

BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN REGULASI *INFERIORITY* MAHASISWA ASAL PEDALAMAN

Toni Elmansyah¹, Martin²

^{1,2}IKIP PGRI Pontianak
merah.semangka@gmail.com/085348156853
thesikinrani@gmail.com

ABSTRAK

Masalah *inferiority* yang dihadapi oleh mahasiswa asal pedalaman atau daerah menjadi perhatian pemangku bidang bimbingan dan konseling di Perguruan Tinggi. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi merupakan usaha membantu mahasiswa untuk mengembangkan diri secara pribadi, belajar, sosial dan karir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan bimbingan kelompok terhadap regulasi inferiority mahasiswa pedalaman IKIP PGRI Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan bentuk penelitiannya penelitian tindakan kelas bimbingan konseling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi regulasi inferiority, yang divalidasi. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis data kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa layanan bimbingan kelompok efektif terhadap regulasi inferiority mahasiswa asal pedalam IKIP PGRI Pontianak. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah 1) gambaran regulasi inferiority mahasiswa asal tergolong sedang, 2).Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok efektif terhadap regulasi inferiority mahasiswa pedalaman yang meliputi: perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, observasi dan tindak lanjut berjalan dengan baik sesuai dengan rencana yang telah disiapkan atau dibuat. 3) Layanan bimbingan kelompok efektif terhadap regulasi inferiority mahasiswa asal pedalaman hal ini terbukti adanya perubahan tingkah laku. Saran yang dapat diberikan adalah; 1) UPT pelayanan Konseling kampus dapat membuat program yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa, 2). hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk memperoleh bimbingan lanjutan. 3).Bagi program studi mengintensifkan pelayanan bagi mahasiswa dengan memperbanyak kegiatan kemahasiswaan.

Kata kunci: bimbingan kelompok, regulasi inferiority, mahasiswa

ABSTRACT

Inferiority problems faced by students from the interior or the region are of concern to stakeholders in the field of guidance and counseling. Guidance and Counseling in College is an effort to help students to develop themselves personally, learningly, socially and career. The method used in this study is a descriptive method with its form of research action counseling guidance classes. Based on the results of research that has been conducted by researchers that group guidance services are effective against the regulation of student inferiority from IKIP PGRI Pontianak. The conclusion in this study is 1) a picture of student inferiority regulation of medium origin, 2). The implementation of effective group guidance services against inland student inferiority regulations which include: planning, implementation, evaluation, observation and follow-up goes well in accordance with the plan that has been prepared or made. 3) Effective group guidance services against student inferiority regulation from the interior this is proven to be a change in behavior. The advice that can be given is; 1) Campus Counseling service units can create programs that suit the needs of students, 2). The results of this study can be used as a reference to obtain further guidance. 3). For study programs intensify services for students by increasing student activities.

Keywords: group guidance, inferiority regulation, students

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berasal dari daerah yang menempuh pendidikan tinggi di kota tentunya dihadapkan pada penyesuaian lingkungan baru, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Kondisi ini merupakan tantangan baru bagi mereka. Jika dapat melewati beberapa kondisi seperti, keterampilan sosial, performa diri, kreativitas pemecahan masalah, kemampuan eksplorasi, pengalaman birokrasi dan tingkat percaya diri akan berkembang. Kemampuan itu akan mereka dapat jika mereka dapat memanfaatkan pengalaman dan mampu belajar merespon lingkungan dengan baik dan benar. Kondisi ini akan lebih baik, jika didukung oleh pengalaman sebelumnya yang telah mereka dapat, entah apakah mereka karena sudah pernah ke kota atau karena mereka mempersiapkan mental diri sebelum mereka berada di kota.

