

PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE MIND MAPPING UNTUK MENINGKATKAN *SELF REGULATION*

Taufiq Wayan Sunarwi¹, Teguh Puja Tzammara²

Guru SDLB PGRI Bangorejo¹
FKIP Universitas PGRI Banyuwangi²

yayanabang@yahoo.co.id
Teguhpuja1@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah ; 1) Memperoleh gambaran pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon, 2) memperoleh gambaran kondisi *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon, 3) mengetahui tingkat efektifitas bimbingan kelompok dengan dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon.

Berdasarkan penelitian dilapangan, diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon sudah dilakukan sesuai tahapan, tetapi dalam pelaksanaanya masih belum mencapai tujuan yang diharapkan. Sesuai dengan hasil study pendahuluan 63,53% siswa (dari 340 siswa) memiliki tingkat *self regulation* rendah dan kurang. Setelah melalui tahapan dalam pengembangan model, dihasilkan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP. Setelah dihasilka model dan diuji efektifitasnya dilapangan tingkat *self regulation* siswa mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping*. Hal ini ditunjukkan dengan perubahan tingkat *self regulation* siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan sesudah (*post test*) sebesar 26, 9%.

Kata Kunci: bimbingan kelompok; *mind mapping*; *self regulation*

ABSTRACT

The purpose of this study is ; 1) obtain an overview implementation group guidance services in SMP Negeri 1 Songgon, 2) discribe the condition of self-regulated learning students of SMP Negeri 1 Songgon, 3) determine the effectiveness of the model group guidance with mind mapping methods to improve students' self-regulated learning in SMP Negeri 1 Songgon.

Based on field research, we concluded that the counseling group in SMP Negeri 1 Songgon been done according to the stages, but the implementation is still not achieve the expected goals. In accordance with the results of the preliminary study 63.53% of students (340 students) have lower levels of self-regulated learning and less. After passing through the stages in the development of the model, model development group guidance

produced by the method of mind mapping to improve the self-regulated learning junior high school students. Based on the test results of effectiveness in the field, the level of self-regulated learning of students has increased after attending group counseling activities with mind mapping method. This is indicated by changes in the level of self-regulated learning of students before being given treatment (pre-test) and after (post test) by 26, 9%.

Keywords : group guidance, mind mapping, self regulation

A. Pendahuluan

Perspektif belajar berdasar *self regulation* menempatkan siswa untuk bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Siswa menjadi lebih menyadari tentang alasan konseptual hubungan atau penjelasan pertanyaan yang terjadi selama proses belajar. Siswa mengkonstruksi sendiri konsep belajar dan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi sendiri. Oleh karena itu siswa tidak seharusnya bergantung pada guru untuk belajar, namun siswa seharusnya mandiri dalam belajar sepanjang hidupnya. Hal tersebut merupakan konsep dari belajar berdasar regulasi-diri, sehingga berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut *self regulation* menjadi menarik untuk dipelajari.

Self regulation mengacu pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan (Zimmerman dalam Schunk, 2012 : 545). Adapun Pintrich merumuskannya *self regulation* sebagai proses-proses aktif-konstruktif dimana seseorang menetapkan tujuan-tujuan bagi belajar/ pekerjaan/ hidupnya dan kemudian berupaya memantau, mengatur, dan mengendalikan pikiran, motivasi dan

prilaku mereka yang dipandu dan dibatasi oleh tujuan-tujuan mereka dan segi-segi kontekstual dari lingkungan (dalam Kadhiravan, S & Suresh, V, 2008).

Chunk (2008) mendefinisikan *self regulation* sebagai proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi dan perilaku sistematis berorientasi pada pencapaian mereka tujuan pembelajaran. Peserta didik tersebut dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan, tanpa bergantung pada guru, orang tua atau orang lain.

Strategi *self regulation* merupakan kompilasi dari perencanaan yang digunakan peserta didik untuk mencapai tujuan belajar. Purdie and Hartie (dalam Cobb, 2003 : 39) melakukan sebuah penelitian dengan metode wawancara yang telah menghasilkan kategori perilaku belajar sebagai strategi *self regulation* sebagai berikut :

1) Evaluasi terhadap kemajuan tugas (*self evaluating*)

Merupakan inisiatif peserta didik dalam melakukan evaluasi terhadap kualitas tugas dan kemajuan pekerjaannya. Peserta didik memutuskan apakah hal-hal yang telah dipelajari mencapai tujuan yang

ditentukan sebelumnya. Dalam hal ini peserta didik membandingkan informasi yang didapat melalui *self monitoring* dengan beberapa standar atau tujuan yang dimiliki.

2) Mengatur materi pelajaran (*organizing*)

Strategi *organizing* menandakan perilaku *overt* dan *covert* dari peserta didik untuk mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan efektivitas proses belajar. Strategi *transforming* dilakukan dengan mengubah materi pelajaran menjadi lebih sederhana dan mudah dipelajari.

3) Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting & planning*)

Strategi ini merupakan pengaturan peserta didik terhadap tujuan umum dan tujuan khusus dari belajar dan perencanaan untuk urutan pengerjaan tugas, bagaimana memanfaatkan waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut. Perencanaan akan membantu peserta didik untuk menemu-kenali konflik dan krisis yang potensial serta meminimalisir tugas-tugas yang mendesak. Perencanaan juga memungkinkan peserta didik untuk fokus pada hal-hal yang penting bagi perolehan kesuksesan jangka panjang. Untuk mendapatkan manfaat sebesar mungkin dari perencanaan, maka perencanaan perlu ditinjau kembali secara rutin.

