



Studi Deskriptif Regulasi Diri Dalam Belajar dan Implikasinya terhadap Pengembangan Layanan Bimbingan dan Konseling

Khairiah¹, Syaiful Bahri², Diah Sarmela³, Zahra Nelissa³

¹Departemen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala

²Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP Univesitas Pendidikan Indonesia

**e-mail: khairiahfkip@usk.ac.id*

Abstrak: Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan siswa untuk mengatur cara berpikir dan tindakan mereka selama proses pembelajaran. Faktor utama yang mendukung regulasi diri adalah motivasi, keyakinan, dan pengetahuan yang dimiliki siswa, yang semuanya berperan penting dalam mencapai prestasi belajar yang optimal. Studi ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat regulasi diri siswa dalam belajar dan mengeksplorasi implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Desain penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan sampel sebanyak 364 siswa dari lima Sekolah Menengah Atas (SMA) di Banda Aceh, yang dipilih menggunakan teknik Stratified Random Sampling berdasarkan rumus Slovin. Skala regulasi diri dalam belajar diukur dengan instrumen yang terdiri dari 44 item pernyataan, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui expert judgment. Dalam studi ini, ditemukan bahwa lebih dari setengah siswa (lebih dari 50%) berada pada kategori tinggi dalam hal regulasi diri, yang artinya mereka sudah cukup mampu mengelola aspek-aspek tersebut dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keterampilan yang baik dalam mengatur dan mengelola proses pembelajaran mereka, meskipun ada kemungkinan masih ada beberapa siswa yang membutuhkan dukungan lebih dalam mengembangkan kemampuan ini.

Kata kunci Regulasi Diri; Kemampuan Siswa; Proses pembelajaran; Prestasi Belajar; Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Pendidikan abad ke-21 menuntut siswa untuk memiliki keterampilan belajar mandiri guna menghadapi tantangan akademik yang semakin kompleks (Anfas, 2020; Oishi, 2020). Dalam konteks ini, kemampuan regulasi diri dalam belajar menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan. Regulasi diri mencakup kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka secara mandiri (Azrai et al., 2020). Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola waktu, menetapkan tujuan, memotivasi diri, dan mengatasi hambatan dalam pembelajaran, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan prestasi akademik (Wijaya et al., 2021).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol proses kognitif, emosional, dan perilaku guna mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam konteks pembelajaran (Usmanova, 2024). Dalam pendidikan, regulasi diri sangat penting karena dapat mempengaruhi cara

siswa mengelola waktu, mengatasi tantangan, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai hasil belajar yang optimal (Wortmann & Vahrenhold, 2024). Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mandiri, disiplin, dan efektif dalam proses belajarnya, karena mereka mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi strategi belajar yang digunakan.

Realitas dilapangan menunjukkan bahwa tidak semua siswa memiliki tingkat regulasi diri yang memadai. Studi sebelumnya telah banyak membahas pentingnya regulasi diri dalam mendukung prestasi belajar, tetapi masih terbatas pada deskripsi umum atau tidak mengaitkan secara spesifik dengan strategi pengembangan melalui layanan bimbingan dan konseling (Masnuri et al., 2019). Selain itu, studi mengenai regulasi diri sering kali tidak mencakup populasi yang luas dan beragam, sehingga sulit untuk memberikan gambaran yang komprehensif, khususnya di konteks wilayah seperti Banda Aceh.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada siswa SMA Negeri 3 Banda Aceh, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam menerapkan pembelajaran mandiri (Farah et al., 2019). Hal ini tercermin dari kebiasaan belajar yang kurang baik, seperti perilaku membolos, menyontek, merasa tidak nyaman untuk belajar dalam waktu lama, hingga kebiasaan belajar hanya menjelang ujian. Masalah ini menunjukkan bahwa siswa belum mampu mengelola waktu secara efektif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan prestasi akademik mereka.