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi tentunya dituntut untuk mampu menuntaskan studi tepat waktu, dituntut untuk dapat menuntaskan semua mata kuliah yang diambil setiap semesternya. Regulasi diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Segala bentuk penyimpangan yang terjadi di kehidupan manusia disebabkan oleh kemampuan regulasi yang rendah (Manab, 2016) Hasil penelitian, rendahnya prestasi akademik mahasiswa pada setiap semester merupakan salah satu problematika yang dihadapi. Disamping hal tersebut kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu, kurang memahami materi, control diri yang tidak baik, serta kurangnya motivasi (Dewi & Arjangga, 2019). Banyak faktor yang mempengaruhi, selain faktor *Intelegensi Question* (IQ), faktor nilai yang dianut (seperti; religius, kesadaran, tanggungjawab, usaha keras dan nilai lainnya), faktor relasi, kemampuan komunikasi dan interaksi, masalah percaya diri dan lainnya. Oleh sebab itu perlu memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa.

Salah satu peran bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada mahasiswa berdasarkan masalah *inferiority* di atas adalah mengembangkan cara mengatur pikiran dan perasaan untuk mengurangi rasa rendah diri yang berlebihan. Kondisi ini disebut oleh peneliti dengan istilah *regulasi inferiority*. Regulasi *inferiority* adalah cara seseorang mengendalikan rasa rendah diri yang dilakukan secara (dapat sadar atau tidak sadar/berfikir atau muncul begitu saja) yang bertujuan agar rasa rendah dirinya berkurang, sehingga perilaku lebih efektif, lebih baik, bahkan berkembang menuju *superiority*. Dengan

banyaknya tugas dan peran yang harus dipenuhi, maka regulasi diri merupakan suatu cara yang dilakukan mahasiswa untuk menyeleraskan semua kegiatannya sehingga tidak ada yang terabaikan (Husna et al., 2014).

Natawidjaja (2009: 217) mengemukakan: "Manusia adalah makhluk sosial yang perilakunya didorong oleh kekuatan-kekuatan sosial dan berjuang untuk mencapai tujuan tertentu. Perjuangan yang paling penting bagi manusia adalah perjuangan untuk mencapai keberartian, yang merupakan gerakan ke arah pencapaian tujuan untuk menemukan idealitas yang unik dan untuk memiliki sesuatu. Perjuangan ini berkaitan dengan rasa rendah diri jika manusia membandingkan dirinya dengan orang lain".

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ketua Program Studi dan beberapa dosen Bimbingan konseling IKIP PGRI Pontianak, masalah yang dihadapi mahasiswa adalah masalah kepercayaan diri atau istilah lainnya adalah minder. Kondisi ini juga dihadapi oleh beberapa mahasiswa asal daerah adalah masalah minder atau tidak percaya diri, bahkan rasa minder yang dihadapi terlalu berlebihan. Terdapat beberapa mahasiswa asal daerah yang kurang dalam menjalin hubungan dengan teman. Mahasiswa terkadang selalu menyendiri dan menarik diri dari pergaulan, merasa malu untuk memulai interaksi, khawatir tidak diterima oleh kelompok, terlalu berfokus pada perasaan tidak bisa, merasa dosen tidak menghargai mereka dan lainnya. Kurangnya perasaan percaya mereka terhadap kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa terkadang cenderung diam, setiap maju ke depan kelas kadang-kadang tangan gemetar. Kondisi ini patut menjadi perhatian, dikawatirkan ini berpengaruh pada interaksi mereka, baik sesama mahasiswa maupun interaksi dengan dosen, baik dalam pertemanan maupun dalam proses perkuliahan. Masalah ini juga tentunya dikawatirkan berpengaruh pada hasil studi mereka.

Berdasarkan masalah yang telah diungkapkan di atas maka perlu memberikan layanan untuk membantu mahasiswa asal pedalaman untuk mengembangkan kemampuan regulasi emosi, sebagaimana disampaikan oleh Natawidjaja (2009) di atas menguatkan peneliti mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu masalah *inferiority* dengan intervensi regulasi *inferiority* yang dikemas dalam layanan bimbingan kelompok. Jadi, untuk meningkatkan regulasi *inferiority* mahasiswa solusi yang ingin dicoba dalam penelitian ini adalah melalui layanan bimbingan kelompok.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

