PUSTAKA

Borg, W. & Gall, M. (1983). *Educational Research: An Introduction 4th edition*. Longman Inc. New York.

Birdsall, B.A & L.D. Miller. (2002). Brief counseling in the schools: a solution-focused approach for school counselors. *Counseling and Human Development*, (online), ([http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CA95445694&v=2.1&u=nysl\\_me\\_tci&it=r&inPS=true&prodId=AONE&userGroupName=nysl\\_me\\_tci&p=AONE&digest=ee3b8dcedeb89c7e504cd380d8631ed4&rssr=rss](http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CA95445694&v=2.1&u=nysl_me_tci&it=r&inPS=true&prodId=AONE&userGroupName=nysl_me_tci&p=AONE&digest=ee3b8dcedeb89c7e504cd380d8631ed4&rssr=rss)).

Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated Learning Strategies & Academic Achievement in Online Higher Education Learning Environments: A

Systematic Review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>.

- Balkis, M., & Duru, E. (2016). Procrastination, Self-regulation Failure, Academic Life Satisfaction, and Affective Well-being: Underregulation or Misregulation Form. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 439–459. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0266-5>.
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The Relation Between Self-regulated Learning and Academic Achievement Across Childhood and Adolescence: A Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>.
- Franklin, C., Zhang, A., Froerer, A., Johnson, S. (2017). Solution Focused Brief Therapy: A Systematic Review and Meta-Summary of Process Research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(1), 16–30. <https://doi.org/10.1111/jmft.12193>.
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(2), 16–31. [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/250/157](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/250/157).
- Guilford, J.P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education*. New York: Mc Graw-Hill Book Co. Inc.
- Habsy, B. A. (2022). *Panorama Teori-Teori Konseling Modern dan Post Modern: Refleksi Keindahan dalam Konseling*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Habsy, B., Hidayah, N., Boli Lasan, B., & Muslihati, M. (2019). The development model of semar counselling to improve the self-esteem of vocational students with psychological distress. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (iJET)*, 14(10).
- Jordan, S.S., Froerer, A.S, Bavelas, J.B. (2013). Microanalysis of Positive and Negative Content in Solution-Focused Brief Therapy and Cognitive Behavioral Therapy Expert Sessions. *Journal of Systemic Therapies*, 32(3), 46–59. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2013.32.3.46>.
- Korman, H., Bavelas, J., DeJong, P. (2013). Microanalysis of Formulations in Solution-Focused Brief Therapy, Cognitive Behavioral Therapy, and Motivational Interviewing. *Journal of Systemic Therapies*, 32(3), 31–45. <https://guilfordjournals.com/doi/10.1521/jsyt.2013.32.3.31>.

- Murphy, J. J. (2012). Building School Solutions From Students' Natural resources. *Paper based on a pre-conference Learning Institute program ("Brief Solution-Focused Counseling in Schools: Advanced Skills and Techniques") at the American Counseling Association Conference*, San Francisco, CA.
- Mulawarman, Munawaroh, E., Nugraheni, E.P. (2016). Effectiveness of solution focus brief counseling approach (SFBC) in developing student career adaptability. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 1(1), 9-14. DOI : <https://doi.org/10.23916/10-15.0016.11-i33b>.
- Prochaska, J.O. & Norcross, J.C. 2007. *Systems of Psychotherapy*. Columbus, Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Panadero, E., Andrade, H., & Brookhart, S. (2018). Fusing self-regulated learning and formative assessment: A roadmap of where we are, how we got here, and where we are going. *The Australian Educational Researcher*, 45(1), 13–31. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13384-018-0258-y>.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61–77. <https://doi.org/10.22146/jpsi.694>.
- Saputra, W. N. E., Da Costa, A., & Alhadi, S. (2018). Creative Solution Focused Counseling Models (CSFCM): Strategi Kreatif untuk Mengembangkan Selfregulated Learning Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 3(4), 162–170. <https://doi.org/10.17977/um001v3i42018p162>
- The Joint Committee on Standard for Educational Evaluation. 1981. *Standard for Evaluations of Educational Programs, Projects, and Materials*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Taathadi, M.S. (2014). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) to Enhance High School Students Self-Esteem: An Embedded Experimental Design. *International Journal of Psychological Studies*, 6(3), 96-105. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n3p96>.
- Woolfolk, A., E. 2008. *Educational Psychology Active Learning Edition*. Jakarta: Allyn dan Bacon.
- Zimmerman, B. J., & M.Pons, M. 1986. Development of a structured interview for assessing Self-regulated Learning Strategies and Achievement in an Introduction to IS Course 23 student use of self-regulated learning strategies. *American Educational Research Journal*, 23(4): 614-628.
- Zimmerman, B.J. 1989. Models of self-regulated learning and academic achievement. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self regulated learning and academic achievement: Theory, research and practice* (hal.1-25). New York: Springer-Verlag.
- Zimmerman, B.J. 1990. Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1): 3-17.
- Zimmerman, B.J., & Pons, M. M. 1990. Student differences in self-regulated learning: relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of educational psychology*, 82(1): 51-59, (Online) ([http://technologication.com/files/2010/03/Zimmerman\\_Pons\\_Student\\_Self\\_Regulation.pdf](http://technologication.com/files/2010/03/Zimmerman_Pons_Student_Self_Regulation.pdf)), diakses 15 April 2021.
- Zimmerman, B.J., & Kitsantas, A. 1999. Acquiring writing revision skill: Shifting from process to outcome self-regulatory goals. *Journal of Educational Psychology*, 91: 1-10.
- Zimmerman, B.J., & Bandura, A. 1994. Impact of self-regulatory influences on writing course attainment. *American Educational Research Journal*, 31: 845-862
- Zimmerman, B.J. (2000). Attainment of self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*: 13-39. San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman. B.J. 2008. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal* Manth, 45(1): 166 –183, (<http://aerj.aera.net>), diakses 15 April 2021.
- Zimmerman, B.J. 2002. *Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice*, 41: 64-72.