4) Mencari informasi (*seeking information*)

Peserta didik memiliki inisiatif untuk berusaha mencari informasi di luar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas ataupun ketika mempelajari suatu materi pelajaran. Strategi ini dilakukan dengan

menetapkan informasi apa yang penting dan bagaimana cara mendapatkan informasi tersebut.

5) Mencatat hal penting (*keeping record & monitoring*)

Strategi ini dilakukan dengan mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari, kemudian menyimpan hasil tes, tugas maupun catatan yang telah dikerjakan.

6) Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*)

Peserta didik berusaha memilih atau mengatur aspek lingkungan fisik dengan cara tertentu sehingga membantu mereka untuk belajar dengan lebih baik.

7) Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self consequences*)

Strategi ini dilakukan dengan mengatur atau membayangkan *reward* atau *punishment* yang didapatkan bila berhasil atau gagal dalam mengerjakan tugas.

8) Mengulang dan mengingat (*rehearsing & memorizing*)

Peserta didik berusaha mempelajari ulang materi pelajaran dan mengingat bahan bacaan dengan perilaku yang *overt* dan *covert*.

9) Mencari bantuan sosial (*seek social assistance*)

Bila menghadapi masalah dengan tugas yang sedang dikerjakan, peserta didik dapat meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*), meminta bantuan guru (*seek teacher assistance*) dengan bertanya kepada guru didalam maupun luar jam belajar untuk dapat membantu menyelesaikan tugas dengan baik. Peserta didik juga meminta bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*) yang berada di dalam dan di luar lingkungan belajar bila ada topik yang

tak dimengerti. Orang dewasa yang dimaksud dalam hal ini adalah orang yang lebih berpengalaman.

- j. Meninjau kembali catatan, tugas atau tes sebelumnya dan buku pelajaran (*review record*)

Dalam strategi ini peserta didik meninjau kembali catatan pelajaran sehingga tahu topik apa saja yang akan diuji. Selanjutnya peserta didik meninjau kembali tugas atau tes sebelumnya (*review test/work*) yang meliputi soal-soal ujian terdahulu tentang topik-topik tertentu, juga tugas tugas yang telah dikerjakan sebagai sumber informasi untuk belajar. Peserta didik juga membaca ulang buku pelajaran (*review text book*) yang merupakan sumber informasi yang dijadikan penunjang catatan sebagai sarana belajar.

Menurut beberapa pendapat ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa *self regulation* adalah pengaturan proses kognitif dengan tindakan secara sistematis untuk pencapaian tujuan dalam belajar. Seorang individu yang memiliki kemampuan *self regulation* yang baik disebut dengan *self regulated learner*.

Perspektif belajar berdasar *self regulation* menempatkan siswa untuk bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Siswa menjadi lebih menyadari tentang alasan konseptual hubungan atau penjelasan pertanyaan yang terjadi selama proses belajar. Siswa mengkonstruksi sendiri konsep belajar dan solusi terhadap permasalahan yang mereka hadapi sendiri. Oleh karena itu siswa tidak seharusnya bergantung pada guru untuk belajar, namun siswa seharusnya mandiri dalam belajar sepanjang hidupnya. Hal tersebut merupakan konsep dari belajar berdasar **FKIP Universitas PGRI Banyuwangi**

regulasi-diri, sehingga berdasarkan berbagai pertimbangan tersebut *self regulation* menjadi menarik untuk dipelajari.

Dari pengamatan peneliti di lapangan serta wawancara dengan wali kelas dan guru BK, terdapat siswa SMP Negeri 1 Songgon yang masih memiliki *self regulation* dalam kategori kurang dan rendah sebanyak 63,53% (216 siswa dari 340 siswa), hal ini ditunjukkan dengan sikap siswa ; 1) siswa kurang ulet dan kurang tekun untuk belajar, 2) tidak memiliki rencana-rencana belajar, 3) siswa tidak tertarik untuk mencari informasi, 4) siswa kurang konsentrasi dalam mengerjakan tugas, 5) siswa tidak bisa melakukan evaluasi terhadap suatu masalah, 6) siswa tidak mencari bantuan saat menemukan permasalahan, 7) siswa kurang suka tantangan sehingga selalu takut melakukan kesalahan, 8) siswa kurang suka mencatat hal-hal penting dalam pembelajaran, hal ini banyak dibuktikan dengan buku catatan siswa yang kosong, 9) siswa mudah sekali melupakan pembelajaran, 10) siswa berada dalam lingkungan belajar yang tidak kondusif.

