

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM ACEH BESAR**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

ULVIATUL KHAIRAT

NIM: 220213003

Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-raniry



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2026 M/ 1448 H**

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM ACEH BESAR**

SKRIPSI

Telah Disetujui dan Diajukan Pada Sidang Munaqasyah Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Bidang Bimbingan Konseling

Oleh:

Ulviatul Khairat

Nim: 220213003

Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Disetujui oleh

Pembimbing



Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP.197606132014112002

Ketua Prodi Bimbingan Konseling



Fatimah Ibda, M.Si, PhD
NIP.197110182000032002

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN *SELF REGULATED LEARNING* SISWA
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM ACEH BESAR**

SKRIPSI

Telah Diuji dan Dipertahankan di Depan Tim Penguji Munaqasyah Skripsi
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Bidang Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/Tanggal

Hari, 23 Juli 2026
8 Safar 1448 H

Tim Penguji Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris,


Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
NIP. 197606132014112002


Debi Agustin, M.Pd
NIP.199308082025052004

Penguji I,

Penguji II,


Nuzliah, M.Pd
NIP.199004132023212051


Dr. Fakhri Yacob, M.Ed
NIP.196704011991031006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Ar-Raniry Banda Aceh



Prof. Saifur Malik, S.Ag., M.A., M.Ed., Ph.D.
NIP.1961021997031003

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Ulviatul Khairat
NIM : 220213003
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar

Dengan ini menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggungjawabkan;
2. Tidak melakukan plagiarisme terhadap naskah orang lain;
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini.

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan telah melalui pembuktian yang dipertanggungjawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Banda Aceh, 23 Juni 2026

Yang menyatakan,



Ulviatul Khairat

Ulviatul Khairat
NIM. 220213003

ABSTRAK

Nama : Ulviatul Khairat
NIM : 220213003
Prodi : Bimbingan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa SMP 1 Baitussalam Aceh Besar
Tanggal Sidang : 23 Juli 2026
Tebal Skripsi : 152 Lembar
Pembimbing : Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Self Regulated Learning, Siswa SMP

Rendahnya kemampuan *self regulated learning* merupakan hambatan mendasar yang menghalangi siswa untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri dan bertanggung jawab. Rendahnya kemampuan ini terlihat dari kebiasaan siswa yang sering menunda tugas, kurangnya motivasi belajar, serta ketergantungan yang tinggi pada arahan guru dalam proses pembelajaran sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dalam menerapkan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode Pre-Eksperimen dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VIII-1, dari hasil *pre-test* didapatkan sampel berjumlah 7 orang yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert dalam bentuk *rating scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah menerapkan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar. Perubahan dapat dilihat melalui skor rata-rata *pre-test* yaitu 44,57 menjadi 77,86 pada rata-rata skor *post-test* dan selisih di antara skor *pre-test* dan *post-test* adalah 33,29. Hal ini menunjukkan peningkatan *self regulated learning* siswa setelah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, bersyukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga kita dapat merasakan kenikmatan Islam, Iman dan Ihsan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti mengajukan judul skripsi "*Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa SMP 1 Baitussalam*".

Peneliti menyadari bahwa terdapat nasihat, bimbingan, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya peneliti dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah SWT memberikan balasan terbaik kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, Bapak M. Nur dan Ibu Ummiatiah, yang telah berkorban banyak dalam membesarkan, mendidik, memberi nafkah, mencurahkan kasih sayang serta perhatian kepada peneliti, dan senantiasa memanjatkan doa-doa terbaik yang tiada hentinya ditujukan kepada peneliti. Semoga keduanya selalu berada dalam lindungan Allah SWT.
2. Ibu Fatimah Ibda, M.Si., Ph.D selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Ibu Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed selaku dosen pembimbing yang selalu bijaksana dalam memberikan bimbingan, arahan, waktu luang, nasihat, serta semangat kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

5. Seluruh pihak SMP Negeri 1 Baitussalam yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada peneliti dalam melaksanakan penelitian.
6. Yang tersayang, abang kandung peneliti, Muhammad Redha dan Maulady Akram, yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, dan keceriaan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat peneliti, Andini Nur Hanani, Rabiah Adawiah, dan Annisak Radhiah, yang selalu hadir memberikan semangat, dukungan, dan kebersamaan yang sangat berarti selama perjalanan ini.
8. Teman-teman sahabat kos, Rafika Indriyani dan Adelia Arihta Artika Ayu yang menginspirasi.

Terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti. Mohon maaf peneliti tidak dapat menyebutkannya satu per satu. Semoga segala doa, dukungan, dan bimbingan yang telah diberikan selama ini membawa keberkahan bagi kita semua, dan semoga Allah SWT senantiasa melancarkan segala urusan kita. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Banda Aceh, 23 Juni 2026

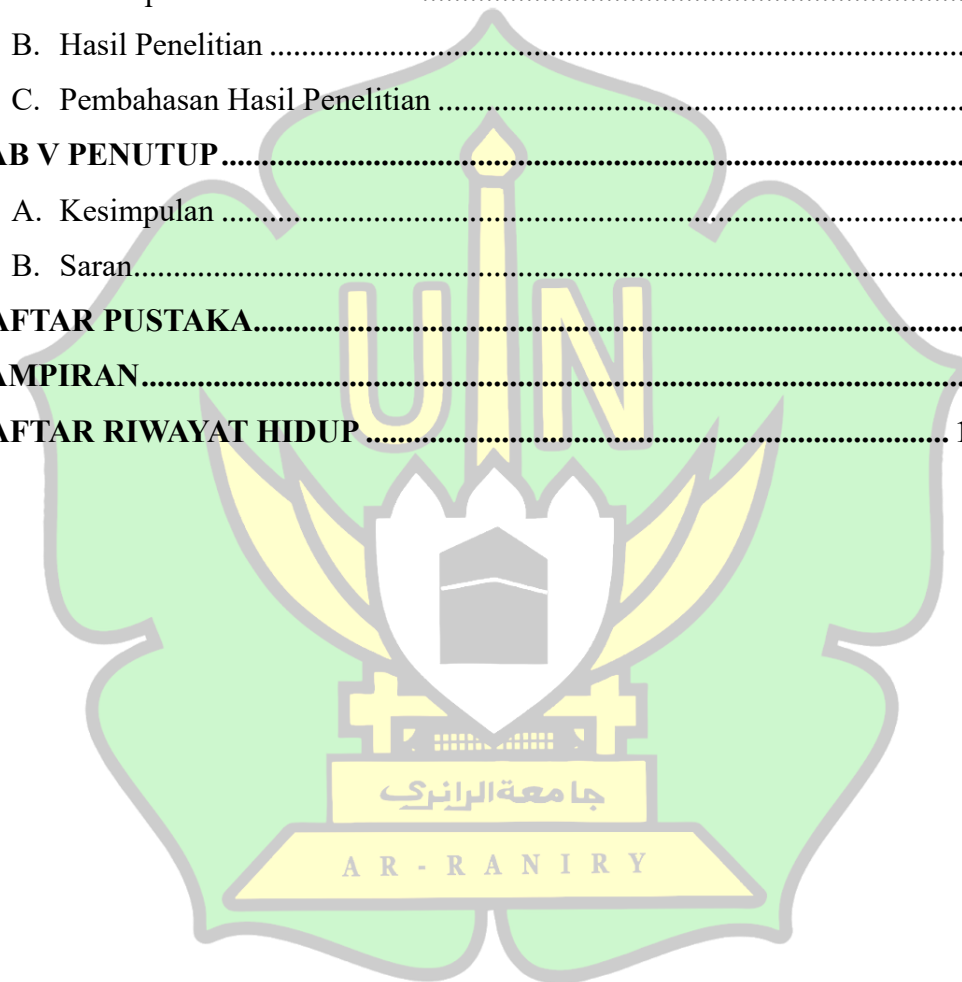
Ulviatul Khairat
220213003

جامعة الرانيري
A R - R A N I R Y

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI SETELAH SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Hipotesis Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	10
A. Bimbingan Kelompok	10
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	10
2. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	11
3. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	11
4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok	12
5. Prosedur Bimbingan Kelompok.....	14
B. <i>Self regulated learning</i>	16
1. Pengertian <i>Self regulated learning</i>	16
2. Aspek <i>Self regulated learning</i>	18
3. Fase-Fase <i>Self regulated learning</i>	19
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self regulated learning</i>	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	23

B. Populasi dan Sampel Penelitian	24
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	40
B. Hasil Penelitian	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian	54
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	67
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	141



