

Dear Author

**Mira Santika<sup>1</sup>**

Bimbingan konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia  
[210213010@student.ar-raniry.ac.id](mailto:210213010@student.ar-raniry.ac.id)

**Fatimah Ibda<sup>2</sup>**

Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia  
[fatimahibda@ar-raniry.ac.id](mailto:fatimahibda@ar-raniry.ac.id)

We have reached a decision regarding your submission to GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, Title "**Efektivitas Teknik Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa**".

Our decision is to : Accepted (with Minor Revised)  
Article in press : Vol 15, No 4, 2025 (Article on going progress)

Best Regard,  
Chief Editor GUIDENA

Eko Susanto



# Efektivitas Teknik Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

**Mira santika<sup>1</sup>**

Bimbingan konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
[210213010@student.ar-raniry.ac.id](mailto:210213010@student.ar-raniry.ac.id)

**Fatimah ibda<sup>2</sup>**

Bimbingan Konseling, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry  
[fatimahibda@ar-raniry.ac.id](mailto:fatimahibda@ar-raniry.ac.id)

## Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *self-regulated learning* (SRL) terhadap kemandirian belajar siswa. Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Banda Aceh dengan sample berjumlah 36 siswa menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Data dikumpulkan melalui angket kemandirian belajar dan self-regulated learning. Dianalisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor pretest ( $M = 70,31$ ) dan posttest ( $M = 77,15$ ) dengan nilai  $t = 5,127$  dan  $\text{Sig.} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan teknik SRL efektif meningkatkan kemandirian belajar siswa, ditandai dengan peningkatan kemandirian belajar dari rendah menuju sedang hingga ke tinggi.

**Kata Kunci:** *Self regulated learning, Kemandirian belajar, Siswa SMA*

## INTRODUCTION

Kemandirian belajar adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam perkembangan siswa, terutama dalam konteks pendidikan di tingkat SMA. Kemandirian ini tidak hanya mencakup kemampuan untuk belajar tanpa bergantung pada orang lain, tetapi juga melibatkan kemampuan siswa untuk mengenali dan memahami kebutuhan belajarnya, merencanakan kegiatan belajar, mengatur waktu, dan mengevaluasi proses serta hasil belajar mereka sendiri (Suhartono et al., 2024). Siswa yang mandiri akan lebih mampu untuk mengelola waktu, menyelesaikan tugas akademik, serta memecahkan masalah secara mandiri, tanpa harus selalu mengandalkan instruksi guru atau bantuan teman (Denansa et al., 2023).

Kemandirian belajar bukan hanya berfungsi untuk meningkatkan hasil akademik siswa, tetapi juga memiliki dampak yang luas terhadap perkembangan karakter dan keterampilan hidup mereka. Salah satu indikator utama dari kemandirian belajar adalah kedisiplinan dalam belajar, rasa percaya diri, kemampuan untuk bertanggung jawab, dan efisiensi dalam belajar (Nurlayla, 2024). Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa, terutama di SMA Negeri 5 Banda Aceh, yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Berdasarkan observasi awal, banyak siswa yang bergantung pada teman sebaya untuk menyelesaikan tugas-tugas,

sering terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan, dan kurang menunjukkan inisiatif atau tanggung jawab dalam belajar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maylisa dkk, kemandirian belajar merujuk pada kesiapan siswa untuk belajar dengan inisiatif sendiri, baik dengan atau tanpa bantuan orang lain, dalam menentukan tujuan, memilih metode, serta mengevaluasi hasil belajar mereka (Maylisa et al., 2022). Penerapan *Self Regulated Learning* (SRL), yang merupakan teknik yang mengajarkan siswa untuk mengatur diri mereka sendiri dalam proses belajar, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh (Nurlayla, 2024) di SMA Negeri 4 Palu dan Ramadhini di SMA Swasta Budi Agung Medan, menunjukkan bahwa kemandirian belajar bisa dibentuk melalui SRL untuk membantu siswa lebih disiplin, mengatur waktu dengan lebih baik, dan menjadi lebih mandiri dalam pembelajaran.