Dengan melihat permasalahan siswa yang sudah digambarkan, sesungguhnya sangat diperlukan kolaborasi peran guru mata pelajaran, guru BK dan kepala sekolah yang tanggap akan permasalahan siswa. Bertolak dari fenomena yang terjadi dalam proses pembelajaran diperlukan cara yang mendorong siswa untuk memahami masalah, mengembangkan keterampilan belajar, dan membantu siswa menciptakan solusi untuk permasalahan belajarnya dengan melibatkan siswa secara aktif dalam menemukan sendiri penyelesaian masalah. Semua itu harus diupayakan

oleh pendidik, utamanya oleh guru bimbingan dan konseling sebagai pihak yang memfasilitasi perkembangan *self regulation* siswa di sekolah. Menurut Kartadinata (dalam Wibowo, 6 : 2005) dijelaskan bahwa “kemampuan dan kesiapan individu untuk melakukan pengarahan diri (*self direction*), pengaturan diri (*self regulation*), dan pembaharuan diri (*self renewal*) adalah perilaku yang harus dikembangkan melalui bimbingan dan konseling untuk memelihara keserasian pribadi-lingkungan secara dinamis”. Hal ini dijadikan dasar bahwa bimbingan kelompok dipilih sebagai metode yang paling tepat untuk meningkatkan *self regulation*, karena layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam mengembangkan aspek-aspek pribadinya, salah satunya adalah aspek sosial-kognitif yang dinilai paling penting untuk dikembangkan.

Bimbingan kelompok dapat dinilai sebagai opsi yang paling tepat untuk meningkatkan *self regulation* karena dengan metode kelompok ini memungkinkan bagi mereka mengadopsi nilai-nilai positif yang terjadi dalam dinamika kelompoknya. Berdasarkan penelitian Saadatzaade (2012) dalam *International Journal for Cross-Disciplinarry Subject in Education* yang berjudul “*Focused Group Counseling On Student Self Regulation and Academic Achievement*”, disimpulkan bahwa penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok memiliki efek yang positif pada peningkatan *self regulation*. Intervensi (bimbingan kelompok) menekankan pada peningkatan kemampuan dan keterampilan siswa untuk memformulasikan tujuan yang positif.

FKIP Universitas PGRI Banyuwangi

Wibowo (2005 : 565) mengatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Sementara menurut Winkel dan Sri Hastuti (2004 : 564) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan “salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan”.

Rusmana (2009 : 13) menjelaskan tentang pengertian bimbingan kelompok adalah Proses pemberian bantuan kepada individu melalui suasana kelompok (dinamika kelompok) yang memungkinkan setiap anggota untuk berpartisipasi aktif dan berbagai pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan atau ketrampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah atau dalam upaya pengembangan pribadi.

Nurihsan (2005 : 17) menjelaskan layanan bimbingan kelompok sebagai usaha yang dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri konseli. Isi dari kegiatan ini terdiri atas penyampaian informasi yang berkenaan dengan masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan masalah sosial yang disajikan dalam bentuk pelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas, maka bimbingan kelompok adalah kegiatan-kegiatan kelompok dimana terjadinya interaksi antar kelompok dengan terorganisir dan terencana yang dilakukan oleh konselor dan anggota kelompok yang bertujuan untuk membantu perkembangan pribadi pada aspek sosial, kognitif, afektif dan konatif

agar anggota kelompok dapat mengembangkan potensi diri dan menjaga keserasian dengan lingkungan secara dinamis.

Keberhasilan bimbingan kelompok terletak pada proses pelaksanaan yang sesuai dengan standar operasional dan prosedur yang direkomendasikan serta dalam proses pemilihan tekniknya. Dalam *self regulation* aspek kognitif merupakan aspek yang banyak memiliki peran, hal ini dikarenakan kemampuan untuk mengatur diri bermula dari pikiran individu yang nantinya akan dikembangkan pada aspek-aspek lainnya, seperti aspek sosial dan perilaku. Karena itu guru BK harus menemukan sebuah metode yang tepat untuk memberikan layanan kepada siswa terkait upaya meningkatkan *self regulation* siswa. Banyak metode ditawarkan oleh induk teori sosial kognitif. Tetapi peneliti memilih layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *mind mapping*.

Mind mapping dapat diartikan sebagai proses memetakan pikiran untuk menghubungkan konsep-konsep tentang permasalahan tertentu dari cabang-cabang sel saraf membentuk korelasi konsep menuju pada suatu pemahaman dan hasilnya dituangkan langsung di atas kertas dengan animasi yang disukai dan mudah dimengerti oleh pembuatnya. Sehingga tulisan yang dihasilkan merupakan gambaran langsung dari cara kerja koneksi-koneksi di dalam otak (Buzan, 2012 : 103).

Buzan (dalam *journal the development and evaluation of the qualities of Buzan mind mapping module, Procedia : 2011*) mencatat bahwa : Peta pikiran adalah cara termudah untuk menempatkan informasi ke dalam otak dan mengambil informasi keluar dari otak
FKIP Universitas PGRI Banyuwangi

anda. Ini adalah cara yang kreatif dan efektif untuk cara memvisualisasi pikiran dengan cara "memetakan" pikiran Anda. Selain itu, alat visual dapat membantu kita menjadi lebih terlibat, antusias dan pemikir yang lebih baik. Buzan menguraikan bahwa peta pikiran sangat adaptif untuk membaca, merevisi, mencatat dan perencanaan untuk ujian efisien.

