

# EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING DENGAN MENULIS JURNAL BELAJAR DALAM MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR (Perspektif Konseling Lintas Budaya)

**Esti Zaduqisti - Nadhifatuz Zulfa**

STAIN Pekalongan, Jawa Tengah, Indonesia

*zadqisty@yahoo.com - efa.zulfa@gmail.com*

## **Abstrak**

Menulis Jurnal Belajar (Writing learning journal) dalam teknik konseling termasuk dalam salah satu media yang dapat membantu peserta didik meningkatkan kemandirian dalam belajarnya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ekperimental dengan rancangan true experiment pretest-posttest control group design. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik analisis wilcoxon signed-rank non-parametric test dan wilcoxon signed-rank non-parametric test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang berbunyi “kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan (posttest) dalam kelompok eksperimen, lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (pretest)” berhasil secara signifikan terbukti. Tidak seperti pada hipotesis yang pertama, hipotesis kedua, dan ketiga dalam penelitian ini, ternyata tidak secara signifikan terbukti. Analisis hasil yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teori-teori yang dikembangkan terkait wrtiting learning journal (menulis jurnal belajar), teknik konseling Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT),

self regulated learning (kemandirian belajar), dan konseling lintas budaya.

**Kata Kunci:** writing learning journal; konseling kelompok; kemandirian belajar; konseling lintas budaya.

### *Abstract*

*THE EFFECTIVENESS OF WRITING-LEARNING JOURNAL COUNSELLING IN ENHANCING SELF-REGULATED LEARNING (THE PERSPECTIVE OF CROSS-CULTURAL COUNSELLING). Counselling by means of writing learning journal is a medium through which to help students enhance their self-regulated learning. The current research tested this idea using true experiment pretest-posttest control group design. Hypotheses in the current research were examined on the basis of wilcoxon signed-rank non-parametric test and wilcoxon signed-rank non-parametric test. The results supported the first hypothesis stating that "in the experimental group, students' post-test self-regulated learning were significantly higher than students' pre-test self-regulated learning. However, the second hypothesis and third hypothesis in the current research were unsupported. Theoretical and practical implications of the current research were discussed through the lens of theories on writing-learning journal, a counselling technique of rational emotive behavioral therapy, self regulated learning, and cross-cultural counseling.*

**Keywords:** *writing-learning journal; group counselling, self-regulated learning, cross-cultural counselling*

## **A. Pendahuluan**

Kemandirian belajar sebagaimana diartikan oleh Alsa (2005) sebagai *self regulated learning* merupakan salah satu kemampuan *soft skill* seseorang dimana ia bisa mengontrol perilaku sendiri untuk kesuksesan belajarnya (Zaduqisti, 2014). Lebih lanjut, Alsa (2005) menjelaskan ciri-ciri seseorang memiliki kemandirian belajar. Seseorang yang memiliki *self regulated learning* (kemandirian belajar), secara metakognitif, mampu dengan aktif merencanakan, mengorganisasi, mengatur diri, memantau diri, dan mengevaluasi diri pada berbagai tahap

dalam proses belajar. Secara motivasional, seseorang yang memiliki kemandirian belajar, mampu menunjukkan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri, dan memiliki minat instrinsik untuk belajar serta menunjukkan usaha yang tinggi dalam belajar. Secara behavioral, pelajar yang memiliki kemandirian belajar, akan aktif memilih, menstruktur, dan menciptakan lingkungan yang dapat mengoptimalkan belajar, mencari saran, mencari informasi, menempatkan dirinya pada situasi yang memungkinkan untuk belajar, memerintahkan diri sendiri, dan menghadahi diri sendiri atas keberhasilan belajarnya. *Self regulated learning* turut mempengaruhi keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi yang optimal. Dinyatakan oleh Susanto (2006) bahwa, meskipun seorang siswa memiliki tingkat intelegensi yang baik, kepribadian, lingkungan rumah, dan lingkungan sekolah yang mendukungnya, namun tanpa ditunjang oleh kemampuan *self regulation* maka siswa tersebut tetap tidak akan mampu mencapai prestasi yang optimal.

Hasil dari pengamatan selama melaksanakan pembelajaran di kelas, ditemukan banyak indikasi yang mengarahkan bahwa mahasiswa STAIN Pekalongan memiliki kemandirian belajar yang belum optimal. Mahasiswa lebih menyukai menerima materi yang sudah matang dan diajarkan dengan metode ceramah. Hasil dari *self report* mahasiswa yang disuruh memilih metode pembelajaran, lebih memilih pada metode ceramah (Zaduqisti, 2011) Budaya membaca terkalahkan oleh budaya mereka menerima materi instan, seringnya terjadi procrastinasi, menunda-nunda mengerjakan tugas, sehingga saat sudah mendekati *deadline* mahasiswa akan kelabaan dan cepat mengerjakannya, akibatnya hasil yang diperoleh tidak maksimal dan tidak optimal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa hanya menginginkan untuk diberi daripada mencari sendiri dan mandiri. Dengan kata lain bahwa fenomena rendahnya kemandirian belajar pada mahasiswa ini menggejala, tidak hanya pada mahasiswa di semester awal saja, namun juga

pada mahasiswa yang hampir menyelesaikan program studinya (tahap penulisan skripsi).

Tidak berkembangnya belajar berdasar regulasi diri mahasiswa, menyebabkan kemandirian belajarnya turun. Konseling sebagai bentuk kegiatan *helping other*, lazim dirancang sebagai cara untuk meningkatkan kemandirian belajar. Banyak jenis layanan bimbingan konseling yang bisa diberikan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Bisa berupa layanan informasi, layanan konseling individual, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok dan sebagainya (Prayitno: 2004).

Nalindra dkk (2015) mengatakan bahwa kemandirian belajar siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan konseling kelompok, menggunakan terapi kelompok behavioral. Teknik yang diberikan dalam terapi behavioral salah satunya adalah teknik tugas rumah. Teknik ini juga diadopsi ke dalam teknik konseling *Rational-Emotive Behavioral Therapy* (REBT). Menurut Badrujaman (2011), pendekatan REBT efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa. Pendekatan REBT meskipun berasal dari luar, namun cocok digunakan oleh konselor pada setting sekolah di Indonesia. Menurutnya, terdapat dua alasan mengapa REBT dapat digunakan. Pertama Tujuan konseling dalam Pendekatan konseling REBT sesuai dengan tujuan BK untuk memandirikan peserta didik. Kedua, peran konselor REBT sebagai educator memiliki kesamaan konteks dengan konselor di Indonesia yang merupakan guru bimbingan dan konseling. Kesamaan ini memberikan tempat kepada konselor di Indonesia sebagai educator yang membawa misi nilai-nilai ke-Indonesiaan pada kehidupan siswa.