Hasil survei sebelumnya oleh Rifana (2022) di SMA Negeri 12 Banda Aceh juga memperkuat temuan ini. Survei tersebut mengungkapkan bahwa banyak siswa tidak mengumpulkan tugas tepat waktu, bahkan ada yang tidak mengikuti ujian. Faktor utama yang menyebabkan hal ini adalah rendahnya kemampuan regulasi diri siswa dalam belajar. Regulasi diri yang rendah membuat siswa kurang mampu mengendalikan motivasi, merencanakan kegiatan belajar, atau memonitor kemajuan belajar mereka (Irwanto, 2024; Ramadhani & Rohaeti, 2024; Sablan & Roleda, 2024).

Kondisi ini menjadi perhatian serius karena regulasi diri adalah komponen penting dalam proses pembelajaran yang efektif. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, serta mengelola strategi yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi siswa mengenai pentingnya regulasi diri dalam belajar serta membimbing mereka dalam menerapkannya. Upaya ini diharapkan dapat membantu siswa mengatasi hambatan belajar, meningkatkan motivasi, dan pada akhirnya mencapai hasil belajar yang maksimal.

Kurangnya kajian mendalam yang menghubungkan antara tingkat regulasi diri siswa dengan strategi peningkatan melalui layanan bimbingan klasikal dan kelompok di sekolah. Selain itu, terdapat kekosongan data yang spesifik mengenai gambaran tingkat regulasi diri siswa SMA di Banda Aceh, yang dapat menjadi dasar pengembangan program bimbingan yang lebih relevan dan terarah. Oleh sebab itu studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang tingkat regulasi diri dalam belajar

pada siswa SMA di Banda Aceh, sekaligus mengeksplorasi implikasinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

METODE

Desain Studi

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena regulasi diri siswa dalam belajar secara objektif dan terukur (Nadirah et al., 2022). Desain studi ini menitikberatkan pada pengumpulan data berupa angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk memberikan pemahaman yang mendalam terkait kondisi regulasi diri siswa serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling.

Studi ini mencakup kegiatan penilaian terhadap sikap, pendapat, dan perilaku siswa terkait regulasi diri dalam belajar. Penilaian dilakukan dengan instrumen penelitian berupa kuisioner terstruktur yang terdiri dari 44 item pernyataan. Populasi penelitian terdiri dari siswa di lima Sekolah Menengah Atas (SMA) di Banda Aceh, dengan sampel penelitian sebanyak 364 siswa yang dipilih menggunakan metode Stratified Random Sampling berdasarkan rumus Slovin.

Analisis data dilakukan secara statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai distribusi regulasi diri siswa berdasarkan kategori tertentu, seperti interval skor, jenis kelamin, dan variabel demografis lainnya. Hasil dari desain studi ini diharapkan mampu memberikan informasi yang komprehensif dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk mendukung siswa dalam meningkatkan regulasi diri mereka. Berikut sebaran data populasi penelitian

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Nama Sekolah	Jumlah Sampel
1	SMA Fajar Harapan	83 siswa
2	SMA 3 Banda Aceh	155 siswa
3	SMA 16 Banda Aceh	18 siswa
4	SMA Labschool Aceh	69 siswa
5	SMA 15 Banda Aceh	39 siswa
Total		364 siswa

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini mengkaji penggolongan regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan kategori tertentu untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat kemampuan regulasi diri siswa. Frekuensi dan distribusi siswa dalam setiap kategori dianalisis berdasarkan data yang telah dikumpulkan, sebagaimana disajikan dalam tabel pengkategorian regulasi diri siswa dalam belajar.

Tabel 2. Pengkategorian Regulasi Diri Siswa dalam Belajar

Kriteria	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$M < 77$	0	0,0
Rendah	$77 < X \leq 99$	6	1,7
Sedang	$99 < X \leq 121$	137	37,7
Tinggi	$121 < X \leq 143$	184	50,7
Sangat Tinggi	$X > 143$	37	10,2
Total		364	100

Tabel 2 menunjukkan pengkategorian regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan interval skor, frekuensi, dan persentase dari total 364 siswa. Mayoritas siswa (50,7%) berada dalam kategori tinggi, menunjukkan kemampuan regulasi diri yang baik. Sebanyak 37,7% siswa berada pada kategori sedang, dan hanya 1,7% dalam kategori rendah, sementara tidak ada siswa di kategori sangat rendah. Sebanyak 10,2% siswa masuk kategori sangat tinggi, mencerminkan regulasi diri yang optimal. Temuan ini menekankan perlunya dukungan bimbingan bagi siswa dengan regulasi diri sedang atau rendah untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Peneliti juga menganalisis regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan variabel jenis kelamin. Distribusi subjek dalam penelitian ini dijelaskan melalui Tabel 3 yang memuat persentase subjek berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 3. Presentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
1	Laki-laki	167	45.9%
2	Perempuan	197	54.1%
	Total	364	100%