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Design One Group Pre-test Post-test.....	23
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Self regulated learning.....	27
Tabel 3. 3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban	28
Tabel 3. 4 Hasil Pertimbangan Angket Self regulated learning	29
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Angket Self regulated learning	30
Tabel 3. 6 Skor R hitung dan R tabel hasil uji validitas	30
Tabel 3. 7 Rumus Cronbach's Alpha.....	32
Tabel 3. 8 Interval Koefisien Derajat Realibilitas	32
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Cronbach's Alpha	33
Tabel 3. 10 Rumus Standarisasi Kategori	36
Tabel 3. 11 Kategori Self regulated learning.....	36
Tabel 3. 12 Rumus Mencari Persentase	37
Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test	43
Tabel 4. 2 Hasil Pre-Test Siswa Kategori Rendah	44
Tabel 4. 3 Hasil Post-Test Siswa	48
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data	49
Tabel 4. 5 Kategori Pre-Test dan Post-Test	50
Tabel 4. 6 Persentase Self regulated learning Siswa Populasi	50
Tabel 4. 7 Persentase Self regulated learning Siswa Sampel	51
Tabel 4. 8 Hasil Uji-T untuk Melihat Mean (Rata-Rata)	52
Tabel 4. 9 Hasil Uji-T Berpasangan Pre-Test dan Post-Test	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: SK Pembimbing Skripsi	67
Lampiran 2: Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 3: Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	69
Lampiran 4: Hasil Judgment Instrumen Penelitian.....	70
Lampiran 5: Kisi-kisi Instrumen Penelitian	74
Lampiran 6: Hasil Uji Validitas Instrumen	91
Lampiran 7: Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	100
Lampiran 8: Angket Self Regulated Learning	101
Lampiran 9: RPL dan Uraian Materi.....	106
Lampiran 10: Hasil Pre-Test	134
Lampiran 11: Hasil Uji Normalitas.....	135
Lampiran 12: Hasil Uji-t Pre-test Post-test.....	136
Lampiran 13: Format Evaluasi Hasil	137
Lampiran 14: Dokumentasi Kegiatan	138



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan memainkan peran kunci dalam mengembangkan sumber daya manusia berkualitas tinggi yang mampu bersaing. Dalam sistem pendidikan Indonesia, sekolah menengah pertama (SMP) memegang posisi strategis dalam membangun dasar keterampilan akademik dan karakter siswa. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri, yang dikenal sebagai *self regulated learning*. *Self regulated learning* merujuk pada kemampuan siswa untuk mengelola proses belajar mereka sendiri melalui penetapan tujuan, pemilihan strategi, pemantauan kemajuan, dan evaluasi diri. Kemampuan ini semakin penting di era modern, di mana siswa tidak hanya dituntut untuk menerima informasi, tetapi juga untuk secara aktif dan proaktif mengelola proses belajar.¹

Meskipun *self regulated learning* memainkan peran penting, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa SMP di Indonesia masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan keterampilan ini. Hal ini tercermin dari rendahnya motivasi belajar, kebiasaan menunda-nunda, dan ketergantungan yang tinggi pada bimbingan eksternal, baik dari guru maupun orang tua. Kemampuan belajar dengan regulasi diri yang rendah (*self regulated learning*) pada siswa SMP tidak hanya mempengaruhi prestasi akademik mereka, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis dan sosial mereka. Siswa dengan kemampuan *self regulated learning* rendah umumnya memiliki keyakinan diri yang rendah, mudah menyerah saat dihadapkan pada tantangan, dan kesulitan mengelola tekanan akademik. Penelitian Asri (2017) di SMPN 1 Jiwan, Madiun, menunjukkan bahwa penundaan akademik merupakan salah satu hambatan utama dalam pengembangan *self regulated learning*, dengan sekitar 60% siswa mengakui bahwa mereka sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas sebagai hambatan terbesar dalam

¹ Abd. Mukhid, 'Strategi Self-Regulated Learning', *Tadris*, 3.2 (2012), pp. 222–390.

proses belajar mereka.²

Hasil Program for International Student Assessment (PISA) 2022 menunjukkan bahwa hanya sekitar 30% siswa SMP di Indonesia yang mampu menunjukkan keterampilan pembelajaran berbasis pengaturan diri (SRL) yang memadai, angka ini jauh lebih rendah dibandingkan rata-rata global sebesar 45%. Ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam kemampuan siswa Indonesia untuk mengelola proses belajar secara mandiri, yang berpotensi mempengaruhi tingkat literasi dan prestasi akademik mereka yang rendah.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk meningkatkan kemampuan siswa SMP dalam mengelola proses belajar mereka secara mandiri adalah bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana untuk membahas topik-topik tertentu guna mengembangkan potensi diri siswa, baik dari aspek pribadi, sosial, maupun akademik. Bimbingan kelompok dipahami sebagai kegiatan yang melibatkan beberapa siswa dalam aktivitas diskusi terstruktur yang dipandu oleh pemimpin kelompok, dengan tujuan mengembangkan motivasi, disiplin, dan keterampilan belajar. Melalui interaksi dan dinamika kelompok yang terbangun, siswa dilatih untuk mengemukakan pendapat, menghargai perbedaan pandangan, serta bertanggung jawab atas keputusan yang diambil bersama.³

Pelaksanaan bimbingan kelompok umumnya menempuh empat tahapan, yaitu tahap pembentukan yang bertujuan membangun rasa saling percaya antaranggota, tahap peralihan untuk mempersiapkan anggota memasuki kegiatan inti, tahap kegiatan yang merupakan inti pembahasan topik secara mendalam, dan tahap pengakhiran yang berisi penyimpulan hasil diskusi serta rencana tindak lanjut.

² Miftaql Helmi Nugroho, Dahlia Novarianing Asri, and Asroful Kadafi, 'Faktor Yang Mempengaruhi Self regulated learning Pada Siswa SMP', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2022), pp. 16–21 <<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3141>>.

³ Selviana Deliman Adhiputra Prodi Bimbingan dan Konseling, 'Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X AKL SMK Wira Bhakti Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1 (2024).

Dalam pelaksanaannya, teknik yang digunakan dapat berupa diskusi kelompok, brainstorming, maupun simulasi, disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik topik yang dibahas.⁴

Metode ini dianggap efektif karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar dari satu sama lain melalui pengalaman bersama, membangun antusiasme melalui interaksi sosial, dan merumuskan strategi belajar yang lebih sistematis. Dengan demikian, bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai wadah pengembangan keterampilan sosial, tetapi juga menjadi sarana bagi siswa untuk secara bertahap melatih kemandirian dalam mengatur, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri.

Penelitian Rahma dkk. (2022) menunjukkan bahwa siswa SMP yang menerima bimbingan terstruktur memiliki tingkat keyakinan diri dan *self regulated learning* yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak menerima bimbingan.⁵ Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Juniar (2024) menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prestasi belajar, dengan koefisien korelasi sebesar 0.68, artinya siswa dengan keterampilan *self regulated learning* yang tinggi cenderung memperoleh hasil akademik yang lebih baik.⁶ Penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan *self regulated learning* tidak hanya krusial untuk kesuksesan akademik, tetapi juga penting dalam mempersiapkan siswa untuk menghadapi tantangan di tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

SMP Negeri 1 Baitussalam merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang berada di wilayah Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang cukup banyak dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Secara umum, siswa SMP Negeri 1 Baitussalam menunjukkan

⁴ Affan Yusra Rasimin, 'Pelatihan Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Problem Based Learning Dan Penyusunan Pelaporannya Pada Guru BK Di SMA N 10 Kota Jambi', *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2019), pp. 96–106.

⁵ R. Rahma, M., Herdian, S., & Setyawati, 'Self Efficacy Dan Self regulated learning Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Merpsy Journal*, 14.2 (2022), p. 153, doi:10.22441/merpsy.v14i2.17799.

⁶ Nurhidayanti Juniar, 'Studi Literatur: Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1.1 (2024), pp. 17–24.

semangat belajar yang tinggi dan antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas. Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, masih ditemukan sebagian siswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur diri dalam belajar (*self regulated learning*), seperti kurang mampu mengatur waktu belajar, menunda tugas, serta belum konsisten dalam menetapkan dan mencapai tujuan belajar secara mandiri.

Selain itu, sebagian siswa juga menunjukkan kecenderungan belajar yang bergantung pada arahan guru, kurang percaya diri dalam mengambil keputusan belajar, dan mudah kehilangan motivasi ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan diri dalam belajar perlu dikembangkan secara optimal agar siswa dapat menjadi individu yang mandiri, disiplin, dan bertanggung jawab terhadap proses belajar mereka sendiri.