Pendekatan REBT memiliki banyak teknik, diantaranya teknik tugas rumah. Teknik ini merupakan *self-help work*, dan terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignment* salah satunya adalah menulis jurnal (Komalasari dkk, 2011: 225). *Journaling* sebagai teknik pembelajaran mampu meningkatkan *self regulated learning* (Zaduqisti, 2014).

Selain konseptual juga hasil penelitian yang telah terbukti bahwa menulis jurnal belajar yang diterapkan dalam pembelajaran di kelas terbukti efektif meningkatkan *self regulated learning* peserta didik pada tingkat sekolah dasar (Zaduqisti, 2013). Merujuk pada pendekatan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT), bahwa menulis merupakan salah satu bentuk terapi dan kegiatan dalam konseling khususnya teknik tugas rumah, dan ini lazim digunakan (Harahap, 2010; Riordan, 1996; Berardo, 2014) maka dalam penelitian ini teknik menulis jurnal (*writing learning journal*) diaplikasikan dalam program konseling. Teknik menulis jurnal (*writing learning journal*) juga lazim diistilahkan dengan teknik *journaling* (Paris & Paris in Tanler, 2006). *Journaling* secara umum dicirikan sebagai kegiatan menulis jurnal kemudian jurnal tersebut dibawa ke rumah, bisa jadi yang ditulis dalam jurnal tersebut adalah tugas-tugas dan penilainya sehingga bisa dijadikan sebagai portopolio. Kegiatan ini dapat memberikan konseli untuk meningkatkan kemampuan evaluasi diri dan kemandiriannya dalam memecahkan masalahnya (Paris & Paris in Tanler, 2006).

Beberapa penelitian mengenai teknik konseling melalui menulis jurnal belajar, belum banyak dibahas. Satu penelitian yang telah dilakukan oleh Harahap (2010) yang mengkaji mengenai Konseling Melalui Tulisan Sebagai Alternatif Strategi Konseling Remaja Bagi Guru BK Di SMA, tidak mengkaji tentang kemandirian belajar. Penelitian mengenai *writing journal* juga telah dilakukan oleh Hubner, dkk. (2010) yang mengkaitkan *writing learning journal* dalam meningkatkan hasil belajar, tidak mengkaitkan kemandirian belajar. Sedangkan penelitian Nuckles, dkk. (2009) mengkaitkan *writing learning protocol* dengan *self regulated learning*, yang berbeda dengan penelitian ini, karena dalam setting pembelajaran, bukan konseling. Penelitian Zaduqisti (2013) mengkaji tentang Efektivitas Arahan dan Umpan Balik dalam Menulis Jurnal Belajar untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar Bahasa Indonesia pada Peserta Didik Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Syafi'iyah

Proto 01 Kedungwuni Pekalongan Jawa Tengah. *Disertasi* tidak dipublikasikan. Malang: Universitas Negeri Malang. Penelitian ini mengkaji kedua variabel yaitu menulis jurnal dan kemandirian belajar, namun dalam setting pembelajaran, sedangkan penelitian yang sekarang dilakukan adalah dalam setting konseling.

Penelitian mengenai *self-regulated learning* telah banyak dilakukan, salah satunya adalah penelitian Zaduqisti (2011) mengkaji mengenai peningkatan kemandirian belajar (*self regulated learning*) namun variabel lain yang disandingkan bukan menulis jurnal, melainkan model pembelajaran *Problem based instruction* (PBI). Sitzmann, dkk. (2009) melakukan penelitian dengan menerapkan metode pembelajaran regulasi diri dengan arah yang digunakan sebagai sarana pendukung dalam meningkatkan kemampuan kognitif dan *self-efficacy*. Agran, dkk (2009) melakukan penelitian dengan rancangan *single subject design* pada anak *disability* dengan perlakuan yang berupa metode instruksi dengan konsep SRL (*self regulated learning*).

Dari uraian latar belakang permasalahan tersebut, maka dirumuskan beberapa pertanyaan permasalahan sebagai berikut.

1. Bagaimana Efektivitas Konseling dengan menulis jurnal belajar dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa?
2. Bagaimana perspektif konseling lintas budaya terhadap efektivitas konseling dengan menulis jurnal belajar dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa?

## 1. Kerangka Teori

### a. Kemandirian dalam Belajar

Kemandirian Belajar, dalam beberapa kajian dapat dibahas dalam konteks pembahasan *self regulated learning* (alsa, 2001; Zaduqisti, 2013). Membahas *self regulated learning*, tidak akan bisa terlepas dari pembahasan teori kognitif sosial. Teori kognitif sosial juga dikenal sebagai "*human agency*" yang artinya bahwa manusia ditandai dengan sejumlah fitur inti yang beroperasi

melalui kesadaran fenomenal dan fungsional, dan memiliki kapasitas untuk melakukan kontrol atas sifat dan kualitas hidupnya sendiri (Bandura, 2001). Orang tidak saja didorong oleh kekuatan batin maupun dibentuk dan dikendalikan oleh lingkungan, namun mereka juga berfungsi sebagai kontributor dari perilaku mereka sendiri (Bandura, 1989).

Dari konsep teori kognisi sosial tersebut, Zimmerman (1989) mengembangkan konsep baru mengenai *self-regulated learning* yang didefinisikan sebagai kemampuan aktif peserta didik secara metakognitif, motivasional, dan behavioral dalam proses pembelajaran. Regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning* (SRL) diartikan sebagai tindakan strategis yang meliputi perencanaan, *monitoring* dan evaluasi kemajuan diri sesuai dengan standar yang ditetapkan. SRL mengacu pada diri yang terintegrasi pada pikiran, perasaan, dan tindakan yang terencana secara siklus untuk mencapai tujuan pribadi. SRL juga mencerminkan ranah psikologis yang berkaitan dengan strategi untuk meningkatkan integrasi diri peserta didik, metakognitif, konsep diri, dan kontrol diri (Zimmerman, 2002). Mengenai komponen regulasi diri dalam belajar, atau kemandirian belajar telah banyak dirumsukan oleh para ahli. Diantara yang telah menentukan komponen secara operasional adalah Zaduqisti (2013) yang merumuskan bahwa kemandirian memiliki 6 komponen, yaitu: 1) Kemampuan mengevaluasi diri (*Self evaluation*), 2) Kemampuan mengorganisasi (*Organizing and transforming*), 3) Kemampuan menentukan tujuan dan perencanaan (*Goal-setting and planning*), 4) Kemampuan merekam kejadian dan memonitor (*Keeping records and monitoring*), 5) Kemampuan mengulang dan mengingat (*Rehearsing and memorizing*), dan 6) Kemampuan mencari bantuan (*Seeking social assistance*). Mih & Mih (2010) secara berbeda mengajukan konstruk SRL yang terdiri dari 4 komponen, yaitu; Pengaturan kognisi, Pengaturan metakognisi, Pengaturan motivasi dan pengaturan emosi. Dari beberapa pendapat mengenai komponen regulasi diri dalam belajar, maka dalam penelitian ini komponen regulasi diri dalam belajar

mengacu pada 7 komponen, yaitu: kemampuan mengevaluasi diri (*self evaluation*), kemampuan mengorganisasi (*organizing and transforming*), kemampuan menentukan tujuan dan perencanaan (*goal-setting and planning*), kemampuan merekam kejadian dan memonitor (*keeping records and monitoring*), kemampuan mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), kemampuan mencari bantuan (*seeking social assistance*) dan pengaturan emosi. Komponen-komponen tersebut mengacu pada komponen yang dirumuskan oleh Zimmerman (1989) dan (Mih & Mih, 2010) dengan menyesuaikan dengan skill-skill yang muncul dalam Menulis jurnal belajar dan teknik konseling.