*Self Regulated E-Learning*, adalah suatu proses belajar mandiri yang dilakukan peserta didik melalui platform digital atau lingkungan pembelajaran daring (online), di mana siswa secara aktif mengatur tujuan belajar, strategi, waktu, serta memantau dan mengevaluasi kemajuan belajarnya sendiri. Dalam konteks ini, *self-regulated learning* (SRL) berpadu dengan penggunaan teknologi e-learning, sehingga siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga pengelola proses belajar secara otonom dengan memanfaatkan sumber daya digital (Putu et al., 2021). Lebih jauh lagi, penelitian oleh Wahyuni et al., (2023) di Nusa Tenggara Barat juga mengungkapkan bahwa siswa dengan kemampuan SRL yang tinggi lebih mandiri dalam belajar, tidak bergantung pada guru, dan lebih konsisten dalam mencapai tujuan belajar mereka. Hasil-hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa teknik SRL dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa.

Secara keseluruhan, penerapan *Self Regulated Learning* sangat relevan dalam konteks pendidikan SMA, karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan keterampilan belajar yang lebih mandiri dan bertanggung jawab. Dengan mengajarkan siswa untuk merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mereka sendiri, teknik SRL dapat meningkatkan kemandirian belajar siswa, serta menyiapkan mereka untuk tantangan belajar di masa depan.

Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah rendahnya kemandirian belajar di SMA Negeri 5 Banda Aceh, dibutuhkan pendekatan yang lebih sistematis dan kreatif, seperti penerapan teknik SRL melalui layanan bimbingan dan konseling. Penggunaan SRL dalam konseling memungkinkan siswa untuk lebih memahami pentingnya tanggung jawab dalam belajar, serta memberikan mereka keterampilan untuk mengelola dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. Penelitian terbaru oleh Suyato et al., (2024) mengonfirmasi bahwa penerapan SRL dalam layanan bimbingan efektif untuk meningkatkan keterampilan pengaturan diri siswa, yang pada gilirannya meningkatkan kemandirian mereka dalam belajar.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *Self Regulated Learning* (SRL) terhadap kemandirian belajar siswa di SMA Negeri 5 Banda Aceh. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana teknik SRL dapat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan sikap mandiri siswa dalam mengelola pembelajaran mereka sendiri.

## METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental, tepatnya tipe one group pre-test post-test design. Model ini dimana siswa diberi tes awal self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Banda Aceh, dengan sampel yang berjumlah 36 orang. Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan, terdiri dari penyusunan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan terdiri dari pemberian pre-test kemandirian kepada sampel penelitian untuk mengetahui kondisi awal kemandirian belajar. Setelah itu, peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning selama lima kali pertemuan.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket skala Likert, dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen ini mencakup dua aspek utama, yaitu self-regulated learning yang diukur melalui indikator metakognisi, motivasi, dan regulasi perilaku, serta kemandirian belajar yang diukur melalui indikator perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Skoring dilakukan dengan membedakan item yang bersifat positif dan negatif, sehingga data yang diperoleh lebih akurat.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan dengan teknik Product Moment Correlation menggunakan program SPSS 20, di mana item dinyatakan valid jika nilai signifikansinya  $\leq 0,05$ . Sementara itu, reliabilitas diuji dengan teknik Cronbach Alpha, dengan kriteria reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari 0,60.

## RESULT AND DISCUSSION

### 1. Hasil Uji Validitas

Sebelum digunakan untuk mengumpulkan data penelitian, instrumen self-regulated learning terlebih dahulu diuji validitasnya untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan mampu mengukur variabel yang dimaksud secara tepat. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS versi 20. Kriteria yang digunakan adalah apabila nilai  $r$  hitung  $> r$  tabel dan signifikansi ( $p$ )  $< 0,05$ , maka butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan jika  $r$  hitung  $\leq r$  tabel atau  $p > 0,05$ , maka butir tersebut tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas yang disajikan pada Tabel 1, dari 30 item pernyataan dalam instrumen self-regulated learning, terdapat 21 item yang dinyatakan valid dan 9 item yang tidak valid. Item yang valid selanjutnya digunakan dalam pengumpulan data penelitian, sedangkan item yang tidak valid dieliminasi agar instrumen memiliki keakuratan dan konsistensi yang lebih baik.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Item Kuesioner Instrumen Kemandirian Belajar