Bimbingan kelompok merupakan salah satu intervensi layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan untuk membantu siswa mengembangkan diri, menyesuaikan diri, mengatur diri dan lainnya agar dapat berperilaku secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Layanan bimbingan kelompok dalam prosesnya, dinamika kelompok penting diciptakan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling. Dengan adanya dinamika kelompok, maka semua peserta dapat saling menerima masukan, saling menguatkan, saling mendukung terjadinya perubahan sesuai dengan harapan. Setelah intervensi layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini, diharapkan mahasiswa mempunyai kemampuan regulasi diri untuk mengurangi rasa rendah diri. Dalam praktiknya, bimbingan dan kelompok juga dapat membantu mengembangkan regulasi emosi (Firdaus, 2020). Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Tadjri (2012: 7) menyatakan "Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling adalah penelitian kolaboratif yang dilakukan oleh konselor berdasarkan refleksi dengan tujuan untuk memperbaiki mutu layanan bimbingan dan konseling agar kesejahteraan mental siswa meningkat". Penelitian dilaksanakan terdiri dari rangkaian siklus berupa perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi, dengan harapan pelaksanaan layanan bimbingan dapat diperbaiki, dan kecerdasan interpersonal mahasiswa.

Pada tahapan perencanaan (*planning*) tindakan terdiri dari dua kegiatan, yaitu: 1) Membuat satuan layanan bimbingan kelompok yang dalam hal ini Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) 2) Menentukan topik bahasannya, yaitu topik tugas dengan topik "Inferiority dan Cara Mengatasinya" 3) Merencanakan prosedur kegiatan yang dilakukan, mencakup; koordinasi awal, persiapan, orientasi pelaksanaan bimbingan kelompok, pelaksanaan kegiatan, lokakarya dan evaluasi dan tindak lanjut. 4)

Membuat instrumen dan format evaluasi bimbingan kelompok, mencakup; kisi-kisi dan instrumen skala inferiority, kisi-kisi dan pedoman observasi layanan bimbingan kelompok. 5) Persiapan Teknik Penelitian (sarana dan prasarana), mencakup, persiapan tempat kegiatan, penataan ruangan, mempersiapkan ATK, penataan dokumentasi dan lainnya.

Setelah pada tahap sebelumnya peneliti membuat perencanaan, maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan. Sebelum pelaksanaan dilakukan, peneliti melakukan persiapan pelaksanaan penelitian tindakan, yaitu: 1) Menentukan kolaborator, yang dalam hal ini adalah pasangan penelitian, dengan meminta bantuan mahasiswa untuk membantu dalam persiapan teknis. 2) Melakukan simulasi tindakan, peneliti melakukan simulasi tindakan dalam beberapa kali dalam rangka pematapan kegiatan. Proses dan cara yang dilalui dalam tindakan bimbingan kelompok untuk mengurangi inferiority yang dilakukan mengadopsi proses regulasi emosi (Gross, 2015) yaitu: 1) *Situation selection*, Cara individu mendekati atau menghindari orang maupun situasi yang dapat menimbulkan emosi yang berlebihan. 2) *Situation modification*, Cara individu mengubah lingkungan sehingga akan ikut mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang timbul. 3) *Attention deployment*, Cara individu mengalihkan perhatian mereka dari situasi yang tidak menyenangkan untuk menghindari timbulnya emosi yang berlebihan. 4) *Cognitive change*, Cara individu mengevaluasi kembali situasi dengan mengubah cara berpikir menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi. 5) *Response modulation*. Usaha individu untuk mengatur dan menampilkannya respon emosi yang tidak berlebihan.

Tahapan selanjutnya adalah pengamatan (*observation*). Pengamatan tindakan dalam penelitian ini dilakukan oleh tim peneliti secara bergantian. Pengamatan difokuskan kepada proses regulasi inferiority dan proses tindakan bimbingan kelompok yang dilakukan.