Pada Tabel 3 terlihat bahwa jumlah subjek perempuan lebih banyak dibandingkan dengan subjek laki-laki. Subjek perempuan berjumlah 197 (54.1%), sedangkan subjek laki-laki berjumlah 167 (45.9%). Berikut ini merupakan gambaran regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh siswa dari aspek regulasi diri siswa dalam belajar.

Tabel 4. Kategorisasi Regulasi Diri Siswa Berdasarkan Aspek Metakognisi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M < 40$	Sangat Rendah	0	0
$40 < X \leq 52$	Rendah	11	3
$52 < X \leq 63$	Sedang	142	39
$63 < X \leq 75$	Tinggi	172	47,3
$X > 75$	Sangat Tinggi	39	10,7
Jumlah		364	100
Rata-rata		57,5	

Berdasarkan tabel 4, dilihat bahwa regulasi diri siswa dalam belajar pada aspek metakognisi mayoritas berada pada kategori sebesar tinggi sebesar 47,3% (172) siswa, pada kategori sedang sebanyak 39% (142), sangat tinggi sebanyak 10,7% (39) siswa, selanjutnya pada kategori rendah hanya 3% (11) dan pada kategori sangat rendah tidak ada. Dengan demikian mayoritas regulasi diri siswa berdasarkan aspek metakognisi mayoritas pada kategori sedang.

Tabel 5. Kategorisasi Regulasi Diri Siswa Berdasarkan Aspek Motivasi

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M < 19$	Sangat Rendah	5	1,4
$19 < X \leq 25$	Rendah	45	12,4
$25 < X \leq 30$	Sedang	197	54,3
$30 < X \leq 36$	Tinggi	94	25,9
$X > 36$	Sangat Tinggi	23	6,3
Jumlah		364	100
Rata-rata		27,5	

Kemudian tabel 5 pada aspek motivasi mayoritas regulasi diri siswa dalam belajar terdapat pada kategori sedang sebesar 54,3% (197), pada kategori rendah sebanyak 4,4% (16), kemudian pada kategori tinggi sebesar 18,2% (66) dan pada kategori sangat rendah dan sangat tinggi tidak ada.

Tabel 6. Kategorisasi Regulasi Diri Siswa Berdasarkan Aspek Perilaku

Interval Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$M < 18$	Sangat Rendah	0	0
$18 < X \leq 23$	Rendah	4	1,1
$23 < X \leq 28$	Sedang	97	26,6
$28 < X \leq 33$	Tinggi	196	53,8
$X > 33$	Sangat Tinggi	67	18,4
Jumlah		364	100
Rata-rata		25	

Berdasarkan tabel 6, regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan aspek perilaku mayoritas berada pada kategori tinggi sebesar 53,8% (196), disamping itu terdapat pula pada kategori sedang sebesar 26,6% (97) sedangkan sangat tinggi sebesar 18,4% (67), dan rendah hanya 1,1% (4) dan sangat rendah tidak ada.

PEMBAHASAN

Regulasi diri dalam belajar merupakan aspek penting untuk mencapai keberhasilan akademik. Regulasi diri yang baik memungkinkan siswa untuk mengimplementasikan berbagai strategi belajar efektif. Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengenali kemampuan dirinya sendiri, sehingga dapat menemukan metode belajar yang paling sesuai dan efektif (Woolfolk-Hoy, 2005). Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek metakognisi berada pada kategori tinggi. Hal ini

menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa telah mampu mengenali dan mengontrol proses kognitif dalam dirinya, seperti merencanakan dan mengatur strategi pembelajaran yang akan dihadapi untuk mencapai prestasi akademik yang optimal. Temuan ini sejalan dengan definisi Hakim (2021), yang menyatakan bahwa metakognisi merupakan kemampuan untuk meregulasi aktivitas belajar seseorang, termasuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses pembelajaran. Metakognisi juga berperan penting dalam membantu siswa menyadari kondisi dirinya, memahami pengetahuan yang dimiliki, dan mengarahkan keterampilan eksekusi serta regulasi diri dalam aktivitas kognitif.