Pelaksanaan pembelajaran di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) memerlukan pemahaman mendalam dari guru dan tenaga layanan bimbingan konseling terhadap karakteristik gaya belajar siswa agar intervensi pendidikan dapat dirancang secara tepat dan efektif. Studi-studi lapangan di Indonesia menunjukkan bahwa siswa SMP umumnya memiliki kecenderungan gaya belajar visual, auditorial, dan kinestetik, dengan variasi antar sekolah. Pola umum yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memiliki preferensi visual atau auditorial, sementara kelompok kinestetik proporsinya lebih kecil. Pemahaman terhadap variasi gaya belajar tersebut penting karena berpengaruh pada cara siswa menerima, memproses, dan mengorganisasi informasi selama proses pembelajaran.⁷

Selain gaya belajar, motivasi belajar juga menjadi faktor penentu dalam keberhasilan pembelajaran mandiri serta pengembangan kemampuan mengatur diri (*self regulated learning*). Motivasi internal (intrinsik) pada peserta didik SMP mencakup rasa ingin tahu, keinginan untuk menguasai materi, kepuasan atas pencapaian pribadi, serta perasaan kompetensi atau keyakinan diri. Berbagai

⁷ Raguati Adriani, Endri Musnandar, Zulfa Elymaizar, 'Analisis Gaya Belajar Peserta Didik Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPA Di SMP Negeri 22 Pekanbaru Analysis', *Jurnal Edu-Sains*, 13.2 (2024).

penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar dan penerapan strategi pengaturan diri, sehingga memperkuat terbentuknya *self regulated learning* yang efektif.⁸

Di samping itu, motivasi eksternal (ekstrinsik) juga memainkan peran penting dalam konteks pembelajaran di SMP. Bentuk motivasi ekstrinsik yang sering ditemui antara lain berupa penghargaan atau pujian dari guru, penguatan positif dari orang tua, nilai atau rapor sebagai umpan balik, serta tekanan sosial atau ekspektasi keluarga. Meskipun motivasi ekstrinsik dapat memicu partisipasi awal dan keterlibatan siswa, penelitian menunjukkan bahwa jika motivasi ini mendominasi tanpa didukung internalisasi nilai belajar, maka pengaruhnya terhadap pembentukan SRL jangka panjang cenderung terbatas. Oleh karena itu, desain intervensi pendidikan perlu memadukan pemberdayaan motivasi intrinsik dengan pemanfaatan penguatan eksternal secara seimbang dan strategis.⁹

Lebih lanjut, masa transisi dari Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP) merupakan periode krusial yang menuntut penyesuaian kognitif, akademik, sosial, dan emosional. Pada fase ini, siswa menghadapi peningkatan tuntutan akademik, materi pelajaran yang lebih kompleks, serta perubahan struktur pembelajaran dengan banyak guru mata pelajaran. Kondisi tersebut menuntut kemampuan siswa untuk mengembangkan kemandirian, manajemen waktu, dan keterampilan organisasi belajar yang baik. Apabila proses penyesuaian ini tidak dikelola dengan optimal, siswa berisiko mengalami penurunan motivasi, stres akademik, atau bahkan prestasi belajar yang menurun.¹⁰

Berdasarkan tinjauan terhadap studi-studi sebelumnya, terdapat beberapa hal yang perlu dipertimbangkan. Pertama, sebagian besar studi sebelumnya lebih fokus pada hubungan antara *self regulated learning* dan motivasi belajar atau prestasi akademik, namun belum secara mendalam mengeksplorasi bagaimana bimbingan

⁸ Andhina Septiamalia and Yohana Wuri Satwika, 'Self regulated learning Pada Siswa SMP LABSCHOOL Universitas Negeri Surabaya Self regulated learning In', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.03 (2023), pp. 375–90.

⁹ Rubayt Rifqi and others, 'Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.3 (2024), pp. 46187–95.

¹⁰ Anggraeni Swastika Sari and others, 'Hubungan Self-Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Siswa Di SMPN 3 BESUKI', *Proceedings of Symposium*, 4 (2025), pp. 1–16.

kelompok dapat secara spesifik meningkatkan aspek-aspek *self regulated learning*, seperti perencanaan, pemantauan diri, dan evaluasi diri. Kedua, studi-studi sebelumnya tidak mengadopsi pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan khusus siswa di sekolah tertentu, seperti SMP Negeri 1 Baitussalam, yang memiliki karakteristik demografis dan akademik yang berbeda.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model bimbingan kelompok yang dirancang khusus untuk meningkatkan kemampuan SRL siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam, dengan mempertimbangkan konteks lokal dan kebutuhan siswa. Fokus utama penelitian ini adalah pada pengembangan komponen-komponen *self regulated learning*, seperti kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan belajar, dan mengevaluasi strategi belajar yang mereka gunakan.

Kontribusi penelitian ini diharapkan tidak hanya terbatas pada tingkat lokal, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas pada pendidikan nasional. Dengan menyajikan model bimbingan kelompok yang terstruktur dan sesuai konteks, penelitian ini berpotensi menjadi acuan bagi sekolah-sekolah lain yang menghadapi tantangan serupa dalam upaya meningkatkan pembelajaran mandiri (*self regulated learning*) siswa. Berdasarkan kajian yang telah dipaparkan, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “**Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self regulated learning Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, rumusan masalah penelitian adalah: apakah penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai dugaan/asumsi yang bersifat sementara terhadap permasalahan pada penelitian. Hipotesis penelitian adalah:

1. Ho (Hipotesis Nihil): Penerapan bimbingan kelompok tidak dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 baitussalam.
2. Ha (Hipotesis Alternatif): Penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan bimbingan kelompok untuk meningkatkan pembelajaran mandiri (*self regulated learning*) pada siswa. Penelitian ini dapat menambah literatur mengenai hubungan antara layanan bimbingan kelompok dan kemampuan belajar mandiri, serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian lebih lanjut dalam berbagai konteks pendidikan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa meningkatkan kemampuan mereka dalam mengelola pembelajaran mandiri, seperti menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil melalui bimbingan kelompok. Dengan demikian, penelitian ini juga berkontribusi dalam mengurangi masalah seperti menunda-nunda dan meningkatkan prestasi akademik serta kesejahteraan emosional siswa.

b. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Hasil penelitian ini menyediakan model praktis bimbingan kelompok yang dapat diterapkan di sekolah untuk membantu siswa mengembangkan *self regulated learning*. Guru bimbingan konseling dapat menggunakan hasil ini sebagai acuan dalam merancang program intervensi yang efektif, sehingga dapat meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di

sekolah.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat berkontribusi dalam mendukung pembentukan budaya belajar mandiri dan bertanggung jawab di kalangan siswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumber data dan acuan untuk penelitian serupa, serta acuan bagi sekolah dalam merancang program yang mendorong prestasi akademik dan kualitas lulusan.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan pernyataan yang mendefinisikan pada karakteristik yang diteliti, diukur, atau diamati. Dalam penelitian ini, definisi operasional adalah:

1. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah layanan atau bantuan yang diberikan kepada individu dalam lingkungan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta mengatasi masalah pribadi, sosial, dan pendidikan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan sosialisasi dan komunikasi, serta memotivasi individu untuk melakukan perubahan positif melalui interaksi dalam kelompok.¹¹

Bimbingan kelompok yang dimaksud dalam studi ini adalah proses pemberian bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola proses belajar mereka sendiri, seperti motivasi yang rendah, kurang inisiatif, dan kemampuan minimal dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar. Melalui bimbingan kelompok, siswa didorong untuk mengembangkan keterampilan belajar mandiri (*self regulated learning*) sehingga mereka mampu belajar secara lebih mandiri, antusias, dan bertanggung jawab atas kesuksesan akademik mereka.

2. Self Regulated Learning (SRL)

Self regulated learning merujuk pada kemampuan siswa untuk secara aktif

¹¹ Jahju Hartanti, *Bimbingan Kelompok*, (Ud Duta Sablon, 2022) h.11.

mengatur proses pembelajaran mandiri mereka melalui tahap-tahap perencanaan, pemantauan, dan evaluasi atau refleksi terhadap strategi, alokasi waktu, dan pencapaian pembelajaran. Konsep *selfregulated learning* mencakup dimensi metakognisi yang meliputi penggunaan strategi belajar serta kesadaran dan pengendalian diri dalam memantau efektivitas proses pembelajaran, serta dimensi afektif yang mencakup motivasi, regulasi emosi dan kepercayaan diri. Studi-studi terbaru di Indonesia menggambarkan SRL sebagai keterampilan penting dalam pembelajaran daring maupun tatap muka, yang erat kaitannya dengan motivasi, kepercayaan diri, dan pencapaian belajar secara keseluruhan.¹²



¹² Meilisa Malik, at al, 'Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran Matematika Meilisa', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal p-ISSN:*, 5.4 (2024) <<http://etheses.uin-malang.ac.id/8602/1/12740017.pdf>>.