Tahapan selanjutnya adalah Refleksi (*reflection*). Refleksi dilakukan didasarkan pada data-data yang didapat dalam penelitian terkait keterbatasan, dan kendala dari pelaksanaan layanan. Data hasil penelitian di analisis untuk mengetahui sejauh mana tindakan berpengaruh pada penyelesaian masalah. Dalam melakukan refleksi langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan analisis data. Analisis data dalam penelitian tindakan bimbingan konseling meliputi beberapa kegiatan, yaitu: 1) Kegiatan pertama adalah menggolongkan berbagai macam data yang ada kepada kategori-kategori

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

tertentu. Dalam hal ini peneliti mengacu pada indikator keberhasilan, baik proses maupun hasil penelitian. 2) Kegiatan kedua adalah menyusun berbagai data dalam kategori sehingga memberikan informasi yang berharga mengenai indikator keberhasilan. Selanjutnya data yang terkumpul jika tidak berdasarkan indikator keberhasilan Refleksi dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling dilakukan setelah berbagai macam data terkumpul. Refleksi dilakukan dengan maksud untuk mengetahui sejauh mana tingkat pencapaian tindakan dalam mengatasi masalah, dalam hal ini yaitu masalah kedisiplinan belajar. Apabila pada siklus tindakan I masalah belum terselesaikan atau belum ada perubahan, maka akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya. Tetapi jika sudah terdapat perubahan atau masalah sudah terselesaikan, maka siklus dihentikan.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah komunikasi langsung menggunakan observasi dan teknik komunikasi tidak langsung menggunakan alat skala psikologis..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sebaran skala psikologis yang dilakukan penelitian, aspek *Situation selection*, mendapatkan perolehan skor aktual 58 dari skor ideal 96 dengan persentase 60% dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kemampuan dalam memilih situasi dalam kondisi kurang percaya diri. Berdasarkan uraian data tersebut, maka terdapat temuan diantaranya adalah beberapa mahasiswa/peserta mengakui bahwa mereka tidak siap dalam menghadapi sesuatu yang diluar kendali. Meskipun demikian tidak semua responden yang mampu melakukan perbaikan hal ini dikarenakan, tidak semua orang mampu menunjukkan reaksi yang sama dalam kondisi yang sama (Loewenstien, 2007).

Aspek *Situation modification* mendapatkan perolehan skor aktual 65 dari skor ideal 96 dengan persentase 67,7% dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan masih terdapat mahasiswa yang belum mampu dalam memodifikasi situasi yang ada disekitarnya. *Situation selection* telah terbukti cukup efisien untuk mengatur emosi, terutama pada orang yang gagal dalam strategi alternatif untuk mengatur emosi (Webb et al., 2018).

Aspek *Attention deployment* mendapatkan perolehan skor aktual 68 dari skor ideal 96 dengan persentase 70,8% dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan secara umum mahasiswa telah mampu mengalihkan perhatian mereka dalam menghadapi

situasi yang tidak menyenangkan. Mahasiswa telah mampu mengendalikan diri terutama emosi agar tidak berlebihan. Pada saat layanan bimbingan dan kelompok, terjadi dinamika yang memungkinkan para anggota kelompok berdiskusi dan bertukar pendapat terkait aspek *attention deployment*. Dinamika Kelompok ini dipandang sebagai teknik berhubungan antar manusia, dengan maksud agar kualitas hubungan individu dalam kelompok tersebut dapat mengarah kepada perubahan tingkah laku yang positif. Lewin (dalam Effendi, 2005) berpendapat bahwa "*the essence of a group is not the similarity or dissimilarity of its members but their interdependence*" hal ini berarti didalam kelompok dapat menimbulkan kerjasama untuk mencapai suatu kesepakatan

Aspek *Cognitive change* mendapat perolehan skor aktual 55 dari skor ideal 96 dengan persentase 57,2% dengan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mampu dalam mengevaluasi situasi dengan cara mengubah cara berpikir menjadi positif. Meskipun demikian masih terdapat 42,8 % mahasiswa yang belum mampu dalam mengendalikan pikiran mereka untuk mengurangi pengaruh kuat dari emosi yang ditimbulkan dari sebuah tindakan/peristiwa.. Perubahan *cognitive change* tersebut mendekripsikan adanya perubahan *cognitive change* individu sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan (lokakarya) (de Gooyert et al., 2022).