### **b. Menulis Jurnal Belajar dalam Teknik Konseling**

Menulis jurnal belajar adalah metode *self-guided* untuk menulis yang memungkinkan individu untuk melakukan elaborasi dan refleksi pada konten pembelajaran (Nuckles, dkk 2009). Menulis jurnal belajar berupa kegiatan menulis yang dilakukan oleh peserta didik dalam sebuah buku yang disebut dengan jurnal belajar. Dalam buku jurnal terdapat arahan yang berfungsi sebagai petunjuk bagi peserta didik dalam menulis sehingga tergambar bagaimana mereka melakukan pengorganisasian, elaborasi, *monitoring* dan perencanaan perbaikan dalam kegiatan belajarnya. Selain arahan, dalam buku jurnal juga terdapat umpan balik atas tulisan peserta didik yang diberikan oleh guru yang bisa berupa tulisan ataupun lisan (dialog). Menulis jurnal belajar bisa diimplementasikan dalam kurikulum tanpa harus mengganggu metode yang telah digunakan oleh guru dalam kelas (Walz & Lincoln, 2008).

Jika dikaitkan dengan pendekatan konseling, menulis jurnal belajar masuk ke dalam teknik tugas rumah (*homework assignments*) dalam pendekatan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik ini merupakan *self-help work*, dan terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignments* di antaranya membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan



*distraction*, serta aktivitas yang lain di luar sesi konseling (Komalasari dkk, 2011).

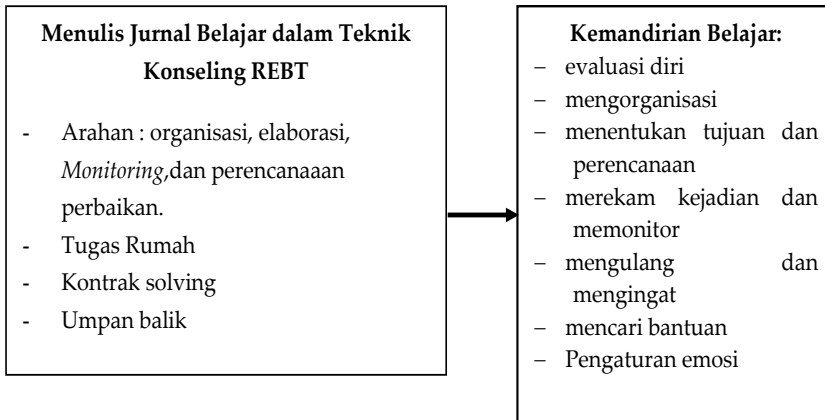
Menulis jurnal belajar dalam teknik *homework assignments* mempunyai keterkaitan dengan aktivitas yang lain, seperti berpikir, mengimajinasikan, relaksasi dan kegiatan menulis itu sendiri. Hal ini dikarenakan dalam teknik ini, klien diberikan waktu cukup panjang untuk menuliskan apa yang sudah diarahkan dalam kegiatan konseling. Kegiatan menulis jurnal belajar dilakukan di dalam kegiatan konseling dan dilanjutkan di luar kegiatan konseling (di rumah). Waktu yang cukup panjang diberikan agar klien lebih leluasa berpikir secara mendalam untuk mengambil langkah-langkah terbaik untuk mengubah tingkah lakunya yang kurang baik, sebagaimana Ellis berpendapat bahwa pikiran bisa menentukan tingkah laku seseorang. Tergantung cara pandang terhadap kejadian yang menyimpannya (Neenan dalam Palmer, 2011)

Dalam proses konselingnya, REBT berfokus pada tingkah laku individu, akan tetapi REBT menekankan bahwa tingkah laku yang bermasalah disebabkan oleh pemikiran yang irasional sehingga fokus penanganan pada pendekatan REBT adalah pemikiran individu. REBT adalah pendekatan yang bersifat direktif, yaitu pendekatan yang membelajarkan kembali konseli untuk memahami input kognitif yang menyebabkan gangguan emosional, mencoba mengubah pikiran konseli agar membiarkan pikiran irasionalnya atau belajar mengantisipasi manfaat atau konsekuensi dari tingkah laku (George & Cristiani dalam Komalasari, 2011). Melalui teknik tugas rumah dalam pendekatan REBT, konsep mengenai *writing learning journal* (Menulis Jurnal Belajar) bisa dikembangkan dalam teknik konseling untuk mengubah pikiran konseli yang mengganggu sehingga kemandirian belajar mahasiswa menjadi lebih baik dan prestasi belajarnya menjadi meningkat.

### **c. Hubungan Menulis Jurnal Belajar dalam Teknik konseling dan Kemandirian Belajar**

Menulis jurnal belajar merupakan sebuah metode yang digunakan dalam konseling khususnya dalam pendekatan *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT) dengan tujuan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Dalam menerapkan metode menulis jurnal belajar ini dibutuhkan arahan yang akan menuntun peserta didik untuk melakukan kemampuan regulasi diri dalam belajar pada aspek kognitif dan aspek metakognitif. Tanpa arahan, menulis jurnal belajar yang diterapkan dalam pembelajaran kurang efektif terhadap perbaikan hasil pembelajaran maupun regulasi diri dalam belajar peserta didik (Hubner, dkk., 2010; Nuckles, dkk., 2009; Berthold, dkk., 2007). Selain arahan, dalam penerapan metode menulis jurnal belajar juga dibutuhkan umpan balik atas respon peserta didik yang dituliskan dalam jurnal belajarnya berdasarkan arahan yang disajikan dalam buku jurnal belajarnya. Umpan balik ini mempengaruhi aspek motivasi dalam kemampuan regulasi diri dalam belajar (Abrami dkk, 2008; Nicols dan Dick, 2006).