BAB II LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana seorang pemimpin kelompok berperan memberikan informasi sekaligus mengarahkan jalannya diskusi. Tujuannya adalah agar anggota kelompok dapat berkembang secara sosial serta memperoleh bantuan untuk mencapai tujuan bersama. Dengan kata lain, bimbingan kelompok juga dapat dipahami sebagai bentuk layanan bantuan kepada individu yang dilaksanakan dalam konteks kelompok. Kegiatan ini bisa berupa penyampaian informasi maupun pembahasan masalah-masalah yang berkaitan dengan aspek pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.¹³

Sejalan dengan pengertian tersebut, Azhar menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang memberi kesempatan bagi konseli untuk menyelesaikan permasalahan melalui dinamika kelompok, di mana isu yang dibahas adalah permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok itu sendiri. Sementara itu, Bennett dalam Romlah menjelaskan bahwa layanan ini membuka peluang bagi anggota kelompok untuk mempelajari hal-hal penting yang bermanfaat, sehingga dapat mengarahkan mereka dalam menghadapi persoalan pribadi, sosial, karier, maupun akademik.¹⁴

Dalam praktiknya, dinamika kelompok diciptakan untuk membahas berbagai persoalan atau topik yang bermanfaat bagi perkembangan maupun pemecahan masalah siswa sebagai peserta layanan. Topik yang dibicarakan biasanya mencakup isu-isu umum yang menjadi kepedulian bersama, dan

¹³ Hartanti, *Bimbingan Kelompok ...*.h.12.

¹⁴ Aji Mulya Pratama and others, 'Implementasi Bimbingan Kelompok Terhadap Keputusan Pemilihan Mata Pelajaran Pada Kurikulum Merdeka Belajar', *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2022 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 2023, pp. 148–56
<<https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/162%0Ahttps://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/download/162/143>>.

pembahasannya berlangsung dalam suasana kelompok yang dinamis, intensif, konstruktif dan semua anggota kelompok terlibat aktif dalam diskusi di bawah arahan seorang pemimpin kelompok.

Oleh karena itu, keberhasilan bimbingan kelompok sangat bergantung pada kompetensi konselor sebagai pemimpin kelompok, yang memiliki keahlian dan kewenangan profesional dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling.¹⁵

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Tujuan bimbingan kelompok pada dasarnya terbagi menjadi dua, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum, bimbingan kelompok dimaksudkan untuk membantu individu yang menghadapi permasalahan melalui dinamika kelompok, sekaligus mengembangkan potensi pribadi setiap anggota melalui berbagai pengalaman yang muncul selama kegiatan, baik pengalaman yang menyenangkan maupun yang menantang. Adapun tujuan khusus bimbingan kelompok mencakup beberapa hal, antara lain:¹⁶

- a. Melatih keberanian siswa untuk menyampaikan pendapat di depan teman,
- b. Membiasakan sikap terbuka dalam interaksi kelompok,
- c. Menumbuhkan keakraban serta hubungan yang harmonis dengan sesama anggota kelompok maupun dengan teman di luar kelompok,
- d. Membantu siswa agar mampu mengendalikan diri ketika terlibat dalam aktivitas kelompok.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Sukardi (dalam Tohirin, 2012:42), bimbingan kelompok memberikan sejumlah manfaat, antara lain: a) memberikan ruang yang luas bagi anggota untuk mengemukakan pendapat dan membahas berbagai persoalan yang terjadi di sekitarnya; b) membantu memperoleh pemahaman yang objektif, tepat, dan cukup komprehensif tentang topik yang dibahas; c) menumbuhkan

¹⁵ Hartanti, *Bimbingan Kelompok ...*h.13.

¹⁶ Armila Armila, 'Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2.1 (2020), p. 113, doi:10.32332/jbpi.v2i1.2056.

sikap positif terhadap diri sendiri dan lingkungan terkait dengan hal-hal yang dibahas dalam kelompok; d) mendorong pengembangan program kegiatan yang berorientasi pada penolakan terhadap hal yang negatif sambil mendukung hal yang positif; dan e) memfasilitasi pelaksanaan kegiatan nyata sesuai dengan rencana yang telah disusun sebelumnya.

Sementara itu, Winkel dan Hastuti menegaskan bahwa layanan bimbingan kelompok juga memberikan beberapa keuntungan, seperti kesempatan untuk berinteraksi dengan banyak siswa, memperoleh informasi yang relevan, menyadari tantangan yang akan mereka hadapi, dan menumbuhkan penerimaan diri setelah mengetahui bahwa teman-teman sebayanya sering menghadapi masalah dan kesulitan yang serupa. Selain itu, siswa akan lebih berani mengemukakan pendapat di dalam kelompok, memiliki kesempatan untuk berdiskusi bersama, dan merasa lebih mudah menerima suatu pandangan ketika disampaikan oleh teman sebaya dari pada langsung oleh konselor.¹⁷

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok bermanfaat dalam melatih siswa untuk hidup secara kooperatif, membangun kerja sama dalam menghadapi masalah, mengembangkan kemampuan menyampaikan pendapat sambil menghargai perspektif orang lain, dan meningkatkan keterampilan komunikasi dengan teman sebaya maupun dengan konselor.

4. Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, asas-asas yang menjadi landasan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok meliputi:¹⁸

a. Asas Kerahasiaan

Asas ini menuntut setiap anggota kelompok untuk menjaga kerahasiaan semua informasi dan diskusi yang muncul selama proses bimbingan kelompok berlangsung. Segala data atau pengalaman pribadi

¹⁷ Najla Hana Rifasya and others, 'Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh', *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4.1 (2024), pp. 56–61.

¹⁸ Agus Ria Kumara, 'Buku Bimbingan Kelompok', 2017, p. 72.

yang dibagikan oleh anggota tidak boleh disebarluaskan di luar kelompok tanpa persetujuan individu yang bersangkutan. Tujuannya adalah untuk menciptakan suasana yang aman dan nyaman agar setiap peserta dapat lebih terbuka dan jujur dalam mengekspresikan diri. Kerahasiaan adalah fondasi utama untuk memastikan dinamika kelompok berjalan efektif tanpa menimbulkan kecemasan atau kekhawatiran tentang penyebaran informasi pribadi.

b. Asas Keterbukaan

Setiap anggota memiliki kebebasan untuk mengungkapkan pendapat, ide, dan perasaan mereka tanpa merasa malu, takut, atau tertekan oleh siapapun. Sikap terbuka ini mendorong interaksi yang jujur dan konstruktif di antara anggota kelompok, sehingga persoalan yang muncul dapat dibicarakan dengan lebih leluasa. Keterbukaan juga membantu menciptakan suasana yang mendukung, di mana setiap peserta memiliki kesempatan untuk belajar dari pengalaman dan perspektif orang lain.

c. Asas Kesukarelaan

Partisipasi dalam bimbingan kelompok didasarkan pada prinsip kesukarelaan, yakni setiap anggota bergabung dan mengikuti proses bimbingan atas kesadaran dan kemauan sendiri tanpa ada unsur paksaan. Dengan demikian, tumbuh rasa tanggung jawab pribadi terhadap proses pembelajaran dan perubahan yang dialami, sehingga hasil bimbingan menjadi lebih signifikan dan berkelanjutan. Prinsip kesukarelaan juga memastikan ketulusan dan motivasi yang kuat dari anggota dalam menjalani kegiatan kelompok.

d. Asas Kenormatifan

Setiap aktivitas dan interaksi dalam suatu kelompok perlu dilakukan sesuai dengan norma, aturan, dan kesepakatan yang berlaku dalam lingkungan sosial kelompok tersebut. Prinsip ini berfungsi untuk menjaga dinamika kelompok tetap teratur dan harmonis, sekaligus mencegah munculnya konflik yang tidak produktif. Penerapan norma-norma ini juga

menanamkan nilai-nilai positif yang dapat menjadi acuan perilaku bagi anggota selama proses bimbingan.

e. Asas Kekinian

Topik dan isu yang dibahas dalam bimbingan kelompok idealnya harus disesuaikan dengan situasi terkini yang dialami oleh para anggota. Dengan berfokus pada masalah yang tengah dihadapi, bimbingan akan lebih efektif karena solusi yang dihasilkan relevan dengan kebutuhan nyata anggota dan konteks yang sedang berlangsung. Prinsip ini memastikan bahwa bimbingan tidak hanya bersifat teoritis atau umum, tetapi juga praktis dan dapat diterapkan sesuai dengan waktu dan keadaan anggota saat ini.