Aspek *Response modulation* mendapatkan skor actual 57 dari skor maksimal 96 dengan prosentase 59,2 % dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dalam mengatur dan memberikan respon secara tepat dalam kondisi apapun. Meskipun demikian masih terdapat 40,8 % mahasiswa yang memiliki hambatan atau kendalan dalam mengatur emosi agar tidak berlebihan.

Secara teori, *response modulation* merupakan gangguan perhatian dan tidak disebabkan oleh kurangnya empati atau ketakutan yang melekat (Smith & Brachman, 1980). *Response modulation* telah dikaitkan dengan hubungan yang kurang dekat (Gross, 2015) karena penindasan sering menyebabkan perilaku kurang hangat dan keluar dan karena itu dapat menimbulkan perilaku kurang ramah dari orang lain (Clark & Wells, 1995).

Hasil penelitian sebagaimana disampaikan di atas dapat digambarkan pada Tabel 1: Perbandingan Sebelum dan Sesudah Perlakuan Tindakan Bimbingan Kelompok.

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

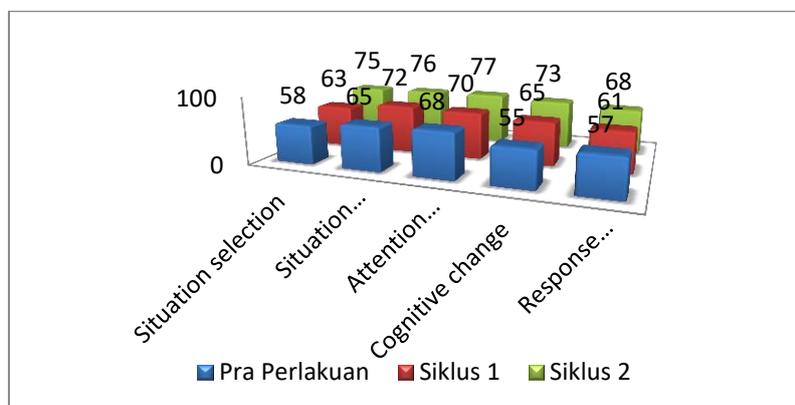
Tabel 1. Perbandingan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Aspek	Sebelum perlakuan	Siklus 1	Siklus 2
<i>Situation selection</i>	58	63	75
<i>Situation modification</i>	65	72	76
<i>Attention deployment</i>	68	70	77
<i>Cognitive change</i>	55	65	73
<i>Response modulation.</i>	57	61	68
	303	331	369

Keterangan: sebelum perlakuan, siklus 1, siklus 2

Gambaran kondisi inferioriy mahasiswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok juga dapat digambarkan sebagaimana pada gambar 1 serta hasil observasi pelaksanaan bimbingan kelompok

terkait kondisi regulasi infiority mahasiswa disajikan dalam tabel 1, berikut:



Gambar 1: Kondisi Inferiority Setelah Diberikan Tindakan Bimbingan Kelompok

Tabel 1 : Deskripsi Hasil Observasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Regulasi Inferiority MahamahasiswaAsal Pedalaman Siklus I dan II

Aspek Kinerja	Siklus I	Siklus II
1.Pembentukan		
a) Anggota kelompok		
1) Semua anggota hadir	Semua anggota kelompok hadir dan bersedia mengikuti kegiatan.	Semua anggota hadir dan lebih siap untuk mengikuti kegiatan.
2) Anggota memperkenalkan diri masing-masing	Beberapa anggota masih canggung dalam mengikuti proses kegiatan. Terlihat beberapa anggota masih belum bisa menyesuaikan dirinya, baik dengan sesama anggota maupun dengan pemimpin.	Sudah mulai ada yang percaya diri dalam berbicara dan memperkenalkan dirinya.
3) Melakukan pengakraban		Sudah mulai terlihat beberapa anggota sudah mulai akrab dan terbiasa dengan anggota kelompok dan pemimpin kelompok.