Arahan maupun umpan balik yang ditulis dalam jurnal belajar, menghasilkan kontrak solving yang harus dilakukan oleh konseli dalam mengubah tingkah lakunya untuk meningkatkan regulasi diri. Diharapkan dengan melakukan kontrak solving yang sudah disepakati bersama dalam jurnal belajar, kemandirian belajar konseli akan terwujud.



**Gambar 1.**

Model Hubungan Menulis Jurnal Belajar dalam Teknik konseling dan Kemandirian Belajar

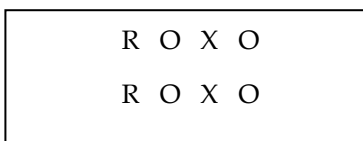
Untuk menjawab pertanyaan pertama, berdasarkan analisis teoritik dan empiris yang dijelaskan dalam latar belakang, maka hipotesis penelitian ini diajukan sebagai berikut.

1. Kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan (*posttest*), dalam kelompok eksperimen, lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*).
2. Kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan (*posttest*), dalam kelompok kontrol, adalah sama dengan kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*).
3. Kemandirian belajar mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling dengan menulis jurnal belajar lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling tanpa menulis jurnal belajar.

## 2. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimental, dengan pendekatan kuantitatif. Design eksperimen yang digunakan adalah true

experiment *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian dengan design ini, harus ditentukan secara acak, sehingga dapat memastikan bahwa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam pretest adalah sama/seimbang (Gall, dkk., 1996). Rancangan tersebut digambarkan dalam diagram seperti terlihat gambar 1.1



**Gambar 2.**

Diagram Rancangan Design Penelitian: *Control Group Designs With Random Assignment Pretest-Posttest Control Group Design*.

Rancangan ini juga disebut sebagai *the randomized pretest/post-test design*, hal ini karena penentuan subjek penelitian dan subjek kelompok kontrol menggunakan tabel acak, artinya bahwa dari perolehan skor pretest, subjek ditentukan secara acak sehingga memenuhi perolehan yang sama skor pretest kemandirian belajar mahasiswa (Field, 2009).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu instrumen perlakuan dan instrumen pengumpul data. Instrumen perlakuan berupa prosedur perlakuan yang berisi pembelajaran psikologi perkembangan dan teknik konseling REBT yang dikombinasikan dengan menulis jurnal belajar. instrument pengumpul data berupa skala kemandirian belajar yang telah diadaptasi dari Zimmerrman (1989) oleh Zaduqisti (2011). Skala ini memiliki reliabilitas yang cukup tinggi, karena memiliki skor *alfa cronbach* sebesar 0,823, dengan jumlah pernyataan sebanyak 44 item.

Teknik Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 jenis, masing-masing teknik digunakan secara berbeda dalam membuktikan ketiga hipotesis yang dirumuskan. Pertama, untuk menguji hipotesis pertama, yang berbunyi “kemandirian

belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan (*posttest*) dalam kelompok eksperimen, lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*)” digunakan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametrictest*. Kedua, untuk menguji hipotesis kedua yang berbunyi, “kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan (*posttest*) dalam kelompok control adalah sama dengan kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*)”, digunakan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametrictest*. Ketiga, untuk menguji hipotesis ketiga yang berbunyi, “kemandirian belajar mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling dengan menulis jurnal belajar lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa yang mengikuti kegiatan konseling tanpa menulis jurnal belajar”, digunakan teknik analisis data *mann-whitney nonparametrictest* (Field, 2009). Untuk membuktikan asumsi bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kondisi yang sama sebelum ada perlakuan (*pretest*), analisis *mann-whitney nonparametrictest* digunakan (Field, 2009).

### 3. Hasil Penelitian

Untuk mengetahui efektifitas dari kegiatan konseling dengan menulis jurnal belajar diperlukan pengujian hipotesis yang sudah dirumuskan. Namun demikian, diperlukan terlebih dahulu pra uji hipotesis, sebelum pengujian hipotesis penelitian.

#### a. Pra uji hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, uji pendahuluan perlu dilakukan terlebih dahulu. Uji pendahuluan ini dilakukan untuk menguji bahwa kondisi awal (sebelum perlakuan) dari masing masing kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) adalah sama. Uji pendahuluan ini dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *mann-whitney nonparametrictest* digunakan (Field, 2009).

Tabel 1 menunjukkan bahwa kondisi awal subjek penelitian dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah

sama. Artinya, tidak terdapat perbedaan antara kemandirian belajar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan kata lain, bahwa kondisi subjek antara masing-masing kelompok adalah sama, sehingga terhindar dari ancaman validitas internal (heterogenitas subjek penelitian).

**Tabel 1**

Hasil Uji pendahuluan Kesamaan kondisi kelompok subjek penelitian sebelum perlakuan

Variabel Bebas (Y)	Konseling dengan menulis jurnal Belajar		Konseling tanpa menulis jurnal Belajar		Mann-Whitney test	
	M	SD	M	SD	z	p
Kemandirian Belajar Pretest	157.92	8.17	158.07	12.01	-.073	.943

### b. Uji hipotesis Pertama

Setelah dipastikan bahwa kondisi masing-masing kelompok dari subjek penelitian adalah sama, selanjutnya uji hipotesis dapat dilakukan. Pengujian hipotesis pertama dilakukan dengan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametric test*.

**Tabel 2**

Hasil uji hipotesis pertama dengan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametric test*.

Variabel Bebas Variabel tergantung	Konseling dengan menulis jurnal Belajar				Wilcoxon signed rank sum test	
	Pre-test		Post-test		Z	p
	M	SD	M	SD		
Kemandirian Belajar	158.07	12.01	162.40	11.67	-2.17	.030

Tabel 2. menunjukkan bahwa kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan konseling dengan menulis jurnal belajar (*posttest*) lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*). Artinya, hipotesis pertama terbukti.

### c. Uji hipotesis Kedua

Pengujian hipotesis kedua dilakukan juga dengan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametrictest*. Tabel 3. menunjukkan bahwa kemandirian belajar mahasiswa setelah diberi perlakuan konseling tanpa menulis jurnal belajar (*posttest*) lebih tinggi daripada kemandirian belajar mahasiswa sebelum diberi perlakuan (*pretest*). Perbedaan tersebut adalah signifikan (taraf signifikansi 0,01). Artinya, hipotesis kedua tidak terbukti.

**Tabel 3**

Hasil uji hipotesis kedua dengan teknik analisis data *wilcoxon signed-rank nonparametrictest*.

Variabel Bebas Variabel tergantung	Konseling Tanpa menulis jurnal Belajar				Wilcoxon signed rank sum test	
	Pre-test		Post-test		z	p
	M	SD	M	SD		
Kemandirian Belajar	157.92	8.17	167.58	7.80	-2.58	.010

### d. Uji hipotesis Ketiga

Pengujian hipotesis ketiga untuk menguji hipotesis ketiga dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *mann-whitney nonparametrictest*. Tabel 4. menunjukkan bahwa untuk menguji hipotesis ketiga tidak terbukti secara signifikan.