Peta pikiran dapat merekam cepat informasi, menyimpan informasi dan dan melancarkan pikiran (Deporter, 2005 : 177). Selain itu juga manfaat *mind mapping* tidak hanya untuk pendidikan tetapi juga dalam setiap hal seperti pekerjaan, presentasi, memecahkan masalah, membuat rencana pekerjaan dan lain sebagainya. Seperti yang di ungkapkan oleh Buzan (2012 : 177) "*mind mapping* bukan hanya alat kerja, tetapi juga bisa membantu individu merencanakan dan menyusun kehidupan sosial dan pribadi.

Metode pembelajaran *mind mapping* adalah cara paling efektif dan efisien untuk memasukkan, menyimpan dan mengeluarkan data dari/ke otak (Edward, 2009: 64). Dalam *mind mapping* sistem bekerja otak diatur secara alami. Otomatis kerjanya pun sesuai dengan kealamian cara berpikir manusia. *Mind mapping* membuat otak manusia ter-eksplor dengan baik, dan bekerja sesuai fungsinya. Seperti kita ketahui, otak manusia terdiri dari otak kanan dan otak kiri. Dalam *mind mapping*, kedua sistem otak diaktifkan sesuai porsinya masing-masing.

Terdapat empat langkah yang harus dilakukan proses pembelajaran berbasis *mind mapping*, yaitu:

1) *Overview*: Tinjauan Menyeluruh terhadap suatu topik pada saat proses

pembelajaran baru dimulai. Hal ini bertujuan untuk memberi gambaran umum kepada siswa tentang topik yang akan dipelajari. Khusus untuk pertemuan pertama pada setiap awal Semester, *Overview* dapat diisi dengan kegiatan untuk membuat *Master mind mapping* yang merupakan rangkuman dari seluruh topik yang akan diajarkan selama satu Semester yang biasanya sudah ada dalam Silabus. Dengan demikian, sejak awal siswa sudah mengetahui topik apa saja yang akan dipelajarinya sehingga membuka peluang bagi siswa yang aktif untuk mempelajarinya lebih dahulu di rumah atau di perpustakaan.

- 2) *Preview*: Tinjauan Awal merupakan lanjutan dari *Overview* sehingga gambaran umum yang diberikan setingkat lebih detail daripada *Overview* dan dapat berupa penjabaran lebih lanjut dari Silabus. Dengan demikian, siswa diharapkan telah memiliki pengetahuan awal yang cukup mengenai sub-topik dari bahan sebelum pembahasan yang lebih detail dimulai. Khusus untuk bahan yang sangat sederhana, langkah *Preview* dapat dilewati sehingga langsung masuk ke langkah *Inview*.
- 3) *Inview*: Tinjauan Mendalam yang merupakan inti dari suatu proses pembelajaran, di mana suatu topik akan dibahas secara detail, terperinci dan mendalam. Selama *Inview* ini, siswa diharapkan dapat mencatat informasi, konsep atau rumus penting beserta grafik, daftar atau diagram untuk membantu siswa dalam memahami dan menguasai bahan yang diajarkan.
- 4) *Review*: Tinjauan Ulang dilakukan menjelang berakhirnya jam pelajaran

dan berupa ringkasan dari bahan yang telah diajarkan serta ditekankan pada informasi, konsep atau rumus penting yang harus diingat atau dikuasai oleh siswa. Hal ini akan dapat membantu siswa untuk fokus dalam mempelajari ulang seluruh bahan yang diajarkan di sekolah pada saat di rumah. *Review* dapat juga dilakukan saat pelajaran akan dimulai pada pertemuan berikutnya untuk membantu siswa mengingatkan kembali bahan yang telah diajarkan pada pertemuan sebelumnya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka *mind mapping* adalah sebuah alat ungkap kognitif yang berbentuk peta visualisasi pikiran yang berguna untuk mengungkap memori, menyusun perencanaan, memberikan penilaian dan terutama untuk mengaktifkan seluruh otak untuk mengeksplorasi isi pikiran yang sedang dipikirkan oleh manusia.

Bimbingan kelompok metode *mind mapping* dipilih sebagai salah satu cara dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation learning* siswa. Bagi guru BK, *mind mapping* dapat digunakan untuk kepentingan perencanaan, pelaksanaan dan penilaian dalam bimbingan, *mind mapping* bisa menjadi salah satu materi layanan yang diberikan kepada siswa, dalam upaya membantu mengembangkan *self regulation* siswa.

Asumsi yang dijadikan dasar pelaksanaan penelitian ini adalah bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon cenderung lebih sering menggunakan layanan bimbingan secara klasikal dengan metode ceramah untuk pemberian layanan kepada siswa. Akibatnya pemberian layanan bimbingan kepada siswa menjadi kurang efektif.

Layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon juga belum menggunakan metode dan pendekatan khusus dalam pelaksanaannya, sehingga bimbingan kelompok belum mencapai tujuan yang diharapkan. Karena itu diperlukan sebuah pengembangan model bimbingan kelompok yang bermanfaat untuk ; 1) meningkatkan mutu bimbingan kelompok di sekolah, 2) mengembangkan kemampuan konselor (Guru BK) untuk memberikan pelayanan bimbingan kelompok.

Self regulation penting untuk dikembangkan karena dengan memiliki *self regulation* yang tinggi peserta didik tersebut dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan. Siswa memiliki dorongan untuk mencari sendiri pengetahuan dan pengalaman baru untuk mencapai tujuan-tujuan yang dimilikinya.