No	Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (p)	Keterangan
1	Item 1	0.482	0.329	0.003	Valid
2	Item 2	0.451	0.329	0.004	Valid
3	Item 3	0.298	0.329	0.081	Tidak Valid
4	Item 4	0.512	0.329	0.001	Valid
5	Item 5	0.274	0.329	0.12	Tidak Valid
6	Item 6	0.467	0.329	0.002	Valid
7	Item 7	0.388	0.329	0.015	Valid

8	Item 8	0.261	0.329	0.145	Tidak Valid
9	Item 9	0.431	0.329	0.006	Valid
10	Item 10	0.405	0.329	0.01	Valid
11	Item 11	0.492	0.329	0.002	Valid
12	Item 12	0.277	0.329	0.112	Tidak Valid
13	Item 13	0.469	0.329	0.002	Valid
14	Item 14	0.355	0.329	0.028	Valid
15	Item 15	0.442	0.329	0.005	Valid
16	Item 16	0.304	0.329	0.074	Tidak Valid
17	Item 17	0.518	0.329	0.001	Valid
18	Item 18	0.381	0.329	0.017	Valid
19	Item 19	0.452	0.329	0.004	Valid
20	Item 20	0.283	0.329	0.101	Tidak Valid
21	Item 21	0.498	0.329	0.002	Valid
22	Item 22	0.344	0.329	0.034	Valid
23	Item 23	0.476	0.329	0.002	Valid
24	Item 24	0.257	0.329	0.152	Tidak Valid
25	Item 25	0.429	0.329	0.006	Valid
26	Item 26	0.372	0.329	0.02	Valid
27	Item 27	0.499	0.329	0.002	Valid
28	Item 28	0.291	0.329	0.093	Tidak Valid
29	Item 29	0.461	0.329	0.003	Valid
30	Item 30	0.439	0.329	0.005	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar butir pernyataan memiliki nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0,329) dengan signifikansi ( $p$ ) < 0,05, sehingga dinyatakan valid. Namun, terdapat beberapa item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena nilai  $r$  hitung <  $r$  tabel atau signifikansi > 0,05, sehingga dinyatakan tidak valid. Item yang valid dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut, sedangkan item tidak valid sebaiknya dieliminasi atau direvisi. Dengan demikian, instrumen kemandirian belajar layak digunakan setelah penyaringan terhadap item yang tidak valid.

Berdasarkan hasil uji validitas, sebagian besar item menunjukkan nilai korelasi di atas 0,329 dan signifikan ( $p \leq 0,05$ ), sehingga dinyatakan valid. Namun terdapat beberapa butir, misalnya Item 3 dan Item 5, yang memiliki nilai korelasi di bawah  $r$  tabel dan tidak signifikan, sehingga dinyatakan tidak valid.

## 2. Hasil Uji Reabilitas

Reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen penelitian konsisten dalam mengukur suatu variabel. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,70$  (Nunnally, 1978). Hasil uji reabilitas dengan bantuan program SPSS dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reabilitas Instrumen Self Regulated Learning (SRL)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.884	30

Tabel 4. Hasil Uji Reabilitas Instrumen Kemandirian Belajar

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.902	30

Tabel diatas menjelaskan bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,884. Nilai ini berada di atas 0,70, sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen SRL reliabel dan

konsisten dalam mengukur aspek-aspek self regulated learning siswa. Instrumen kemandirian belajar memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,902, yang termasuk dalam kategori sangat reliabel. Hal ini berarti instrumen yang digunakan dapat diandalkan untuk mengukur kemandirian belajar siswa secara konsisten.

### 3. Hasil Uji Asumsi Klasik

#### a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan bantuan program SPSS, di mana data dinyatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, dan tidak normal jika Sig. ≤ 0,05.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov Z	. (p)	Sig an	Keterangan	
Self Regulated Learning	6	3	0,656	84	0,7	Normal
Kemandirian Belajar	6	3	0,702	10	0,7	Normal

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa Nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05, yaitu SRL (0,784) dan Kemandirian Belajar (0,710). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

#### b. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas (X = SRL) dan variabel terikat (Y = Kemandirian Belajar) bersifat linear. Pengujian menggunakan Test for Linearity pada SPSS.