**Tabel 4**

Hasil uji hipotesis ketiga dengan teknik analisis data  
*Mann-Whitney nonparametric test.*

Variabel Bebas Variabel tergantung	Konseling dengan menulis jurnal Belajar		Konseling tanpa menulis jurnal Belajar		<i>Mann- Whitney test</i>	
	M	SD	M	SD	Z	P
Kemandirian Belajar	167.58	7.80	162.40	11.67	-1.34	.183
Nilai Psikologi Perkembangan	74.58	7.81	60.60	12.11	-2.82	.004

## B. Pembahasan

### 1. Efektivitas Konseling Melalui Menulis Jurnal Belajar Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar

Temuan penelitian ini, terutama dalam keberhasilannya membuktikan hipotesis pertama, sangat sesuai dengan kerangka teori yang dibangun dalam penelitian ini. Menulis jurnal belajar adalah metode *self-guided* untuk menulis yang memungkinkan individu untuk melakukan elaborasi dan refleksi pada konten pembelajaran (Nuckles, dkk 2009). Menulis jurnal belajar berupa kegiatan menulis yang dilakukan oleh peserta didik dalam sebuah buku yang disebut dengan jurnal belajar. Jika dikaitkan dengan pendekatan konseling, menulis jurnal belajar masuk ke dalam teknik tugas rumah (*homework assignments*) dalam pendekatan konseling *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teknik ini merupakan *self-help work*, dan terdapat beberapa aktivitas yang dapat dilakukan dalam *homework assignments* di antaranya membaca, mendengarkan, menulis, mengimajinasikan, berpikir, relaksasi dan *distraction*, serta aktivitas yang lain di luar sesi konseling (Komalasari dkk, 2011). Menulis jurnal belajar dalam teknik *homework assignments* mempunyai keterkaitan dengan aktivitas yang lain, seperti berpikir, mengimajinasikan, relaksasi dan kegiatan menulis itu sendiri. Hal ini dikarenakan



dalam teknik ini, klien diberikan waktu cukup panjang untuk menuliskan apa yang sudah diarahkan dalam kegiatan konseling. Kegiatan menulis jurnal belajar dilakukan di dalam kegiatan konseling dan dilanjutkan di luar kegiatan konseling (di rumah). Waktu yang cukup panjang diberikan agar klien lebih leluasa berpikir secara mendalam untuk mengambil langkah-langkah terbaik untuk mengubah tingkah lakunya yang kurang baik, sebagaimana Ellis berpendapat bahwa pikiran bisa menentukan tingkah laku seseorang. Tergantung cara pandang terhadap kejadian yang menyimpannya (Neenan dalam Palmer, 2011)

Efektivitas Konseling dengan menulis jurnal belajar untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa. Jika yang dibandingkan adalah skor kemandirian belajar sebelum dan sesudah perlakuan konseling dengan menulis belajar, maka secara statistik dapat disimpulkan efektif secara signifikan meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa. Namun jika dibandingkan antar kelompok eksperimen (konseling dengan menulis jurnal belajar) dengan kelompok kontrol (konseling tanpa menulis jurnal belajar), maka efektifitas menulis jurnal belajar dalam konseling tidak terbukti secara signifikan dalam meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa. Hipotesis ketiga tidak terbukti. Hal ini dianalogkan dengan tidak terbuktinya hipotesis kedua. Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa rata-rata pada kelompok konseling tanpa menulis jurnal belajar: sesudah lebih tinggi secara signifikan daripadasebelum perakuan. Dapat dimaknai bahwa konseling tanpa menulis jurnal belajar pun memiliki efektifitas dalam peningkatan kemandirian belajar. Hal ini, karena kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sama-sama efektif, maka hipotesis ketiga gagal untuk dibuktikan.

Padahal, proses konseling dengan menggunakan teknik *journal writing* (menulisjurnal) dapat meningkatkan fungsi kognitif, termasuk didalamnya *critical thinking*, dan *problem solving* dengan menggunakan kerangka kerja meta-kognitif, yang lebih efektif dari sekedar *think-aloud*, saat mereka menulis.

Sehingga dapat memberikan klien kesempatan untuk berpikir dalam menyelesaikan masalah, memformulasikan penjelasan, mencoba kosa-kata atau ejaan, berpengalaman dalam membentuk argumentasi, menilai kegunaan, mengkritik penilaian dan merefleksikan dalam pemahaman mereka sendiri dan ide-ide orang lain. Dengan teknik menulis jurnal juga mendorong klien dalam meningkatkan kemampuan untuk mengkorelasikan materi-materi yang didapat dalam kelas dengan pengalaman-pengalamannya di luar kelas.

Efektivitas konseling dengan menulis jurnal belajar juga memberikan peluang besar kepada klien untuk mengekspresikan emosi atas trauma, mengekspresikan ide, keyakinan, dan harapan yang menguntungkan. Sehingga klien lebih kaya dan mendalam memahami permasalahan belajarnya, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk merefleksikan dan mengukur proses pembelajaran mereka sendiri. Menulis jurnal belajar dapat ditetapkan sebagai elaborasi dan refleksi yang berfungsi sebagai seperangkat pengukuran untuk evaluasi diripada konten pembelajaran.

## **2. Perspektif Konseling Lintas Budaya Terhadap Efektivitas Konseling Dengan Menulis Jurnal Belajar Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar.**

Memberikan Perspektif konseling lintas budaya pada sebuah kajian, tidak bisa hanya melihat dari pemaknaan bahwa konseling lintas budaya adalah konseling dimana antara konselor dan klien adalah berbeda budaya. Ketika melihat bahwa teknik konseling yang digunakan adalah bias budaya, maka kajian tersebut juga termasuk dalam perspektif konseling lintas budaya. Dalam bidang konseling dan psikologi, pendekatan lintas budaya dipandang sebagai kekuatan keempat setelah pendekatan psikodinamik, behavioral dan humanistik (Paul Pedersen, 2007). Dalam mendefinisikan konseling lintas budaya, kita tidak akan dapat lepas dari istilah konseling dan budaya. Dalam pengertian konseling terdapat empat elemen pokok

yaitu (1) adanya hubungan, (2) adanya dua individu atau lebih, (3) adanya proses, (4) membantu individu dalam memecahkan masalah dan membuat keputusan. Sedangkan dalam pengertian budaya, ada tiga elemen yaitu (1) merupakan produk budidaya manusia, (2) menentukan ciri seseorang, (3) manusia tidak akan bisa dipisahkan dari budayanya (Soedarmadji, 2011).