b) Pemimpin kelompok		
1) Memperkenalkan diri serta memperkenalkan masalah yang sedang dihadapi.	Memperkenalkan diri serta menyampaikan tujuan melakukan bimbingan kelompok guna untuk meningkatkan regulasi infiority	Menyampaikan tujuan dan manfaat mengikuti kegiatan bimbingan kelompok guna untuk meningkatkan regulasi infiority mahasiswa. Serta menyampaikan permasalahan lebih jelas.
2) Melakukan pengakraban	Pemimpin kelompok belum bisa menjalin hubungan serta menjalin keakraban dengan anggota kelompoknya	Pemimpin kelompok bisa mengakrabkan diri dengan anggota kelompoknya dan lebih bersikap hangat dan terbuka
2. Tahap peralihan		
a) Anggota kelompok		
1) Kesiapan anggota kelompok untuk mengikuti tahap selanjutnya.	Anggota kelompok siap melaksanakan kegiatan hanya saja perlu penguatan oleh pemimpin kelompok untuk mengikuti setiap tahapan berikutnya.	Anggota kelompok siap melaksanakan kegiatan, menyadari setiap sesi kegiatan dan dengan penuh keyakinan untuk mengikuti setiap sesi atau tahapan selanjutnya yang akan dilakukan.
b) Pemimpin kelompok		
1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya	Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa selanjutnya akan memasuki pada tahap kegiatan, dimana pada tahap tersebut anggota akan memainkan peran mereka masing-masing.	Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa tahap selanjutnya adalah tahap inti dari kegiatan yang dilakukan dan meminta anggota untuk lebih serius dalam memainkan peran mereka masing-masing.
3. Tahap kegiatan		
a) Anggota kelompok		
1) Diskusi terkait topik regulasi diri.	Beberapa anggota masih canggung dalam menyampaikan pendapatnya.	Anggota kelompok sudah berani dalam menyampaikan pendapatnya dan lebih bersemangat.
2) Situation Modifikasi	Anggota kelompok memahami bagaimana cara memodifikasi situasi agar lebih menyesuaikan diri dalam kondisi emosi tertentu.	Mahasiswa sudah mencoba untuk mempraktekkan berbagai cara memodifikasi situasi agar lebih mampu menyesuaikan diri dalam kondisi tertentu.
3) Attention Deployment	Anggota kelompok sudah mampu mengalihkan perhatian yang merusak emosi	Anggota kelompok sudah mampu mengalihkan perhatian yang merusak emosi, disertai perilaku yang positif.
4) Cognitive Change	Anggota kelompok memahami penyebab berubahnya cara berfikir.	Anggota kelompok sudah mampu mengendalikan pikiran untuk mengurangi pengaruh negatif yang kuat yang dapat merusak emosi.
5) Response Modulation	Anggota kelompok mengetahui gangguan-gangguan perhatian beserta	Anggota kelompok sudah menunjukkan respon sesuai dengan kondisi.

dampaknya.		
b) Pemimpin kelompok		
1) Menstimulasi perilaku regulasi inferiority	Pemimpin kelompok lebih banyak melakukan stimulus perilaku regulasi inferiority dengan	Pemimpin kelompok mengarahkan perilaku inferiority.
6) Tahap pengakhiran		
a) Anggota kelompok		
1) Berbagi pengalaman tentang regulasi inferiority yang telah dilakukan	Beberapa mahasiswa yang berani menyampaikan gagasan serta berbagi pengalaman yang telah didapatkan.	Mahasiswa berlomba-lomba ingin menyampaikan pengalaman yang mereka dapatkan setelah mengikuti kegiatan tersebut.
b) Pemimpin kelompok		
1) Mengajak Anggota kelompok membagikan pengalaman selama mengikuti kegiatan	Menyadarkan anggota bahwa banyak manfaat yang diperoleh dalam melakukan kegiatan bimbingan kelompok tersebut.	Memberikan kesadaran bahwa kegiatan bimbingan kelompok tersebut sangat bermanfaat bagi mereka terutama pada kemampuan regulasi inferioritynya.