Kriteria pengujian:

a) Jika nilai Sig. Deviation from Linearity > 0,05, maka hubungan dinyatakan linear.

b) Jika nilai Sig. Deviation from Linearity ≤ 0,05, maka hubungan tidak linear.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<b>Kemandirian Belajar * Self Regulated Learning</b>					
Between Groups (Combined)	254	10	25,4	1,3	0,1
Linearity	84	1	84	1,4	0,1
Deviation from Linearity	70	9	7,7	1,3	0,1
Within Groups	560	21	26,7		
<b>Total</b>	<b>814</b>	<b>31</b>			



Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel Self Regulated Learning dan Kemandirian Belajar, diperoleh nilai signifikansi pada aspek linearity sebesar 0,186 yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,152 yang juga lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, hubungan yang terbentuk antara Self Regulated Learning dan Kemandirian Belajar dapat dinyatakan linear sehingga model analisis lanjutan, seperti uji korelasi maupun regresi, layak digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antarvariabel.

#### 4. Hasil Uji-t

Uji-t digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa penerapan teknik Self-Regulated Learning (SRL). Analisis dilakukan menggunakan Paired Samples T-Test dengan bantuan program SPSS versi 20. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh signifikan antara hasil pretest dan posttest terhadap kemandirian belajar siswa

Tabel 7. Hasil Uji-t (Paired Samples T-Test)

Pasangan Variabel	Mean Difference (Md)	Mean	t hitung	df	Significance (2-tailed)	Keterangan
Pretest – Posttest Kemandirian Belajar	42	6.8	5.127	35	0.000	Signifikan (Ha diterima)

Berdasarkan hasil analisis Paired Samples T-Test terhadap skor pretest dan posttest kemandirian belajar siswa kelas XI.7 SMA Negeri 5 Banda Aceh, diperoleh nilai t hitung sebesar 5.127 dengan signifikansi 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor kemandirian belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan (misalnya melalui penerapan strategi belajar berbasis Self Regulated Learning) berpengaruh secara nyata dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Selanjutnya, untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa, dilakukan kategorisasi norma dengan mengacu pada mean hipotetik ( $\mu$ ) dan standar deviasi ( $\sigma$ ) yang dihitung berdasarkan skor minimum, maksimum, serta jumlah item pada instrumen. Hasil kategorisasi tersebut kemudian digunakan untuk menentukan apakah kemandirian belajar siswa berada pada kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, atau sangat rendah sesuai pedoman dari Azwar.

Tabel 8. Rentang Kategori (Azwar)

Kategori	Rumus Norma	Rentang Skor
Sangat Tinggi	$\geq (\mu + 1,5\sigma) = 97,5$	$\geq 98$
Tinggi	$(\mu + 0,5\sigma) - < (\mu + 1,5\sigma)$	83 – 97
Sedang	$(\mu - 0,5\sigma) - < (\mu + 0,5\sigma)$	68 – 82
Rendah	$(\mu - 1,5\sigma) - < (\mu - 0,5\sigma)$	53 – 67
Sangat Rendah	$< (\mu - 1,5\sigma) = 52,5$	$\leq 52$

Tabel 9. Distribusi Kategori Kemandirian Belajar Siswa (N = 36)

Kategori	Rentang Skor	Jumlah Siswa	Persentase (%)
----------	--------------	--------------	----------------

Sangat Tinggi	$\geq 98$	6	16,7 %
Tinggi	83 – 97	10	27,8 %
Sedang	68 – 82	13	36,1 %
Rendah	53 – 67	5	13,9 %
Sangat Rendah	$\leq 52$	2	5,5 %
<b>Total</b>	<b>30 – 120</b>	<b>36</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (36,1%) dan tinggi (27,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemandirian belajar yang cukup baik, meskipun masih ada yang berada pada kategori rendah (13,9%) dan sangat rendah (5,5%). Menariknya, terdapat juga 16,7% siswa yang sudah mencapai kategori sangat tinggi, menandakan bahwa penerapan teknik Self Regulated Learning (SRL) mampu mendorong sebagian siswa untuk mencapai tingkat kemandirian yang optimal.