Pada aspek motivasi, hasil penelitian menunjukkan kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa memiliki dorongan, baik internal maupun eksternal, untuk mengatur diri dalam proses pembelajaran. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat dan menunjukkan upaya konsisten dalam mengelola proses belajar mereka. Motivasi yang baik memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungannya dengan cara memodifikasi kondisi tersebut agar sesuai dengan tujuan dan kebutuhan belajarnya.

Selanjutnya, aspek perilaku menunjukkan kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mampu mengatur diri dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Kebiasaan baik, seperti pengelolaan waktu yang terencana, berkontribusi terhadap pembentukan perilaku belajar yang positif. Perilaku siswa dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk, baik positif maupun negatif. Siswa yang konsisten dalam mengatur waktu belajar cenderung memperoleh hasil yang optimal (Kusaeri & Mulhamah, 2016). Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa regulasi diri siswa perempuan dalam belajar lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Temuan ini memberikan indikasi adanya perbedaan dalam pendekatan dan strategi pembelajaran yang dilakukan oleh siswa berdasarkan jenis kelamin.

Implikasi Terhadap Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA di Banda Aceh memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar yang tergolong kategori tinggi, yang berarti lebih dari separuh jumlah sampel telah mampu mengelola proses belajar mereka secara efektif. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang belum mampu mengatur dirinya sendiri dalam belajar. Kondisi ini dapat menjadi perhatian bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang program layanan yang sesuai. Salah satu langkah strategis adalah memberikan layanan bimbingan klasikal dengan fokus pada fungsi pemahaman. Layanan ini dapat mencakup topik-topik seperti tips membentuk kebiasaan belajar yang positif, strategi mengatur jadwal belajar yang terstruktur, dan cara mempertahankan konsistensi dalam proses pembelajaran. Program ini diharapkan mampu mendukung siswa dalam meningkatkan regulasi diri mereka, sehingga berdampak positif terhadap prestasi akademik.

Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam memberikan fungsi pemahaman kepada siswa untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Berdasarkan hasil analisis penelitian,

ditemukan bahwa beberapa aspek regulasi diri siswa telah berada pada kategori tinggi, namun terdapat pula aspek-aspek tertentu yang masih memerlukan perhatian lebih karena belum sepenuhnya dicapai oleh siswa secara optimal. Implikasi dari hasil ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu dirancang secara strategis untuk mendukung pengembangan regulasi diri siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat memfokuskan layanan pada pendekatan yang holistik, seperti metakognisi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil regulasi diri siswa dalam belajar tentang aspek metakognisi sangat baik. Kebanyakan siswa memiliki kemampuan untuk mengatur kognisi mereka sendiri. Regulasi diri dan metakognisi adalah komponen penting dalam pembelajaran yang dapat meningkatkan kinerja dan motivasi akademik. Metakognisi membahas apa yang diketahui siswa tentang kemampuan kognitif dan strategi mereka, dan regulasi diri membahas proses siklikal yang digunakan siswa untuk menetapkan tujuan, melacak kemajuan mereka, dan menyesuaikan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tersebut (Margulieux et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua aspek metakognisi tetap berada pada kategori rendah. Oleh karena itu, peran guru BK di kategori rendah tersebut harus dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa meningkatkan kemandirian mereka dalam belajar. Karena itu, memberikan fungsi pecegahan harus dipertimbangkan.

Dengan demikian, layanan dasar seperti layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam proses pembelajaran, khususnya pada aspek metakognisi. Melalui bimbingan klasikal, siswa diberikan pemahaman tentang pentingnya refleksi diri, pengaturan tujuan belajar, serta pemantauan dan evaluasi kemajuan mereka secara mandiri (Harumbina et al., 2022). Sementara itu, dalam bimbingan kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan strategi belajar yang efektif, memperkuat dukungan sosial yang dapat mendorong peningkatan motivasi dan keterampilan metakognitif mereka (Mollazadeh et al., 2024). Penerapan layanan ini diharapkan dapat membantu siswa untuk lebih mengenali kekuatan dan kelemahan mereka dalam belajar, serta mengembangkan keterampilan untuk mengelola dan mengoptimalkan proses pembelajaran mereka dengan cara yang lebih terstruktur dan terarah.