Mind mapping atau yang banyak dikenal dengan *cognitive mapping* merupakan metode yang banyak mengeksplorasi pikiran. Penggunaan metode *mind mapping* dalam layanan bimbingan kelompok dipilih untuk membantu pengembangan *self regulation siswa*, hal ini dikarenakan metode *mind mapping* tidak hanya mampu melejitkan proses memori tetapi juga dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan menganalisis, dengan mengoptimalkan fungsi belahan otak. *Mind mapping* juga dapat mengubah informasi menjadi pengetahuan, wawasan dan tindakan. Informasi yang disajikan fokus pada bagian-bagian penting, dan dapat mendorong orang untuk mengeksplorasi dan mengelaborasinya lebih jauh.

Bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* digunakan untuk meningkatkan *self regulation* karena manfaat *mind mapping* tidak hanya untuk pendidikan tetapi juga dalam setiap hal seperti pekerjaan, presentasi, memecahkan masalah, membuat rencana pekerjaan dan lain sebagainya. Seperti yang di ungkapkan oleh Buzan (2012 : 177) "*mind mapping* bukan hanya alat kerja, tetapi juga bisa membantu individu merencanakan dan menyusun kehidupan sosial dan pribadi. Penggunaan metode *mind mapping* dikarenakan *mind mapping* merupakan alat kerja yang banyak mengeksplorasi otak dan dituangkan ke dalam media gambar dan tulisan. Hal ini berkaitan dengan *self regulation* yang mengacu pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan

Bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* memungkinkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi segala bentuk permasalahan dan potensi positif yang ada dalam dirinya untuk keduanya digunakan dalam pengembangan *self regulation*.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti menganggap penting pengembangan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* untuk mengembangkan *self regulation* siswa. Atas dasar hal tersebut peneliti mengembangkan model bimbingan kelompok metode *mind mapping* untuk mengembangkan *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon.

Tujuan penelitian ini adalah ; 1) Memperoleh gambaran pelaksanaan pelayanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon, 2) memperoleh gambaran kondisi *self regulation* siswa

SMP Negeri 1 Songgon, 3) menghasilkan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* yang efektif untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon, 4) mengetahui tingkat efektifitas model bimbingan kelompok dengan dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon.

Penelitian ini adalah pengembangan model layanan bimbingan kelompok yang diformulasikan dengan penggunaan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP. Tujuan umum dari pengembangan model layanan bimbingan kelompok ini adalah untuk ; 1) memberikan wawasan bagi guru BK dalam memberikan pelayanan kepada siswa, 2) meningkatkan mutu bimbingan kelompok di sekolah, 3) mengembangkan kemampuan guru BK untuk memberikan pelayanan bimbingan kelompok.

Salah satu cara yang efektif untuk membantu perkembangan dalam proses belajar adalah melalui bimbingan kelompok. Menurut Kartadinata (dalam Wibowo, 6 : 2005) dijelaskan bahwa “kemampuan dan kesiapan individu untuk melakukan pengarahan diri (*self direction*), pengaturan diri (*self regulation*), dan pembaharuan diri (*self renewal*) adalah perilaku yang harus dikembangkan melalui bimbingan dan konseling untuk memelihara keserasian pribadi-lingkungan secara dinamis”. Hal ini dijadikan dasar bahwa bimbingan kelompok dipilih sebagai metode yang paling tepat untuk meningkatkan *self regulation*, karena layanan bimbingan kelompok dapat membantu siswa dalam mengembangkan aspek-aspek pribadinya, salah satunya adalah aspek sosial-kognitif

yang dinilai paling penting untuk dikembangkan.

Karena itu pembimbing akan membantu peserta didik melalui bimbingan kelompok untuk memandang hubungan dan mengorganisasikan pengalaman mereka ke dalam pola yang bermakna. Memorisasi tanpa pemahaman akan dihindari, ketika hal-hal yang dipelajari telah dipahami, bukan hanya diingat, maka ia dapat dengan mudah diaplikasikan ke situasi yang baru dan dapat dipertahankan dalam jangka waktu yang lama (Hergenhahn & Olson, 2010 : 306-307).

Sejalan dengan grand teori yang dipaparkan di atas, Tony Buzan menawarkan sebuah metode yang dikenal dengan istilah *mind mapping*. *Mind map* sebagai alternative pemikiran keseluruhan otak terhadap pemikiran linier, *mind mapping* menanggapi ke segala arah dan menangkap berbagai pikiran dan segala sudut (Tony Buzan, 2010 : 2). *Mind mapping* tidak memiliki jawaban yang benar atau salah, bahkan mendorong peserta didik untuk menjadi terbuka dan tidak terikat oleh pembatasan, ini adalah teknik yang berharga untuk membantu dan mengajar anak-anak bagaimana menjadi kreatif dalam situasi masa depan. Dalam *mind mapping*, gagasan dan pemikiran dapat mengalir bebas (Wycoff. J, 2005 : 64). Metode adalah metode pembelajaran yang terbuka untuk diaplikasikan pada berbagai model pembelajaran, salah satunya adalah dengan bimbingan kelompok.