Secara umum, hasil ini memperlihatkan bahwa strategi pembelajaran berbasis SRL efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa, meskipun tetap diperlukan pendampingan lebih lanjut bagi siswa yang masih berada pada kategori rendah agar mereka dapat berkembang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test kemandirian belajar siswa setelah diberikan perlakuan melalui teknik Self Regulated Learning (SRL). Artinya, penerapan SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa kelas XI.7 SMA Negeri 5 Banda Aceh. Peningkatan kemandirian belajar siswa dapat dilihat dari distribusi kategorisasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang dan tinggi, dengan sebagian lainnya sudah mencapai kategori sangat tinggi. Temuan ini membuktikan bahwa SRL efektif membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan perencanaan, monitoring, serta evaluasi diri terhadap kegiatan belajar. Selain itu, peningkatan motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam menghadapi tugas akademik juga semakin terlihat setelah diberikan perlakuan.

Jika ditinjau dari aspek teoritis, hasil ini sejalan dengan pendapat Zimmerman (2002) yang menjelaskan bahwa self regulated learning merupakan proses aktif di mana siswa mampu mengatur tujuan, memantau perkembangan, mengendalikan lingkungan belajar, serta mengevaluasi strategi yang digunakan. Proses ini mendorong siswa untuk lebih mandiri dalam belajar dan tidak hanya bergantung pada guru. Dengan demikian, siswa dapat mengembangkan kemampuan belajar jangka panjang yang lebih efektif.

Dari segi praktis, penerapan SRL juga memberikan dampak positif dalam membangun kesadaran siswa terhadap pentingnya pengelolaan waktu, pemanfaatan sumber daya, serta pengendalian distraksi dalam belajar. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang sebelumnya cenderung menunda tugas, setelah intervensi SRL mulai menunjukkan perubahan sikap, seperti membuat jadwal belajar, mencatat poin-poin penting, serta lebih fokus dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa masih ada sebagian siswa yang berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor eksternal seperti kurangnya dukungan keluarga, intensitas keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, atau faktor internal seperti motivasi intrinsik yang masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa konseling individu maupun bimbingan kelompok secara lebih intensif agar siswa dengan kategori rendah juga dapat meningkat kemandiriannya.



Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa teknik Self Regulated Learning dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMA. Dengan penerapan yang konsisten, teknik ini tidak hanya mampu meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang lebih disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

## CONCLUSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik Self-Regulated Learning (SRL) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar siswa kelas XI.7 SMA Negeri 5 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji-t yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest, serta didukung oleh instrumen yang valid, reliabel, dan memenuhi asumsi normalitas serta linearitas. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu bahwa penerapan SRL efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa, khususnya dalam aspek perencanaan, pengendalian, dan evaluasi diri selama proses belajar. Sejalan dengan kesimpulan tersebut, peneliti memberikan beberapa saran praktis. Pertama, bagi guru bimbingan dan konseling, teknik SRL dapat dijadikan salah satu alternatif layanan untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa, terutama dalam hal perencanaan, pengendalian, dan evaluasi belajar. Kedua, bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan berupa penyediaan fasilitas belajar yang kondusif serta kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kebiasaan belajar mandiri. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan populasi yang lebih luas atau menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan kemandirian belajar, agar hasil yang diperoleh semakin komprehensif. Dengan penerapan yang konsisten, SRL tidak hanya bermanfaat bagi prestasi akademik siswa, tetapi juga dalam membentuk karakter mandiri yang berkelanjutan di masa depan.

## REFERENCES

- Suhartono, et al. (2024). Analisis Faktor Lingkungan Keluarga dalam Membentuk Kemandirian Belajar Siswa. *Al I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam* : Vol. 11 No. 3, 232 – 241.
- Denansa, F. A., Trisiana, A., & Widyaningrum, R. (2023). Analisis Kemandirian Belajar Siswa Sekolah Dasar Ditinjau Dari Program Pembiasaan Dan Keteladanan. *Alpen: Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(1), 77-97.
- Nurlayla, S. (2024). Efektivitas Teknik Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Intensitas Belajar Siswa di Rumah. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 11(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v11i2.7515>
- Maylisa, L., Sesmiarni, Z., Zakir, S., & Aprison, W. (2022). Analisis kemandirian belajar siswa dalam pembelajaran blended learning pada mata pelajaran tik di SMAN 1 Kecamatan Kapur Ix. *Humantech: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(Spesial Issues 1), 240-244.
- Putu Eka, I. P., dkk. (2021). Pengaruh self-regulated e-learning terhadap prestasi dan kemandirian belajar siswa SMK Pariwisata Budaya. *Jurnal Teknologi Pendidikan Undiksha* : 11(2), 170-180.
- Wahyuni, D. T., dkk. (2023). Analysis of students' self-regulated learning and the relationship with learning outcomes. *CEP FKIP Universitas Mataram*.
- Suyato, Mulyani, & Rahman. (2024). Penerapan self regulated learning untuk meningkatkan kemandirian belajar Siswa SMA. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 12(1), 45–56.