Hasil penelitian pada aspek motivasi menunjukkan bahwa regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan motivasi sebagian besar berada di kategori sedang; ini berarti bahwa lebih dari 50% siswa memiliki dorongan untuk mengatur diri mereka sendiri dalam proses belajar mereka. Dorongan yang mendorong siswa untuk bertindak dengan cara yang dapat mencapai satu atau lebih tujuan (Sardiman, 2019). Salah satu tujuan yang ingin dicapai siswa adalah berhasil dalam belajar. Untuk mencapai hal ini, siswa harus memahami apa yang akan mereka pelajari dan alasan mengapa mereka harus melakukannya. Namun, banyak siswa yang merasa malas ketika belajar di kelas, sehingga mereka berhenti belajar sebelum selesai.

Kondisi ini perlu ditingkatkan melalui pemberian bantuan layanan bimbingan dan konseling yang berfungsi sebagai upaya pencegahan, pemahaman, dan pengembangan. Layanan ini bertujuan untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi dan mengatasi hambatan-hambatan yang dapat memengaruhi motivasi dan efektivitas pembelajaran mereka. Selain itu, layanan bimbingan juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya regulasi diri dalam proses belajar. Jika diperlukan, layanan responsif akan diberikan melalui konseling kelompok atau konseling individual yang difokuskan pada topik-topik spesifik, seperti cara mengembalikan motivasi diri dalam belajar setelah mengalami penurunan semangat, serta memberikan tips praktis untuk meningkatkan pencapaian target belajar. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat memperoleh strategi yang lebih efektif dalam mengelola proses belajar mereka, sehingga mampu mencapai tujuan akademik yang lebih optimal.

Berdasarkan hasil pengkategorian perilaku, hasilnya menunjukkan bahwa regulasi diri siswa dalam belajar berada pada kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa memiliki kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan mampu mengatur diri mereka sendiri. Siswa yang belajar memiliki kemampuan perilaku untuk memilih, menyusun, dan menata lingkungan mereka sehingga mereka dapat mencapai hasil belajar yang lebih baik melalui interaksi dan tindakan yang mereka lakukan (Kusaeri & Mulhamah, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam belajar aspek perilaku, layanan bimbingan dan konseling dengan fungsi pemahaman harus digunakan. Bimbingan konvensional atau kelompok tidak boleh digunakan, tetapi konseling responsif seperti konseling kelompok harus digunakan, dan konseling individual harus digunakan jika diperlukan. Guru bimbingan dan konseling dapat menawarkan materi layanan seperti nasihat tentang memanfaatkan lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis diatas, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar siswa menunjukkan kemampuan regulasi diri dalam belajar dengan persentase 50,7% atau sebanyak 184 siswa, yang berarti lebih dari setengah jumlah sampel sudah mampu mengatur diri dalam proses belajar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek regulasi diri, persentase pencapaian siswa adalah 47,3% pada aspek metakognisi, 54,3% pada motivasi, dan 53,8% pada perilaku. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa sudah menunjukkan kemampuan dalam mengatur diri mereka dalam belajar.

Implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap regulasi diri siswa dalam belajar adalah sebagai berikut: secara umum, mayoritas siswa menunjukkan tingkat regulasi diri yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi guru bimbingan dan konseling untuk merancang dan melaksanakan layanan dengan