#### **a. Beda Budaya Menulis Indonesia VS Jerman.**

Matsumoto (2008) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* (kemandirian Belajar) adalah faktor budaya. Budaya menulis di Indonesia telah disinyalir sangat rendah, atau dengan kata kata lain, di Indonesia budaya menulis masih belum melekat dalam regulasi belajar peserta didik. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kelompok konseling baik yang diberikan perlakuan menulis jurnal, maupun tanpa menulis jurnal adalah sama-sama efektif. Hal ini bisa diartikan bahwa pengaruh yang lebih efektif adalah karena konselingnya, bukan karena menulis jurnalnya.

Dari perspektif konseling lintas budaya, maka menulis jurnal belajar yang diadaptasi dari Hubner dan Nukles (dimana mereka berasal dari jerman), perlu diadaptasi. Minimal adalah perlu membongkar budayanya terlebih dahulu, sehingga teknik konseling melalui menulis jurnal belajarnya dapat menjadi lebih efektif daripada konseling biasa.

#### **b. Beda Budaya Konselor VS KLien.**

Konseling lintas budaya (*cross-culture counseling*) mempunyai arti suatu hubungan konseling dalam mana dua peserta atau lebih, berbeda dalam latar belakang budaya, nilai nilai dan gaya hidup (Sue et al dalam Soedarmadji, 2011). Dalam proses konseling kelompok dengan menulis jurnal (kelompok eksperimen) maupun tanpa menulis jurnal (kelompok kontrol), keduanya merupakan konseling lintas budaya, karena anggota kelompok yang mengikuti kegiatan konseling, berasal dari daerah yang berbeda meskipun masih dalam lingkup daerah Pekalongan dan Batang, baik kabupaten maupun kota. Namun,

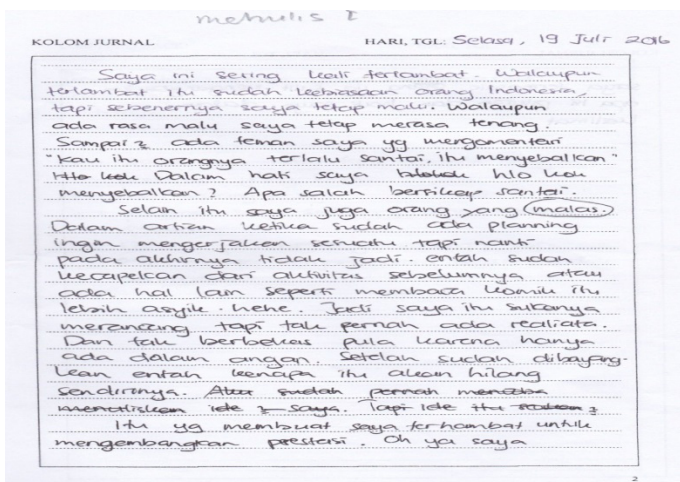
terdapat perbedaan budaya, nilai-nilai dan gaya hidup yang dimiliki oleh daerah-daerah tersebut. Misal, daerah pesisir kota lebih “kasar” dibanding dengan daerah kabupaten. Daerah Batang, memiliki rasa bahasa yang sedikit agak berbeda dengan daerah Pekalongan, meskipun sama-sama berbahasa Jawa. Baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, dari segi gender, keduanya memiliki anggota laki-laki dan perempuan, meskipun jumlah anggota perempuan lebih banyak dibanding laki-laki. Hal ini juga termasuk ke dalam perbedaan budaya, sebagaimana Cross dan Papadopoulos (2001) mengatakan bahwa gender merupakan bagian dari materi konseling lintas budaya.

Konselor berhadapan dengan klien yang berbeda latar belakang sosial budayanya. Dengan demikian, tidak akan mungkin disamakan dalam penanganannya (Prayitno, 1994). Perbedaan-perbedaan ini memungkinkan terjadinya pertentangan, saling mencurigai, atau perasaan-perasaan negatif lainnya. Pertentangan, saling mencurigai atau perasaan yang negatif terhadap mereka yang berlainan budaya sifatnya adalah alamiah atau manusiawi. Sebab, individu akan selalu berusaha untuk bisa mempertahankan atau melestarikan nilai-nilai yang selama ini dipegangnya. Jika hal ini muncul dalam pelaksanaan konseling, maka memungkinkan untuk timbul hambatan dalam konseling. Dari penjelasan di atas, sebelum identifikasi masalah pada tahap I dalam kegiatan konseling, konselor melakukan pengenalan dengan anggota kelompok dan menanyakan alamat/asal daerah masing-masing. Ini berfungsi agar konselor memahami dan menyadari perbedaan dalam penanganan kasus pada masing-masing klien, sebagaimana Fuller dalam Vacc (2003), mengatakan bahwa dalam proses konseling, sebagai konselor hendaknya mempunyai tanggung jawab menyadari dan memahami perbedaan budaya.

Konselor yang tidak menyadari budaya dan etnis mempunyai risiko untuk memaksakan nilai pada klien melalui asumsi atau perilaku nonverbal. Konselor akan terbatas dalam perencanaan terapi saat bekerja dengan kelompok yang beragam

atau budaya yang berbeda. Kurang memahami perspektif klien dan kurangnya keterbukaan terhadap perbedaan, menghambat kemampuan konselor untuk menyiapkan rencana terapi. Klien yang berbeda budaya sering kurang memahami berbagai hal dalam budaya lain (misalnya, komunikasi, kontak mata, gerak tubuh, ekspresi, dll). Dalam rangka melaksanakan rencana terapi yang efektif, konselor harus mengetahui perbedaan budayadi daerah-daerah tempat tinggal klien.

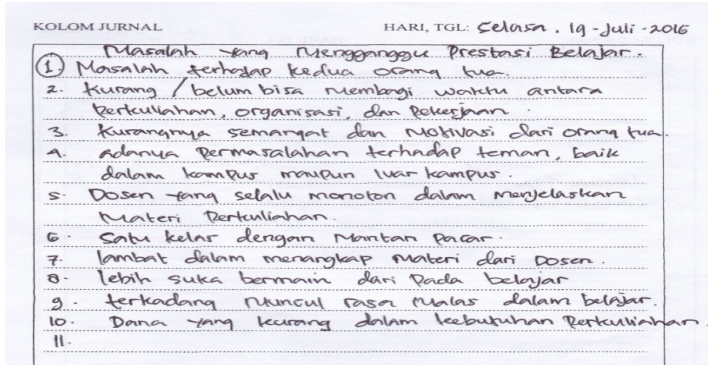
Konselor perlu menyadari akan nilai-nilai yang berlaku secara umum. Kesadaran akan nilai-nilai yang berlaku bagi dirinya dan masyarakat pada umumnya akan membuat konselor mempunyai pandangan yang sama tentang sesuatu hal. Persamaan pandangan atau persepsi ini merupakan langkah awal bagi konselor untuk melaksanakan konseling. Adapun pada pelaksanaan konseling pada kelompok eksperimen, maupun kelompok kontrol, keduanya memiliki persamaan masalah yakni mengenai menurunnya kemandirian belajar. Namun, masing-masing anggota kelompok memiliki penyebab yang berbeda dari menurunnya kemandirian belajar tersebut. Ada yang mempertahankan nilai-nilai budaya yang tidak baik dari lingkungannya, sebagaimana yang ditulis oleh salah satu anggota kelompok (klien 1) pada kelompok eksperimen sebagai berikut:



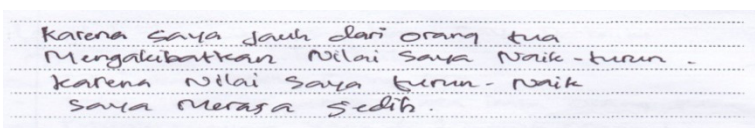
Pada jurnal yang ditulis di atas, klien 1 membawa nilai-nilai budaya negatif hasil dari pengalaman dan belajar yang salah yang didapatnya dari lingkungan, yakni budaya terlambat dianggapnya sebagai budaya orang Indonesia. Hal ini sangat bertentangan dengan nilai-nilai budaya bangsa Indonesia. Sebagaimana pendapat dari Siregar (2002) mengatakan bahwa kebudayaan/cara hidup manusia bisa pula didapatkan dari belajar. Namun yang menjadi masalah di sini adalah budaya hasil belajar yang diperoleh tidak sesuai dengan nilai budaya yang sebenarnya.

Suatu budaya tertentu akan mempengaruhi kehidupan masyarakat tertentu (walau bagaimanapun kecilnya). Klien1 di atas sudah terpengaruh oleh budaya terlambat dan mengadopsinya sebagai tingkah laku sehari-hari. Terlambat adalah budaya yang mempunyai nilai negatif. Sebagaimana pendapat Soedarmadji (2011) yang mengatakan bahwa budaya mempunyai nilai, dan nilai selalu berhubungan dengan hal hal yang bersifat baik atau buruk, bagus atau jelek, positif atau negatif, indah atauburuk. Karena nilai berkaitan erat dengan keyakinan yang dimiliki oleh individu, maka hal tersebut akan terkait pula dengan bagaimana individu mengadopsi nilai nilai. Sedangkan apa yang telah diadopsi tersebut akan ditampakkan dalam wujud perilaku, sikap, ide ide serta penalaran. Dengan demikian, antara individu yang satu dengan individu yang lain dapat mempunyai perbedaan walau mereka berasal dari latar budaya yang sama.

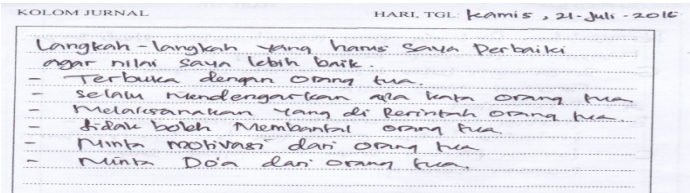
Penyebab lain dari menurunnya kemandirian belajar salah satunya adalah karena masalah keluarga. Sebagaimana yang ditulis dalam jurnal belajar salah satu anggota kelompok (klien 2) sebagai berikut:



Masalah keluarga menurut Cross dan Papadopoulos (2001), termasuk kajian dalam konseling lintas budaya, dikarenakan keluarga adalah lingkungan yang pertama yang membentuk budaya seseorang. Individu akan menginternalisasi nilai-nilai yang ada dalam keluarga. Hal-hal apa saja yang dianggap baik maupun buruk dalam keluarga akan diinternalisasi oleh individu tersebut menjadi ide-ide maupun perilaku (Soedarmadji, 2011). Klien 2 mengatakan bahwa masalah utama yang menyebabkan menurunnya kemandirian belajar sehingga prestasi belum maksimal adalah karena masalah dengan orang tua. Diamenganggap orang tuanya kurang memperhatikan dan menyayanginya lantaran orang tuanya harus bekerja di luar negeri sehingga komunikasi nyaris terputus. Anggapan yang salah terhadap orang tua harus ditangani dalam proses konseling. Anggapan yang salah inilah yang membuatnya menjadi sedih sehingga menjadikan penyebab utama menurunnya prestasi belajar di STAIN Pekalongan, sebagaimana tertulis pada jurnal belajarnya pada halaman berikutnya sebagai berikut:

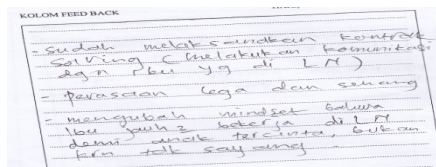


Pada tahap II kegiatan konseling pada kelompok eksperimen, diadakan kegiatan menulis II berupa pembuatan kontrak solving. Kegiatan ini dilakukan di dalam kegiatan konseling dan berlanjut di luar proses konseling (Tugas Rumah II) agar klien bisa lebih leluasa memikirkan langkah apa saja yang akan diambil untuk memecahkan masalahnya sendiri, untuk selanjutnya dievaluasi pada proses konseling tahap berikutnya.



Langkah-langkah yang diambil klien 2, didapat dari hasil pemikiran dan budaya positif yang ada di sekitar lingkungan yang bersifat universal. Budaya universal adalah nilai nilai yang dimiliki oleh semua lapisan masyarakat, yang dijunjung tinggi oleh segenap manusia, dan secara umum umat manusia yang ada dunia ini memiliki kesamaan nilai-nilai tersebut (Soedarmadji, 2011).

Setelah pelaksanaan konseling kelompok pada kelompok eksperimen, mulai tahap I sampai akhir, dibuat kesepakatan kontrak solving dan evaluasi (penilaian segera dan jangka pendek), dengan memperhatikan nilai-nilai budaya positif universal. Setelah melaksanakan kontrak solving, perasaan klien menjadi lega dan senang, cara pandang yang berbeda terhadap masalah yang dihadapi, dan semangat meningkatkan prestasi belajar menjadi lebih baik lagi. Ini menandakan kemandirian belajar klien menjadi lebih baik setelah melaksanakan proses konseling. Sebagaimana tertulis dalam feedback dalam jurnal belajar klien I sebagai berikut:





### **C. Simpulan**

Dari pembahasan hasil atas studi ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Konseling dengan menulis jurnal belajar dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa terbukti efektif secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa teori-teori sebelumnya yang telah disepakati bahwa menulis jurnal belajar mampu meningkatkan kemampuan kemandirian dalam belajar peserta didik terbukti dengan jelas dalam penelitian ini.
2. Perspektif konseling lintas budaya terhadap efektivitas konseling dengan menulis jurnal belajar dalam meningkatkan kemandirian belajardapat dikaji dalam berbagai aspek. Aspek pertama adalah kajian pada perbedaan teknik konseling yang bias budaya, dan aspek kedua adalah ketika antara klien dan konselor adalah beda budaya.