5. Prosedur Bimbingan Kelompok

Sebuah layanan hanya dapat berjalan efektif apabila dilaksanakan melalui tahapan-tahapan tertentu agar prosesnya berlangsung terarah, sistematis, dan tepat sasaran sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Prayitno, pelaksanaan bimbingan kelompok mencakup empat tahapan utama, yaitu:¹⁹

a. Tahap Pembentukan

Tahap pembentukan merupakan fase awal yang berfungsi sebagai proses pengenalan dan keterlibatan diri dalam dinamika kelompok. Pada tahap ini, biasanya anggota saling memperkenalkan diri sekaligus menyampaikan tujuan maupun harapan yang ingin dicapai, baik secara individu, sebagian anggota, maupun secara keseluruhan. Selain itu, konselor juga memberikan penjelasan mengenai arti penting bimbingan kelompok, alasan pelaksanaannya, serta aturan yang akan diberlakukan selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, anggota dapat memahami mekanisme penyelesaian apabila terjadi kendala dalam proses. Pada tahap ini pula, asas kerahasiaan ditekankan kepada seluruh peserta agar permasalahan pribadi yang dibahas dalam kelompok tidak diketahui pihak luar.

¹⁹ Hartanti, *Bimbingan Kelompok ...*h.15-18.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai “jembatan” yang menghubungkan tahap awal dengan tahap kegiatan inti. Pada beberapa kelompok, proses peralihan ini dapat dilalui dengan mudah ketika anggota menunjukkan kesiapan serta kesediaan penuh untuk melangkah ke tahap berikutnya. Namun, ada kalanya transisi berlangsung sulit karena sebagian anggota masih enggan memasuki kegiatan inti. Dalam situasi tersebut, pemimpin kelompok berperan penting untuk memfasilitasi dan membimbing anggota agar dapat melewati tahap ini dengan baik melalui gaya kepemimpinannya. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap peralihan meliputi:

- 1) Memberikan penjelasan mengenai aktivitas yang akan dilaksanakan selanjutnya.
- 2) Memastikan kesiapan anggota.
- 3) Membahas suasana yang terbentuk dalam kelompok.
- 4) Meningkatkan partisipasi anggota.
- 5) Jika diperlukan mengulang beberapa hal dari tahap pembentukan.

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan bagian inti dari proses bimbingan kelompok, sehingga berbagai aspek yang menyertainya perlu mendapatkan perhatian serius dari pemimpin kelompok. Pada tahap ini, pemimpin berperan sebagai pengatur jalannya kegiatan dengan sikap sabar dan terbuka, bersikap aktif namun tidak mendominasi, serta memberikan dorongan, penguatan, dan empati kepada anggota. Beberapa kegiatan yang dilaksanakan dalam tahap ini meliputi:

- 1) Setiap anggota diberi kesempatan untuk secara bebas mengemukakan masalah atau topik.
- 2) Menetapkan urutan prioritas topik yang akan dibahas.
- 3) Mendiskusikan permasalahan secara mendalam dan tuntas.
- 4) Menyisipkan kegiatan selingan.

Seluruh aktivitas ini bertujuan untuk mengungkap persoalan yang dirasakan, dipikirkan, dan dialami anggota kelompok, sekaligus

membahasnya secara komprehensif. Selain itu, tahap ini juga memastikan keterlibatan aktif seluruh anggota dalam diskusi, baik terkait aspek perilaku, pemikiran, maupun perasaan, sehingga dinamika kelompok berlangsung lebih hidup dan konstruktif.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, fokus utama tidak lagi terletak pada jumlah pertemuan yang telah dilaksanakan, melainkan pada capaian yang diperoleh kelompok selama proses berlangsung. Hasil-hasil dari kegiatan sebelumnya sebaiknya menjadi dorongan untuk melaksanakan tindak lanjut agar tujuan bersama dapat tercapai secara optimal. Dalam praktiknya, ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kegiatan akan diakhiri, kemudian memutuskan waktu untuk bertemu kembali jika diperlukan. Beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini antara lain:

- 1) Pemimpin kelompok menyampaikan bahwa kegiatan segera ditutup.
- 2) Pemimpin bersama anggota mengungkapkan kesan dan hasil kegiatan.
- 3) Membicarakan rencana tindak lanjut.
- 4) Menyampaikan pesan dan harapan.

Inti dari tahap pengakhiran adalah memastikan bahwa anggota mampu menerapkan pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang diperoleh dalam suasana kelompok ke dalam kehidupan nyata sehari-hari mereka.

B. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Regulasi diri bukanlah sekadar kemampuan mental atau keterampilan akademik, melainkan suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan dan mengubah kemampuan mentalnya menjadi kemampuan akademis. Pembelajaran dengan regulasi diri (*self regulated learning*) merupakan suatu proses di mana individu secara aktif memunculkan,

mengendalikan, serta memantau pikiran, perasaan, dan perilakunya guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.²⁰

Berbagai ahli memberikan pandangan yang beragam mengenai konsep *self regulated learning*. Zimmerman, mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral.²¹ Menurut Phye, *self regulated learning* merupakan bentuk tindakan yang berinisiatif dari diri sendiri, di mana siswa secara aktif mengatur proses belajar, waktu, dan lingkungannya untuk mencapai prestasi atau tujuan yang diinginkan.²² Konsep ini menggambarkan kemampuan peserta didik dalam mengelola dan mengarahkan sistem pembelajaran yang mereka jalani. Sementara itu, Winne dan Santrock menjelaskan bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan individu untuk memunculkan serta memantau sendiri pikiran, perasaan, dan perilakunya guna mencapai suatu tujuan. Tujuan tersebut dapat bersifat akademik seperti meningkatkan pemahaman membaca, menjadi penulis yang lebih baik, menguasai perkalian, atau mengajukan pertanyaan yang relevan maupun bersifat sosioemosional, seperti mengendalikan amarah dan membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya.²³

Corno dan Mandinach memandang *self regulated learning* sebagai salah satu bentuk strategi dan motivasi dalam belajar. Artinya, *self regulated learning* merupakan upaya siswa untuk secara sadar dan mendalam mempelajari suatu topik tertentu, sekaligus mengatur berbagai aspek yang berkaitan dengan

²⁰ Titik Kristiyani, *Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*, (Yogyakarta, Sanata Dharma University Press, 2016), h.12-13.

²¹ Barry J. Zimmerman, 'Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview', *Educational Psychologist*, 25.1 (1990), pp. 3–17.

²² Irwandi Setiawan, 'Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah MAN 1 Watansoppeng', *Journal Universitas Negeri Makassar*, 53.9 (2020), pp. 2–12 <http://eprints.unm.ac.id/18995/1/JURNAL_WANDI.pdf>.

²³ Sulmaida, 'Penerapan Teknik Self Regulated Learning Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu', *Universitas Negeri Makassar*, 2018, doi:10.12928/citizenship.v3i2.18050.

kebutuhan, proses, dan hasil dari kegiatan belajar tersebut.²⁴ Menurut Albert Bandura, *self regulated learning* adalah kemampuan individu untuk mengontrol, mengarahkan, dan memantau perilakunya sendiri dalam proses belajar guna mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini menekankan bahwa siswa tidak hanya menerima pembelajaran secara pasif, tetapi secara aktif mengatur proses belajarnya melalui pengamatan diri, penilaian diri, dan penguatan diri.²⁵

Peserta didik yang memiliki kemampuan *self regulated learning* umumnya mampu mengorganisasi informasi dengan baik saat menerima materi pembelajaran. Mereka terbiasa mencatat secara rapi dan mudah dipahami. Individu dengan kemampuan ini juga cenderung mampu mengendalikan perilaku belajarnya sendiri, seperti mengatur waktu dan lingkungan belajar secara mandiri, serta memiliki pengelolaan emosi yang baik. Selain itu, mereka mampu menjaga kualitas belajar dan menunjukkan ketekunan dalam menghadapi kegagalan dengan berusaha untuk bangkit kembali.

2. Aspek Self Regulated Learning

Pengaturan diri dalam proses belajar yang diterapkan melalui *self regulated learning* menuntut siswa untuk berfokus pada kemampuan mengelola diri secara sadar agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal. Menurut Zimmerman, terdapat beberapa aspek penting dalam *self regulated learning*, yaitu:²⁶

a. Metakognitif

Metakognitif mengacu pada kemampuan siswa dalam merencanakan, mengorganisasi, memantau diri, serta mengevaluasi diri selama proses belajar berlangsung. Regulasi terhadap kognisi mencakup aktivitas metakognitif yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan strategi

²⁴ Firdayanti Nur Ramadhani, Nurhidayatullah D, and Abdul Wahid, 'Penerapan Teknik Self Regulation Learning Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa', *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2.1 (2022), pp. 45–50, doi:10.30998/ocim.v2i1.6772.

²⁵ Ermida Simanjuntak Ivana Febriana, 'Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa', *Volume, Jurnal Experientia*, 9.2 (2021).