Dengan melalui layanan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* masing-masing anggota dapat menyusun dan mengembangkan pikiran, ide dan gagasan dalam sebuah peta. Bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping*

dipilih sebagai salah satu cara dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulation* siswa SMP yang memiliki keuntungan karena dapat mengaktifkan seluruh otak untuk berfikir, fokus pada pokok bahasan, membuat rencana, menyusun dan menjelaskan pikiran-pikiran ke dalam peta, dan memecahkan permasalahan yang dialaminya, khususnya pemecahan masalah dalam aspek-aspek *self regulation*. Buzan (2012 : 177) juga menambahkan “*mind mapping* bukan hanya alat kerja, tetapi juga bisa membantu individu merencanakan dan menyusun kehidupan sosial dan pribadi.

Jadi yang dimaksud dengan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *Mind Map* dalam penelitian ini adalah upaya pemberian bantuan dalam bentuk bimbingan kelompok kepada konseli (peserta didik) oleh konselor (guru) agar konseli mampu mengembangkan diri secara optimal dalam memecahkan masalah yang dihadapinya melalui aplikasi bimbingan kelompok berbasis *mind mapping* dengan cara melibatkan cara kerja alami otak sejak awal dengan (1) mengembangkan cara mencatat yang kreatif, efektif dan secara harfiah akan, (2) memetakan pikiran-pikiran sehingga memudahkan ingatan, dan (3) menyusun fakta dan pikiran.

Bimbingan kelompok dengan metode pembelajaran *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* adalah bantuan yang diberikan kepada individu dengan cara mencatat yang kreatif, efektif dan secara harfiah akan memetakan pikiran-pikiran juga merupakan peta rute yang memudahkan ingatan dan memungkinkan untuk menyusun fakta dan pikiran untuk

meningkatkan aspek-aspek dalam *self regulation*. *Mind mapping* memadukan dan mengembangkan potensi kerja otak yang terdapat di dalam diri seseorang. Dengan adanya keterlibatan kedua belahan otak maka akan memudahkan seseorang untuk mengatur dan mengingat segala bentuk informasi, baik secara tertulis maupun secara verbal.

Dalam implementasi bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation*, sangatlah penting bagi seorang konselor untuk memahami prosedur dalam melaksanakan metode *mind mapping* dalam bimbingan kelompok, sehingga dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling dapat sesuai dengan kebutuhan dan harapan konseli. Hipotesis dalam penelitian ini adalah model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* dapat meningkatkan *self regulation* siswa SMP Negeri 1 Songgon.

B. Metode Penelitian

Pada tahap studi pendahuluan, subjek yang dipilih adalah siswa kelas VII dan VIII dengan jumlah 340 siswa. Pada tahap pengembangan dan validasi subjeknya adalah pakar bimbingan dan konseling sebanyak 2 orang dan 10 orang guru bimbingan dan konseling. Dari subjek penelitian dan desain tersebut, disusun instrumen penelitian sebagai berikut :

Data Instrumen Penelitian	
Instrumen	Jenis Data
Pedoman wawancara	Kualitatif
Pedoman observasi	Kualitatif
Lembar validasi	Kualitatif
Skala SRL	Kuantitatif

Uji coba model bimbingan kelompok ini dilakukan dengan memberikan layanan bimbingan kelompok terhadap dua kelompok siswa kelas VII dan kelas VIII dari SMP Negeri 1 Songgon yang masing-masing dipilih secara *random sampling*.

Sugiono (2013 : 113) menjelaskan bahwa “uji keefektifan dalam desain *pretest-post test control group design* terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol”. Kelompok pertama akan diberi perlakuan dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut dengan kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Data hasil uji coba ini akan dianalisis untuk mengetahui tingkat keefektifan model yang telah diterapkan kepada siswa.

Penelitian ini adalah pengembangan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation*. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Songgon yang akan ditetapkan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang ditentukan secara *random sampling*. Menurut Arikunto (2005 : 95) *random sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.

Penentuan sample dilakukan atas hasil perolehan instrumen *self regulation* yang merupakan *pre test* atau evaluasi awal untuk mengetahui perolehan hasil tingkat *self regulation* dan untuk mengetahui siswa dari perolehan hasil dari instrumen skala *self regulation* yang

dibawah tinggi, sedang, rendah, dan rendah sekali. Siswa yang dipilih untuk dalam kelompok eksperimen diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping*, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* maka dilanjutkan dengan pemberian *post test* atau evaluasi akhir untuk mengetahui peningkatan *self regulation*.

Pengumpulan data secara kuantitatif dilakukan dengan menggunakan skala psikologis. Menurut Azwar (2012 : 6) skala cenderung digunakan untuk mengukur aspek afektif, seperti minat, sikap, dan berbagai variabel kepribadian lain. Aspek yang akan diukur dalam penelitian ini adalah tingkat *self regulation* pada siswa, maka skala yang dipakai adalah skala *self regulation*.

Sugiyono (2012 : 168) menjelaskan “instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid”. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Jadi instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel.

Analisis efektivitas model layanan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* dilakukan dengan menganalisis tingkat *self regulation* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok melalui metode *mind mapping*. Dalam desain ini, hasil evaluasi awal dan akhir kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dibandingkan, hal ini

bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat *self regulation* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Desain ini digambarkan sebagai berikut :

Evaluasi Awal	Variabel Bebas	Evaluasi Akhir
RO1	X	O2
RO2		O4

Guna pengajuan hipotesis digunakan analisis data kuantitatif statisti non parametris, yaitu menggunakan uji independen sample *T-Test*. Analisis keefektifitas tersebut dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *SPSS 19.00 for Windows*.