Direkomendasikan untuk penelitian berikutnya, secara metodologis menggunakan rancangan penelitian yang lebih mempertimbangkan kepada hasil yang membedakan antara konseling yang melalui menulis jurnal belajar dengan konseling yang tanpa melalui menulis jurnal belajar.

## Daftar Pustaka

- Agran, M., Wehmeyer, M. L., Cavin, M. & Palmer, S, 2008, Promoting Student Active Classroom Participation Skills Through Instruction to Promote Self-Regulated and Self-Determination. *Career Development for Exceptional Individualls*, 31 (2): 106-114
- Alsa, A, 2005, Program Belajar, Jenis Kelamin, Belajar Berdasar Regulasi Diri dan Prestasi Belajar Matematika pada Pelajar SMA Negeri di Yogyakarta, *Disertasi*. Tidak diterbitkan Yogyakarta: Psikologi UGM.
- Amti, Erman dan Prayitno, 2004, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Badrujaman, Aip, 2011, *Penggunaan Pendekatan Rational Emotif Behaviour Therapy (REBT) Pada Setting Sekolah Di Indonesia*. [https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/02-aip\\_badrujaman\\_rebt.pdf](https://bkpemula.files.wordpress.com/2011/12/02-aip_badrujaman_rebt.pdf) diakses 24 Agustus 2016
- Bandura, A., 1989, Social Cognitive Theory. In R. Vasta (Ed.), *Annals of child Development. Vol. 6. Six Theories of Child Development* (pp. 1-60). Greenwich, CT: JAI Press. online <http://citeseerx.ist.psu.edu> diakses 29 Maret 2012
- Berardo, C., 2014, Alice in Writerland: Writing as a Therapeutic Tool and a Way to Understand Adolescent Needs *Transactional Analysis Journal April 2014 44: 142-152, first published on July 8, 2014*. DOI: 10.1177/0362153714541950
- Berthold, K., Nuckles, M., & Renkl, A, 2007, Do Learning Protocols Support Learning Strategies and Outcomes? The Role of Cognitive and Metacognitive Prompts. *Journal of Learning and Instruction*, 17: 564-577
- Boy Soedarmadji, *Konseling Lintas Budaya*, 2011, <http://konselingindonesia.com>

- Corey, Gerald, 2010, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama
- Farida Harahap, 2010, *Konseling Melalui Tulisan Sebagai Alternatif Strategi Konseling Remaja Bagi Guru Bk Di SMA. Paradigma*. No. 09 Th. V, Januari 2010
- Field, A., 2009, *Discovering Statistics Using SPSS*. 3th Edition. London: Sage Publications
- Hattie, J.A. & Timperley, H. 2007. The Power of Feedback. *Review of Educational Research*, 77, 81-112
- Gall, M., Borg, W., & Gall, M., 1996, *Educational Research an Introduction* (5<sup>th</sup> ed.) New York: Longmen
- Hubner, S., Nukles, M., Renkl, A., 2010, Writing Learning Journal: Instructional Support to Overcome Learning-Strategy Deficits, *Learning and Instruction*, 20: 18-29
- Komalasari, Gantina dkk., 2011, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks
- Matsumoto, D., 2008, *Pengantar psikologi Lintas Budaya*. (terjemah). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mih C & Mih V., 2010, Components of Self-Regulated Learning; Implications for School Performance. *Acta Didactica Napocensia*, 3 (1):39-48.
- Nalindra, Rista dkk., 2015, [www.e-jurnal.com/2015/04/meningkatkan-kemandirian-belajar-siswa.html](http://www.e-jurnal.com/2015/04/meningkatkan-kemandirian-belajar-siswa.html). Diakses 24 Agustus 2016
- Neenan, Michael, 2011, *Terapi Perilaku Emotif Rasional*. Stephen Palmer (Ed.), *Konseling dan Psikoterapi* (terj.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nelson-Jones, Richard, 2011, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nuckles, M., Hubner, S., Renkl, A., 2009, Enhancing Self-Regulated Learning by Writing Learning Protocols. *Journal of Learning and Instruction*, 19: 259-271.

- Nuckles, M., Hubner, S., Renkl, A., 2009, Enhancing Self-Regulated Learning by Writing Learning Protocols. *Journal of Learning and Instruction*, 19: 259-271.
- Paul B. Pedersen, 2007, *Ethics, Competence, and Professional Issues in Cross-Cultural Counseling*, 15654\_Chapter\_1.Pederson.pdf
- Riordan, R. J., 1996, Scriptotherapy: Therapeutic Writing as a Counseling Adjunct. *Journal of Counseling & Development*. January/February. Volume 74.
- Soedarmadji, Boy, 2011, *Konseling Lintas Budaya*, <http://konselingindonesia.com>, diakses 18 September 2011
- Siregar, Leonard, 2002, Antropologi dan Konsep Kebudayaan, *Jurnal Antropologi Papua*, Volume 1 No.1 Agustus 2002
- Schultz, C., 2009, Mathematical Communication and Achievement Through Journal Writing. *Thesis*. Universitas of Nebraska: Departement of teaching, learning, and Teacher Education. Unpublish. (online) [www.ubvu.nl](http://www.ubvu.nl).
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J., 1994, *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Susanto, 2006, Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa, *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.07/th V/Desember 2008, hlm. 4
- Vacc, Noicholas A, Susan B. Devaney, and Johnston M. Brendel, 2003, *Counseling Multicultural and Diverse Population: Strategies for Practitioners*, New York: Brunner-Routledge
- Zaduqisti, E., 2011, Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Problem-Based Instruction Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Dalam Pembelajaran Ilmu Budaya Dasar Di STAIN Pekalongan. Penelitian Kompetitif

- Zaduqisti, E., 2013, Efektivitas Arahan dan Umpan Balik dalam Menulis Jurnal Belajar untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar Bahasa Indonesia pada Peserta Didik Kelas V di Madrasah Ibtidaiyah Salafiyah Syafi'iyah Proto 01 Kedungwuni Pekalongan Jawa Tengah. *Disertasi* tidak dipublikasikan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Zaduqisti, E., 2014, Math Journaling Dalam Pembelajaran Berpikir Induktif Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa (Konsep Teoritis). *Forum Tarbiyah*. Vol 12. No 2, 173-189
- Zimmerman, B. J. & Martinez-Pons, 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.
- Zimmerman, B. J. & Risemberg, R., 1997, Self-regulatory dimensions of academic learning and motivation. In G. D. Phye (Ed.), *Handbook of academic learning: Construction of knowledge*. San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J., 2002, Becoming a Self-Regulated Learner: an Overview, *Theory into Practice*, 41(2): 64-70
- Zimmerman, B.J., 1989, A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3): 329-339.