²⁶ Fadilah Fitria Harahap, 'Gambaran Tingkat Self-Regulated Learning Pada Sekolah Dasar', *ADIBA: Journal Of Education*, 4.4 (2025), pp. 29–40.

belajarnya berdasarkan hasil pemantauan diri, sehingga siswa mampu mengelola proses perolehan pengetahuan secara mandiri dan terarah.

b. Motivasi

Motivasi berkaitan dengan dorongan internal yang mendorong siswa untuk aktif dan tekun dalam kegiatan belajar. Regulasi terhadap motivasi tercermin dari tingginya keyakinan diri, atribusi diri yang positif terhadap keberhasilan maupun kegagalan belajar, serta minat yang tulus terhadap tugas belajar. Siswa yang memiliki regulasi motivasi yang baik menunjukkan usaha dan ketekunan yang luar biasa selama proses pembelajaran, serta mampu mengelola persepsi dirinya secara positif dalam menghadapi berbagai hasil belajar yang dicapai.

c. Perilaku

Perilaku berkaitan dengan upaya aktif siswa dalam memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan optimal. Regulasi perilaku mencakup kemampuan siswa dalam mengendalikan tindakan secara mandiri, seperti memanfaatkan lingkungan sosial sebagai sumber dukungan belajar, mencari bantuan dari teman, guru, maupun orang dewasa ketika menghadapi kesulitan, serta menginstruksikan diri sendiri selama proses perolehan pengetahuan dan memberikan penguatan kepada diri sendiri pada saat pelaksanaan tugas belajar.

3. Fase-Fase *Self Regulated Learning*

Self regulated learning mencakup berbagai proses yang pada dasarnya bersifat metakognitif. Proses-proses tersebut meliputi:

a. Penetapan tujuan (*goal setting*)

Peserta didik yang mampu mengatur diri akan menentukan terlebih dahulu apa yang ingin dicapai dalam kegiatan membaca atau belajar. Setiap individu menetapkan tujuan-tujuan belajar yang sejalan dengan cita-cita jangka panjangnya, sehingga setiap aktivitas belajar memiliki arah yang jelas.

b. Perencanaan (*planning*)

Peserta didik yang memiliki kemampuan regulasi diri akan merancang strategi belajar dengan mempertimbangkan cara terbaik dalam memanfaatkan sumber daya dan waktu yang tersedia. Hal ini dilakukan agar mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru secara efektif.

c. Motivasi diri

Peserta didik mengembangkan kemampuan untuk menjaga semangat dan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas belajar. Mereka memiliki keyakinan terhadap kemampuan sendiri dan berupaya mencapai target belajar dengan penuh komitmen serta orientasi pada keberhasilan.

d. Kontrol atensi (*attention control*)

Siswa dengan kemampuan regulasi diri berusaha untuk memusatkan perhatian sepenuhnya pada kegiatan belajar, serta menghindari gangguan dari hal-hal yang tidak relevan agar konsentrasi tetap terjaga.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*use of flexible learning strategies*)

Peserta didik yang teratur dalam belajar mampu menyesuaikan strategi belajar sesuai dengan tahapan dan tujuan spesifik yang ingin dicapai. Mereka memahami bahwa setiap situasi belajar membutuhkan pendekatan yang berbeda.

f. Pemantauan diri (*self-monitoring*)

Siswa secara berkelanjutan mengamati perkembangan dan kemajuan dalam proses belajarnya untuk memastikan bahwa langkah-langkah yang diambil tetap sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan sejak awal.

g. Pencarian bantuan yang tepat (*appropriate help-seeking*)

Peserta didik yang mampu mengatur diri menyadari bahwa belajar tidak selalu harus dilakukan sendiri. Mereka tahu kapan harus meminta bantuan kepada orang lain, seperti guru atau orang tua, untuk memperoleh dukungan yang dapat meningkatkan kemandirian belajar di masa depan.

h. Evaluasi diri (*self-evaluation*)

Peserta didik melakukan penilaian terhadap hasil belajar mereka, dengan meninjau apakah proses yang telah dijalani sudah sesuai dengan tujuan yang ditetapkan atau masih terdapat hambatan. Melalui evaluasi ini, siswa dapat memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas belajar di waktu berikutnya.²⁷

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Stone, Schunk, dan Swartz, *self regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri, motivasi, dan tujuan.²⁸

a. Keyakinan diri

Keyakinan diri mengacu pada sejauh mana seseorang percaya terhadap kemampuannya dalam mempelajari sesuatu atau melaksanakan suatu keterampilan pada tingkat tertentu.

b. Motivasi

Motivasi merupakan dorongan internal yang menuntun individu untuk mencapai suatu tujuan, disertai dengan harapan akan memperoleh hasil dari tindakan yang dilakukan serta keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mencapainya.

c. Tujuan

Tujuan berfungsi sebagai acuan bagi individu dalam memantau perkembangan dan kemajuan belajarnya, sehingga ia dapat menilai sejauh mana hasil belajar telah sesuai dengan target yang ditetapkan.

²⁷ Sulmaida, 'Penerapan Teknik Self Regulated Learning Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu'.

²⁸ Oktariani Oktariani, Abdul Munir, and Azhar Aziz, 'Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan', *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2.1 (2020), pp. 26–33, doi:10.31289/tabularasa.v2i1.284.

Zimmerman menjelaskan bahwa efektivitas individu dalam mengarahkan proses belajarnya dipengaruhi oleh tiga faktor yang saling berhubungan, yaitu faktor internal, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.²⁹

a. Pengaruh dari dalam diri

Faktor internal mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, pengetahuan yang dimiliki, proses pengambilan keputusan, tujuan yang hendak dicapai, serta kondisi afektif yang menyertai proses belajar. Semua unsur tersebut berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan dirinya secara efektif dalam kegiatan belajar.

b. Pengaruh perilaku

Self regulated learning juga dipengaruhi oleh perilaku yang ditunjukkan individu selama melaksanakan tugas atau aktivitas belajar. Bentuk perilaku tersebut meliputi kemampuan melakukan observasi diri, menilai diri sendiri, dan memberikan reaksi terhadap hasil yang dicapai. Ketiga aspek perilaku ini saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap perkembangan kemampuan regulasi diri.

c. Pengaruh lingkungan

Faktor lingkungan turut berperan dalam mendukung kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya dalam belajar. Dua aspek penting dari lingkungan yang memengaruhi hal ini adalah pengalaman sosial yang diperoleh individu, serta struktur lingkungan belajar yang membentuk pola interaksi dan peluang belajar yang efektif.

²⁹ Nobelina Adicondro and Alfi Purnamasari, 'Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii', *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8.1 (2011), p. 17, doi:10.26555/humanitas.v8i1.448.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design*, yang akan mengkaji tentang penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* sebelum diberikan *self regulated learning* dalam bimbingan kelompok dengan saat setelah diberikan *self regulated learning* dalam bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Baitussalam. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji dua variabel, yaitu “penerapan bimbingan kelompok” sebagai variabel bebas (X) atau independen, dan “*self regulated learning*” sebagai variabel terikat (Y) atau dependen.

Desain yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, dengan pola sebagai berikut:

Tabel 3.1 Design One Group Pre-test Post-test

O_1	X	O_2
-------	-----	-------

Keterangan:

O_1 : Pengukuran pertama sebelum diberi perlakuan (*pretest*)

X : Treatment atau perlakuan (penerapan bimbingan kelompok)

O_2 : Pengukuran kedua setelah diberi perlakuan (*posttest*)³⁰

1. Mengukur kondisi awal kelompok (*pre-test*)

Peneliti mengukur kondisi awal kelompok studi (*pre-test*) dalam bentuk skala (angket penelitian) untuk mengetahui tingkat *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam sebelum diberikan perlakuan (treatment) berupa bimbingan kelompok.

³⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung, Alfabeta, 2018) h.74-75.

2. Pemberian perlakuan (treatment)

Dalam hal ini peneliti memberikan *treatment* sebanyak 4 kali dengan jangka waktu 40 menit pada setiap sesi pertemuan.

3. Mengukur efek (post-test)

Peneliti melakukan pengukuran ulang (*post-test*) untuk mengetahui bagaimana tingkat *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam sesudah diberi perlakuan (*treatment*) bimbingan kelompok.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki ciri atau karakteristik tertentu dan menjadi sumber data yang relevan dengan permasalahan yang sedang dikaji.³¹ Populasi mencakup semua individu yang termasuk dalam ruang lingkup serta jangka waktu penelitian yang telah ditetapkan. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII-1 di SMPN 1 Baitussalam. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, diperoleh informasi bahwa siswa kelas VIII-1 menunjukkan kecenderungan rendah dalam kemampuan *self regulated learning*. Kondisi tersebut terlihat dari beberapa gejala, seperti kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu belajar, mudah kehilangan konsentrasi saat mengikuti proses pembelajaran, serta rendahnya motivasi dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah.