Hasil penelitian regulasi inferiority mahasiswa asal pedalaman melalui bimbingan kelompok yang dilakukan menunjukkan terjadi pengurangan inferiority (rasa rendah diri) mahasiswa setelah melalui siklus bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok dapat menumbuhkan kepercayaan satu sama lain masing-masing peserta. Sehingga tujuan akhir dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok tercapai. Layanan bimbingan dan kelompok juga digunakan dalam rangka untuk mengembangkan regulasi emosi siswa (Firdaus, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi rasa rendah diri siswa obesitas sebelum dan setelah diberikan konseling kelompok Adlerian. Rata-rata skor pretest menunjukkan subjek penelitian mengalami rasa rendah diri yang tinggi sebelum diberikan konseling kelompok Adlerian, dan menurun menjadi sedang setelah diberikan perlakuan. Penurunan terjadi setelah subjek penelitian mengikuti 16 kali kegiatan konseling kelompok Adlerian, hal ini berarti mereka berhasil mengatasi rasa rendah diri dengan dibantu merubah persepsi dan penghayatan pada kondisi obesitas (Rahima et al., 2015)

PENUTUP

Gambaran regulasi inferiority tergolong sedang, hal ini dilihat dari hasil analisis angket sebelum diberi

tindakan layanan bimbingan kelompok Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok efektif terhadap regulasi inferiority mahasiswa pedalaman. Layanan bimbingan kelompok efektif terhadap regulasi inferiority mahasiswa asal pedalaman hal ini terbukti adanya perubahan tingkah laku dari sebelum dan setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok. Konselor perguruan tinggi dapat membuat program yang berbasis kebutuhan peserta didik. Bagi mahasiswa hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk memperoleh bimbingan lanjutan baik secara konseling individual maupun konseling kelompok.

REFERENSI

- de Gooyert, V., Rouwette, E., van Kranenburg, H., Freeman, E., & van Breen, H. (2022). Cognitive change and consensus forming in facilitated modelling: A comparison of experienced and observed outcomes. *European Journal of Operational Research*, 299(2), 589–599. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2021.09.007>
- Dewi, S., & Arjanggal, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Akademik Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Di Universitas X. *Proyeksi*, 14(1), 84. <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.84-93>
- Firdaus, L. A. (2020). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengembangkan

Dipublikasikan Oleh :

UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal

Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin

- Regulasi Emosi. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 101.
<https://doi.org/10.26877/empati.v7i1.5728>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63.
<https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah tinjauan konseptual. *Psychology & Humanity*, 7–11.
- Rahima, R., Neviyarni, N., & Daharnis, D. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Konselor*, 4(1), 42.
<https://doi.org/10.24036/02015416454-0-00>
- Smith, R. L., & Brachman, M. L. (1980). Response modulation of auditory-nerve fibers by am stimuli: effects of average intensity. *Hearing Research*, 2(2), 123–133.
[https://doi.org/10.1016/0378-5955\(80\)90034-9](https://doi.org/10.1016/0378-5955(80)90034-9)
- Prayitno. (1995). *Panduan kegiatan pengawasan bimbingan dan konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Natawidjaja, R. (2009). *Konseling kelompok (Konsep dasar dan pendekatan)*. Bandung: Rizqi Press
- Gross & John, (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry An International Jurnal for the Advancement of Psychological Theory*. 26: 1, Page 1-26
- Webb et al., (2018). Situation selection is a particularly effective emotion regulation strategy for people who need help regulating their emotions. *Cognition and Emotion*. Vol 32: 2. Pages 231-248
- Rahima, R, Neviyarni & Daharnis (2015). Penerapan Konseling Kelompok Adrelian untuk Mengurangi Rasa Rendah Diri Siswa Obesitas. *Jurnal Konselor Univversitas Negeri Padang*, 4: 1, Hal 42-49
- Vincent de Gooyert, E Rouwette, H van Kranenburg, E Freeman, H V Breen. (2021). *Cognitive change and consensus forming in facilitated modelling: A comparison of experienced and observed outcomes*. *European Journal of Operational Research*.