memanfaatkan fungsi pemahaman, salah satunya melalui bimbingan klasikal yang membahas topik-topik seperti cara mengatur kebiasaan baik dalam belajar dan pengelolaan jadwal belajar. Dengan demikian, layanan ini diharapkan dapat membantu siswa memahami cara-cara efektif dalam meningkatkan regulasi diri mereka dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa menunjukkan regulasi diri yang tinggi dalam belajar pada berbagai aspek. Oleh karena itu, implikasi layanan bimbingan dan konseling adalah memberikan layanan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa, dengan fokus pada topik materi yang relevan dan dibutuhkan oleh siswa untuk mendukung pengembangan regulasi diri mereka dalam belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Anfas, A. (2020). Pengaruh Pelatihan Keterampilan Belajar Mandiri Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Pada Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan*, 21(1), 18–27.
- Azrai, E. P., Suryanda, A., & Rini, D. S. (2020). Peningkatan Keterampilan Guru IPA Dalam Pengembangan Sumber Belajar Mandiri Sebagai Sarana Belajar Siswa. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 53–65.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171–183.
- Hakim, A. R. (2021). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo. *Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Siswa Melalui Penerapan Teknik Reframing Di SMKN 2 Palopo*.
- Harumbina, D. A., Khoirunnisa, D. R., & Maryam, S. (2022). Bimbingan Klasikal: Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(1), 61–75.
- Irwanto, I. (2024). Data on undergraduate students' self-regulation in online and blended learning environments during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Data in Brief*, 53. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2024.110066>
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *JRPM (Jurnal Review Pembelajaran Matematika)*, 1(1), 31–42.
- Margulieux, L. E., Prather, J., Reeves, B. N., Becker, B. A., Cetin Uzun, G., Loksa, D., Leinonen, J., & Denny, P. (2024). Self-Regulation, Self-Efficacy, and Fear of Failure Interactions with How Novices Use LLMs to Solve Programming Problems. *Annual Conference on Innovation and Technology in Computer Science Education, ITiCSE*, 1, 276–282. <https://doi.org/10.1145/3649217.3653621>

- Masnuri, M., Abd, D. D., & Nelissa, Z. Z. (2019). analisis kemandirian siswa dalam memilih jurusan (Penelitian pada siswa SMA Negeri 11 Banda Aceh). *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 4(1).
- Mollazadeh, S., Shahrahmani, N., Sadeghi, M., & Roudsari, R. L. (2024). The Impact of Group Counseling on Psychological Status of Iranian Infertile Women: A Systematic Review. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 12(3), 4278–4289.
<https://doi.org/10.22038/JMRH.2023.69654.2051>
- Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, N. (2022). *metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix method (mengelola Penelitian Dengan Mendeley dan Nvivo)*. CV. Azka Pustaka.
- Oishi, I. R. V. (2020). Pentingnya belajar mandiri bagi peserta didik di perguruan tinggi. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 108–112.
- Ramadhani, A. W., & Rohaeti, E. (2024). Online learning: A comparison of self-regulation students high school based on gender differences in the Covid-19 pandemic era. *AIP Conference Proceedings*, 2622(1). <https://doi.org/10.1063/5.0133791>
- Rifana, C. A. (2022). *Analisis Regulasi Diri Siswa yang Tidak Mengumpulkan Tugas dikelas X di SMA Negeri Banda Aceh*.
- Sablan, J. R. B., & Roleda, L. S. (2024). Design, Development, and Implementation of the VLAFC Model: Improving Students' Cognition, Engagement, and Self-Regulation. *ACM International Conference Proceeding Series*, 49–54. <https://doi.org/10.1145/3670013.3670047>
- Sardiman, A. M. (2019). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*.
- Usmanova, M. N. (2024). Experimental program regulations emotional states students (formative experiment). *BIO Web of Conferences*, 120. <https://doi.org/10.1051/bioconf/202412001018>
- Wijaya, A. M., Arifin, I. F., & Badri, M. Il. (2021). Media pembelajaran digital sebagai sarana belajar mandiri di masa pandemi dalam mata pelajaran sejarah. *SANDHYAKALA Jurnal Pendidikan Sejarah, Sosial Dan Budaya*, 2(2), 1–10.
- Woolfolk-Hoy, A. E. (2005). *Educational Psychology. Active Learning Edition*. Pearson. Boston. Allyn& Bacon.
- Wortmann, C., & Vahrenhold, J. (2024). Regulation, Self-Efficacy, and Participation in CS1 Group Work. *ICER 2024 - ACM Conference on International Computing Education Research*, 1, 359–373. <https://doi.org/10.1145/3632620.3671115>