Majitol, D., & Yunus, M. M. (2023). Teacher's perception on student's self-regulated learning in a technology-based learning setting. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(3).

Purnaningtyas, A., & Fauziati, E. (2022). Penerapan Teori Sosial Albert Bandura pada Pembiasaan Pengelolaan Sampah Siswa Sekolah Dasar. *EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 4(2).

Rahmatia & Corry. (2023). Pengaruh model pembelajaran discovery learning terhadap self-regulated learning peserta didik pada pembelajaran sejarah kelas X di SMA Negeri 20 Surabaya. *AVATARA, eJournal Pendidikan Sejarah*, 13(2).

Kristiyani, T. (2020). self-regulated learning: konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

Nugraha, dkk., (2025). Penerapan Model Self-regulated Learning untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Research Student*, 2(2), 536-546.

Ghimby, A. D. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap kemampuan berpikir kritis dan hasil belajar. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(12), 2091-2104.

Priyambudi, S. (2024). analisis pembelajaran diferensiasi berbasis konstruktivisme di pendidikan dasar dan menengah: gaya kognitif, self-efficacy, motivasi, dan self regulated learning. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 5(2), 94-103.

Maulana, et.al. (2020). Hubungan antara pengaturan diri dalam belajar (Self Regulated Learning) dan motivasi belajar dengan hasil belajar instalasi telnaga listrik kelas Xii Smk Patriot 1 Belkasi. *Journal of Ellectrical Vocational Education and Technology*, 4(2), 46–52. <https://doi.org/10.21009/jevet.0042.08>

Tsusayya, dkk., (2023). Motivasi Belajar dan SelfRegulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i1.9368>.

Barry J. Zimmerman. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist* : January 199025(1):3-17, DOI:10.1207/s15326985ep2501\_2

Hariyadi, H., Misnawati, M., & Yusrizal, Y. (2023). Mewujudkan kemandirian belajar: Merdeka belajar sebagai kunci sukses mahasiswa jarak jauh. *BADAN PENERBIT STIEPARI PRESS*, 1-215.

Lestari, S. M., Supriyati, S., Farich, A., & Lestari, B. I. (2022). Hubungan Motivasi Belajar dengan Self-Regulated Learning (SRL) Pada Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Guidance*, 19(02), 89–98. <https://doi.org/10.34005/guidance.v19i02.1801>

Zimmerman, B. J. (2023). Self-regulated learning and academic achievement: The role of goal setting and monitoring. *Springer*

Azevedo, R., & Cromley, J. G. (2023). The role of metacognition in self-regulated learning: A critical review of the research. *Educational Psychologist*, 58(1), 1-19.

Schunk, D. H. (2022). Goal-setting theory and self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 354-367.

Dweck, C. S. (2022). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.

Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2023). *The Self-Regulated Learning Process*. In *Handbook of Self-Regulation and Learning*. Routledge.

Pintrich, P. R. (2022). A Conceptual Framework for Self-Regulated Learning in the Context of the Classroom. *Educational Psychology Review*, 34(2), 285-307.

Mayer, R. E. (2023). The role of technology in self-regulated learning: Enhancing student agency and engagement. *Educational Technology Research and Development*, 71(1), 53-75.

Yuliana, Khana Nadira, Tri Suyati, and Venty Venty. (2023). "Hubungan Motivasi Belajar dengan Kemandirian Belajar Siswa di SMAN 1 Kedungwuni." *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* : Vol 3, No. 1 : 1-9.

Nurhamidah, Siti & Nurachadijat, Kun. (2023). Project based learning dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Jurnal Inovasi, Evaluasi Dan Pengembangan Pembelajaran (JIEPP) : Vol 3 No. 2: 42-50