C. Hasil dan Pembahasan

Keefektifan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* terlihat pada peningkatan *self regulation* siswa pada kelompok eksperimen yang dapat dilihat dari perbandingan antara tingkat *self regulation* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok (skor pre test) dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (skor post test).

Setelah melakukan evaluasi sumatif awal (*pretest*) telah didapatkan data dari 340 siswa (kelas VII dan kelas VIII) SMP Negeri 1 Songgon tingkat *self regulation* pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (0,59%), kategori sedang 122 siswa (35,88%), kategori kurang 212 siswa (62,36%), dan kategori rendah 4 siswa (1,17%). Secara lebih spesifik tingkat *self regulation* siswa yang menjadi anggota kelompok sebelum diberi layanan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* adalah sebagai berikut :

Responden	Skor	
	Kel Eksp	Kel Konr
BBD	104	172
PSG	121	151
HPP	113	113
RA	89	147
DZ	115	129
AH	157	124
RAP	120	102
AK	157	88
DS	140	127
DAM	193	122

Setelah melalui tahap-tahap penyusunan model, maka dihasilkan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* yang siap untuk diuji efektifitas kepada kelompok siswa SMP Negeri 1 Songgon.

Proses Pelaksanaan Uji Coba Lapangan

Kegiatan	Indikator Sasaran
BKp 1	Membuat rencana dan tujuan belajar
BKp 2	Mengevaluasi diri
BKp 3	Mengulang dan Mengingat
BKp 4	Memonitor diri
BKp 5	Mengatur materi pelajaran
BKp 6	Mencari informasi dan mencari bantuan sosial
BKp 7	Mengatur lingkungan belajar
BKp 8	Konsekuensi setelah mengerjakan tugas

Evaluasi dari bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* di ini dilakukan dengan menggunakan *focus group discuss*. Evaluasi pelaksanaan model bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning* untuk

meningkatkan *self regulation* siswa dilakukan dengan penilain segera (Laiseq) dan pertanyaan deskriptif untuk pemahaman mereka lebih dalam terkait dengan pembahasan yang dibahas dalam bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning*.

Metode FGD merupakan salah satu metode pengumpulan data penelitian dengan hasil akhir memberikan data yang berasal dari hasil interaksi sejumlah partisipan suatu penelitian, seperti umumnya metode-metode pengumpulan data lainnya. Berbeda dengan metode pengumpul data lainnya, metode FGD memiliki sejumlah karakteristik, diantaranya, merupakan metode pengumpul data untuk jenis penelitian kualitatif dan data yang dihasilkan berasal dari eksplorasi interaksi sosial yang terjadi ketika proses diskusi yang dilakukan para informan yang terlibat (Lehoux, Poland, & Daudelin, 2006).

Memasuki kegiatan *focus group discuss* pemimpin kelompok mengajak siswa untuk berkumpul di ruangan yang telah ditentukan yaitu ruang kelas VIIA. Tampak wajah-wajah kelelahan dari seluruh anggota kelompok karena selesai melakukan acara Jumat Bersih. Tetapi banyak pertanyaan yang diutarakan siswa kepada konselor terkait pertemuan yang masih dilakukan, karena siswa merasa bahwa kegiatan bimbingan kelompok sudah selesai dilaksanakan. Lalu konselor menjelaskan maksud dan tujuan pertemuan yang pada hari ini. Kemudian siswa memahaminya dan konselor menanyakan kabar serta progress apa yang dialami siswa selama ini yang berkaitan dengan *self regulation* siswa. Siswa menjawab pertanyaan konselor secara bergantian.

Keefektifan model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* terlihat pada peningkatan *self regulation* siswa pada kelompok eksperimen yang dapat dilihat dari perbandingan antara tingkat *self regulation* siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok (skor *pre test*) dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok (skor *post test*). Perbandingan nilai *pre test* dan *post test* siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara rinci digambarkan dalam tabel-tabel berikut :

Responden	Skor	
	Kel Eksp	Kel Konr
BBD	148	173
PSG	163	150
HPP	164	119
RA	151	139
DZ	159	130
AH	188	125
RAP	147	102
AK	162	92
DS	156	124
DAM	195	124

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan pada sub bab diatas maka model bimbingan kelompok dengan menggunakan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation* siswa efektif. Hal tersebut dapat dibuktikan dalam penelitian ini, terdapat perubahan yang cukup signifikan setelah siswa mengikuti delapan kali kegiatan bimbingan kelompok. Peningkatan *self regulation* siswa tidak terjadi dengan sendirinya tetapi senantiasa berlangsung dalam interaksi anggota kelompok dengan komponen model bimbingan kelompok yang telah dihadirkan. Oleh karena itu sangat perlu dimaksimalkan bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* untuk meningkatkan *self regulation*.