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu sehingga dapat merepresentasikan keseluruhan populasi yang diteliti. Menurut Sugiyono, sampel ialah sebagian dari jumlah serta sifat-sifat yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan metode nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti

³¹ Nur Fadilah Amin, 'Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian', *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14 (2023), doi:10.54832/phj.v4i1.283.

menetapkan kriteria tertentu dalam menentukan subjek penelitian. Sugiyono menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, di mana individu yang dipilih dianggap paling memahami permasalahan atau memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian.³²

Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* pada siswa SMPN 1 Baitussalam adalah sebagai berikut:

- a. Siswa yang menunjukkan tingkat *self regulated learning* yang rendah sesuai hasil pre-test sebelum bimbingan kelompok
- b. Siswa yang direkomendasikan oleh guru bimbingan dan konseling sebagai peserta yang memerlukan peningkatan kemampuan pengaturan diri dalam belajar
- c. Siswa yang mendapat rekomendasi dari guru mata pelajaran berdasarkan pengamatan terhadap perilaku belajar dan partisipasi di kelas.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Baitussalam, yang berlokasi di Jalan Laksamana Malahayati, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada pertimbangan bahwa di sekolah tersebut terdapat sejumlah siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* rendah serta tersedianya layanan bimbingan dan konseling yang mendukung pelaksanaan penelitian.

Adapun rencana waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan April hingga Mei 2026. Rentang waktu ini mencakup seluruh proses penelitian, mulai dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok hingga pengumpulan data untuk mengukur tingkat *self regulated learning* siswa setelah mendapatkan perlakuan.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...h.85*.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data merupakan sarana yang digunakan peneliti untuk memperoleh informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Tahap ini sangat penting karena bertujuan untuk menghasilkan data yang akurat, objektif, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.³³ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berupa angket atau kuesioner yang berisi sejumlah pernyataan mengenai *self regulated learning* siswa. Instrumen ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman, yang menjelaskan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri melalui aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Aspek metakognitif mencakup kemampuan siswa dalam merencanakan strategi belajar, mengorganisasi materi secara sistematis, serta memantau dan mengevaluasi pemahaman diri selama proses belajar berlangsung, termasuk kemampuan menyesuaikan strategi berdasarkan hasil pemantauan tersebut. Aspek motivasi berkaitan dengan dorongan internal yang mendorong siswa untuk terus belajar, mencakup keyakinan diri, minat yang tulus terhadap materi, ketekunan dalam mengerjakan tugas, serta atribusi diri yang positif terhadap keberhasilan maupun kegagalan. Sementara itu, aspek perilaku mencakup kemampuan siswa dalam memilih dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memanfaatkan lingkungan sosial sebagai sumber dukungan, mencari bantuan dari teman, guru, maupun orang dewasa saat menghadapi kesulitan, serta menginstruksikan diri sendiri selama proses perolehan pengetahuan.

Instrumen ini disusun untuk memperoleh data yang menggambarkan sejauh mana siswa mampu mengatur dirinya dalam proses belajar sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert dalam bentuk *rating scale*. Skala Likert dipilih karena merupakan alat ukur yang efektif untuk mengetahui sikap, kebiasaan, dan persepsi individu terhadap proses belajar.³⁴ Melalui *rating scale* ini, setiap pernyataan disertai beberapa pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat kesetujuan responden

³³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*.h.225.

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*.h.119.

terhadap pernyataan tersebut, mulai dari “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, hingga “tidak pernah”. Skor dari setiap jawaban kemudian digunakan untuk menentukan tingkat *self regulated learning* siswa secara keseluruhan.

1. Kisi-Kisi Instrumen *Self Regulated Learning*

Dalam rangka menggambarkan *self regulated learning* siswa, peneliti menyusun kisi-kisi instrumen berdasarkan indikator teori dari variabel penelitian. Rincian kisi-kisi instrumen ini disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran yang lebih jelas.

Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen *Self Regulated Learning*

Variabel	Aspek	Indikator Teori <i>Self Regulated Learning</i> Zimmerman	Item		Total
			(+)	(-)	
<i>Self regulated learning</i>	Metakognitif	1. Merencanakan strategi belajar	1,2	3,4	4
		2. Mengorganisasi materi pelajaran	5,6	7,8	4
		3. Memantau pemahaman diri	9,10	11,12	4
		4. Mengevaluasi hasil belajar	13,14	15,16	4
		5. Menyesuaikan strategi belajar	17,18	19,20	4
	Motivasi	6. Keyakinan diri	21,22	23,24	4
		7. Minat terhadap pelajaran	25,26	27,28	4
		8. Usaha dan ketekunan	29,30	31,32	4
		9. Atribusi positif terhadap hasil belajar	33,34	35,36	4
	Perilaku	10. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	37,38	39,40	4
		11. Memanfaatkan dukungan sosial	41,42	43,44	4
		12. Mencari bantuan saat kesulitan	45,46	47,48	4
		13. Instruksi diri	49,50	51,52	4

Total Jumlah	26	26	52
-------------------------	-----------	-----------	-----------

Berdasarkan tabel tersebut, instrumen penelitian terdiri atas 52 butir pernyataan yang mencakup 26 pernyataan positif (favorable) dan 26 pernyataan negatif (unfavorable). Pada pernyataan positif (favorable), pemberian skor dilakukan dengan ketentuan skor 4 untuk jawaban "selalu" (SL), skor 3 untuk jawaban "sering" (SR), skor 2 untuk jawaban "kadang-kadang" (KD), dan skor 1 untuk jawaban "tidak pernah" (TP). Sebaliknya, pada pernyataan negatif (unfavorable), skor diberikan secara terbalik, yaitu skor 1 untuk jawaban "selalu" (SL), skor 2 untuk jawaban "sering" (SR), skor 3 untuk jawaban "kadang-kadang" (KD), dan skor 4 untuk jawaban "tidak pernah" (TP). Dengan demikian, semakin tinggi nilai yang didapatkan siswa, maka semakin bagus pula tingkat *self regulated learning* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah nilai yang diperoleh, maka semakin rendah pula tingkat *self regulated learning* siswa. Tabel 3.3 mendeskripsikan kategori nilai yang di berikan, sebagai berikut.³⁵

Tabel 3. 3 Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Favorable	Unfavorable
Selalu (SL)	4	1
Sering (SR)	3	2
Kadang-Kadang (KD)	2	3
Tidak Pernah	1	4

a. Tahap Validasi Intrumen Penelitian Angket *Self Regulated Learning*

1) Validasi Konstruksi

Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas konstruk oleh dua dosen ahli yang berkompeten di bidangnya. Para ahli tersebut memberikan penilaian serta masukan terhadap instrumen yang telah disusun, guna memastikan kesesuaiannya

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), h.120.

dengan tujuan penelitian. Masukan dan saran yang diperoleh dari para ahli selanjutnya dijadikan dasar dalam melakukan perbaikan dan penyempurnaan instrumen. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan benar-benar valid dan relevan sehingga mampu mengukur apa yang seharusnya diukur sesuai dengan fokus penelitian.³⁶ Hasil pertimbangan dari dosen ahli dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 4 Hasil Pertimbangan Angket *Self Regulated Learning*

Hasil Pertimbangan	Butir Item	Jumlah
Memadai	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	52 Butir Item

Sumber: Hasil judgment oleh dua dosen ahli

Dari 52 pernyataan yang ada, semua pernyataan dianggap memadai berdasarkan penilaian dari dua dosen ahli.

2) Uji Validitas Instrumen

Uji validitas merupakan langkah penting dalam penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi kesesuaian dan relevansi setiap butir pernyataan dalam instrumen terhadap variabel yang hendak diukur secara tepat dan akurat.³⁷ Tujuan utama pelaksanaan uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat kebenaran instrumen angket yang dipakai peneliti, sehingga instrumen tersebut mampu mengukur variabel penelitian secara tepat dan memperoleh data yang sesuai dengan kondisi sebenarnya dari responden. Uji validitas ini memakai aplikasi Microsoft Excel 2016 dengan metode *Pearson Correlation*. Adapun kriteria

³⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* ...h.125.

³⁷ Febrianawati Yusup and others, 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif', *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7.1 (2018), pp. 17–23.

penetapan keputusan uji validitas ini adalah suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari r tabel (r hitung $> r$ tabel), atau nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. $< 0,05$).³⁸

Sebanyak 52 butir item pernyataan digunakan dalam menguji validitas dengan angket *self regulated learning* terhadap 30 siswa sebagai responden. Setelahnya ditemukan 44 butir item masuk dalam kategori valid, sementara 8 item masuk dalam kategori tidak valid. Rincian hasil ini dapat dilihat dalam tabel di bawah.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Angket *Self Regulated Learning*

Kategori	Butir Item	Jumlah
Valid	1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52	44 Butir Item
Tidak Valid	5, 12, 21, 29, 30, 34, 38, 41	8 Butir Item

Dibawah ini, disajikan tabel yang memberikan informasi lebih rinci mengenai hasil perhitungan validitas dengan menggunakan uji validitas *pearson correlation*

Tabel 3. 6 Skor R hitung dan R tabel Hasil Uji Validitas

No Item	r-hitung	r-tabel	Validitas
1	0.604047	0.361	Valid
2	0.753824	0.361	Valid
3	0.630946	0.361	Valid
4	0.419265	0.361	Valid
5	0.246370913	0.361	Tidak Valid
6	0.56512	0.361	Valid
7	0.78627	0.361	Valid
8	0.723651	0.361	Valid
9	0.414508	0.361	Valid
10	0.612604	0.361	Valid

³⁸ Fitria Dewi and others, 'Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas', *Jurnal Basicedu*, 6.4 (2022), pp. 6491–504.