Intervensi peningkatan self regulation melalui layanan bimbingan kelompok dianggap efektif karena bimbingan kelompok merupakan salah satu sarana yang memfasilitasi proses peningkatan *self regulated learning* siswa. Asumsinya bahwa metode *mind mapping* atau yang banyak dikenal dengan *cognitive mapping* merupakan metode yang banyak mengeksplorasi pikiran, sehingga penggunaan metode *mind mapping* dalam layanan bimbingan kelompok dipilih untuk membantu pengembangan *self regulation* siswa, hal ini dikarenakan metode *mind mapping* tidak hanya mampu melejitkan proses memori tetapi juga dapat meningkatkan kreativitas dan keterampilan menganalisis, dengan mengoptimalkan fungsi belahan otak. *Mind mapping* juga dapat mengubah informasi menjadi pengetahuan, wawasan dan tindakan. Informasi yang disajikan fokus pada bagian-bagian penting, dan dapat mendorong

Oleh karena itu bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* digunakan untuk meningkatkan *self regulation* karena manfaat *mind mapping* tidak hanya untuk pendidikan tetapi juga dalam setiap hal seperti pekerjaan, presentasi, memecahkan masalah, membuat rencana pekerjaan dan lain sebagainya. Seperti yang di ungkapkan oleh Buzan (2012 : 177) "*mind mapping* bukan hanya alat kerja, tetapi juga bisa membantu individu merencanakan dan menyusun kehidupan sosial dan pribadi. Penggunaan metode *mind mapping* dikarenakan *mind mapping* merupakan alat kerja yang banyak mengeksplorasi otak dan dituangkan ke dalam media gambar dan tulisan. Hal ini berkaitan dengan *self regulation* yang mengacu **FKIP Universitas PGRI Banyuwangi**

pada proses yang digunakan siswa untuk memfokuskan pikiran, perasaan dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan

Bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* memungkinkan anggota kelompok untuk mengeksplorasi segala bentuk permasalahan dan potensi positif yang ada dalam dirinya untuk keduanya digunakan dalam pengembangan *self regulation*. Model bimbingan kelompok ini relevan dengan kebutuhan lapangan yang menunjukkan perlunya upaya strategis untuk meningkatkan *self regulation* serta meningkatkan mutu pelayanan bimbingan dan konseling.

D. Penutup

Berdasarkan hasil analisis data, mulai dari tahap penelitian pendahuluan sampai pada uji coba model dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Songgon sudah melewati tahapan yang sudah baku yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran, tetapi pelaksanaan pada setiap tahapannya belum efektif dan optimal, masih ada kegiatan-kegiatan penting di setiap tahapan yang tidak dilaksanakan oleh guru BK sebagai pemimpin kelompok. Selain itu guru BK belum menggunakan metode atau teknik tertentu dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, sehingga efektifitas layanan tidak tercapai secara optimal. Oleh karena itu perlu adanya layanan bimbingan kelompok yang dapat meningkatkan *self regulation* siswa yang sesuai dengan potensi serta kebutuhan siswa.

- 2) Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Songgon. Dari 340 siswa (kelas VII dan kelas VIII) diperoleh tingkat *self regulation* pada kategori tinggi sebanyak 2 siswa (0,59%), kategori sedang 122 siswa (35,88%), 212 siswa (62,36%), kategori kurang dan kategori rendah 4 siswa (1,17%). Jadi mayoritas siswa SMP Negeri 1 Songgon ada dalam kategori *self regulation* rendah dan kurang.
- 3) Model bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* efektif meningkatkan *self regulation* siswa pada ke 8 (delapan) indikator *self regulation* yaitu mengevaluasi diri, mengatur materi pelajaran, membuat tujuan dan rencana belajar, mencari informasi dan bantuan sosial, mencatat hal-hal penting, mengatur lingkungan belajar, mengulang dan mengingat, dan memiliki konsekuensi setelah mengerjakan tugas. Hal ini berdasarkan peningkatan skor *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dimana *self regulation* siswa meningkat sebesar 29,03%. Dan juga setelah dilakukan *focus group discussion* untuk mengetahui perubahan sikap siswa setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan metode *mind mapping* didapatkan data kualitatif bahwa siswa sudah meningkat tingkat *self regulation*nya dengan menunjukkan bahwa siswa telah mengimplementasikan aspek-aspek *self regulation* dalam kehidupan sehari-harinya

E. Daftar Pustaka

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta

- Azwar, S. 2012. *Sikap Manusia: Teori dan Pengembangannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buzan Tony. 2010. *Buku Pintar Mind Map*. Jakarta : Gramedia
- Chunk, Dale. 2008. Metacognition, self-regulation, and self-regulated learning: research recommendations. *Journal springer science business media*. (20) : 463-467
- Cobb, J.R., 2003. *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors And Academic Performance In Web-Based Courses*. Unpublished doctoral dissertation. University of the Virginia State at Blacksburg.
- Deporter. 2005. *Quantum Teaching and Learning*. Bandung : KAFIA
- Edward, Caroline. 2009. *Mind Map Untuk Anak Sehat Dan Cerdas*. Yogyakarta : Sakti
- Kadhiravan, S & Suresh, V, 2008. Self-Regulated Behaviour at Work. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. Special Issue (34) :126-131.
- Nurihsan, A.J. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Rusmana, Nandang. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang : UPT UNNES Press
- Winkel, W. S., & Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institut Pendidikan*. Yogyakarta : Media Abadi
- Zimmerman, B.J.. 2002. Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. Theory Into Practice. *Journal Spring-Autumn*, (41) :2, 64-70.