11	0.643878	0.361	Valid
12	0.291082544	0.361	Tidak Valid
13	0.640988	0.361	Valid
14	0.374792	0.361	Valid
15	0.473302	0.361	Valid
16	0.695233	0.361	Valid
17	0.469798	0.361	Valid
18	0.725248	0.361	Valid
19	0.496464	0.361	Valid
20	0.535641	0.361	Valid
21	0.182622075	0.361	Tidak Valid
22	0.473467	0.361	Valid
23	0.572122	0.361	Valid
24	0.810936	0.361	Valid
25	0.437075	0.361	Valid
26	0.391302	0.361	Valid
27	0.673963	0.361	Valid
28	0.698856	0.361	Valid
29	0.163647522	0.361	Tidak Valid
30	0.323727958	0.361	Tidak Valid
31	0.507328	0.361	Valid
32	0.790696	0.361	Valid
33	0.545778	0.361	Valid
34	0.254094456	0.361	Tidak Valid
35	0.625075	0.361	Valid
36	0.684742	0.361	Valid
37	0.41785	0.361	Valid
38	0.283932686	0.361	Tidak Valid
39	0.73451	0.361	Valid
40	0.502597	0.361	Valid
41	0.09276623	0.361	Tidak Valid
42	0.563834	0.361	Valid
43	0.68971	0.361	Valid
44	0.715891	0.361	Valid
45	0.367664	0.361	Valid
46	0.415008	0.361	Valid
47	0.704618	0.361	Valid
48	0.770187	0.361	Valid
49	0.436489	0.361	Valid

50	0.678248	0.361	Valid
51	0.747217	0.361	Valid
52	0.803513	0.361	Valid

Sumber: Microsoft Excel 2016

3) Uji Realibilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur sejauh mana konsistensi suatu angket yang digunakan dalam penelitian, sehingga instrumen tersebut dapat dipercaya meskipun digunakan secara berulang pada waktu yang berbeda. Suatu data dikategorikan reliabel apabila nilai cronbach's alpha yang diperoleh berada di atas 0,70 (cronbach's alpha > 0,70). Sebuah kuesioner penelitian dapat dikatakan baik dan berkualitas apabila telah memenuhi standar validitas dan reliabilitas yang memadai.³⁹ Untuk memperoleh nilai reliabilitas angket melalui metode cronbach's alpha, peneliti menerapkan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Rumus Cronbach's Alpha

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

- r_{11} : Koefisien realibilitas *Alpha Cronbach*
 n : Jumlah butir item pernyataan
 $\sum \sigma_i^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap item
 σ_t^2 : Varial total

Dalam menetapkan tingkat reliabilitas suatu instrumen, dapat merujuk pada kriteria yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. 8 Interval Koefisien Derajat Realibilitas

Interval Koefisien	Derajat Realibilitas
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang

³⁹ Dewi and others, 'Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas'.

0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat Kuat

Merujuk pada Tabel 3.8 di atas, tingkat reliabilitas dapat dikelompokkan ke dalam beberapa kategori sebagai berikut:

- Apabila nilai koefisien berada pada rentang 0,00 sampai 0,199, maka reliabilitas instrumen tergolong sangat rendah.
- Apabila nilai koefisien berada pada rentang 0,20 sampai 0,399, maka reliabilitas instrumen tergolong rendah.
- Apabila nilai koefisien berada pada rentang 0,40 sampai 0,599, maka reliabilitas instrumen tergolong sedang.
- Apabila nilai koefisien berada pada rentang 0,60 sampai 0,799, maka reliabilitas instrumen tergolong kuat.
- Apabila nilai koefisien berada pada rentang 0,80 sampai 1,000, maka reliabilitas instrumen tergolong sangat kuat.⁴⁰

Hasil pengujian reliabilitas yang dilakukan melalui SPSS versi 25 dengan metode *cronbach's alpha*, menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,96. Merujuk pada Tabel 3.8 di atas, nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sangat kuat.

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas *Cronbach's Alpha*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.960	44

Berdasarkan Tabel 3.9 di atas, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* yang diperoleh adalah sebesar 0,960. Mengacu pada tabel tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat reliabilitas butir-butir pernyataan tersebut berada dalam kategori sangat kuat. Dengan demikian, setelah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas,

⁴⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*h.184.

butir-butir pernyataan yang terdapat dalam angket tersebut dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam pelaksanaan penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa metode yang saling melengkapi untuk memperoleh informasi yang akurat dan relevan mengenai penerapan bimbingan kelompok terhadap *self regulated learning* (SRL) pada siswa SMPN 1 Baitussalam. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Angket

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket.⁴¹ Instrumen angket digunakan untuk memperoleh data mengenai tingkat *self regulated learning* siswa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. Angket ini diberikan kepada siswa baik pada saat pretest maupun posttest, guna mengetahui perubahan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Pembobotan angket penelitian menggunakan skala likert dalam bentuk rating scale sebagai pilihan jawaban, yaitu SL (selalu), SR (sering), KK (kadang-kadang), dan TP (tidak pernah).⁴²

2. Dokumentasi

Metode dokumentasi dimanfaatkan untuk memperoleh data langsung dari lokasi penelitian, yang dapat berupa buku-buku terkait, peraturan, laporan kegiatan, foto, maupun berbagai dokumen lain yang relevan dengan topik penelitian.⁴³ Dalam studi ini, teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai lokasi penelitian sekaligus mendokumentasikan kegiatan melalui foto selama proses penelitian berlangsung.

⁴¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* ...h.143.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* ...h.120.

⁴³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* ...h.476.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan tahapan pengolahan informasi dengan cara menyusun serta mengelompokkan data ke dalam pola, kategori, atau satuan uraian tertentu sehingga dapat diperoleh jawaban atas rumusan tujuan penelitian. Setelah seluruh instrumen penelitian diisi oleh siswa, data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis untuk menghasilkan temuan yang relevan.⁴⁴

Tahap analisis data merupakan bagian penting dalam penelitian karena memberikan makna terhadap keseluruhan proses yang dilakukan. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh diolah untuk memberikan penjelasan yang dapat dipahami, sehingga memungkinkan peneliti menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang ada. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji t (paired pre-test dan post-test) dengan tujuan membandingkan serta menghitung perbedaan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan melalui penerapan bimbingan kelompok.

1. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian ini dilakukan guna menetapkan apakah data penelitian telah memenuhi asumsi yang diperlukan sehingga analisis data dalam pengujian hipotesis dapat dilanjutkan. Uji prasyarat yang dipakai ialah uji normalitas. Pengujian normalitas dilakukan dengan perbantuan dari program SPSS versi 25 menggunakan metode *Shapiro-Wilk*.

Uji normalitas *Shapiro-Wilk* difungsikan untuk memperoleh informasi apakah data, khususnya nilai residual, berdistribusi normal atau tidak. Pengujian ini penting dilakukan karena model regresi yang baik mensyaratkan nilai residualnya mengikuti distribusi normal.⁴⁵

Dasar penarikan kesimpulan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data residual dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai

⁴⁴ Agus Zaenul Fitri and Nik Haryanti, 'Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method, Dan Research and Development', *Madani Media*, 2020.

⁴⁵ Putri Agustin and Intan Permatasari, 'Pengaruh Pendidikan Kompensasi Dan Kinerja', *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10.2 (2020), pp. 174–84.

signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data residual dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2. Analisis Data

a. Mean Hipotetik

Sebelum mengklasifikasikan tingkat *self regulated learning* siswa, terlebih dahulu perlu ditetapkan nilai mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan menggunakan Microsoft Excel 2016, diperoleh mean hipotetik senilai 65 dan standar deviasi hipotetik senilai 15. Untuk menetapkan standar kategori *self regulated learning*, peneliti membaginya ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dengan mengacu pada rumus kategorisasi yang diadaptasi dari Saifudin Azwar, sebagaimana ditampilkan pada tabel berikut.⁴⁶

Tabel 3. 10 Rumus Standarisasi Kategori

Batas Nilai	Kategori
$X < M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$X > M + 1SD$	Tinggi

Keterangan:

M = Mean (nilai rata-rata skor)

SD = Standar Deviasi

X = Skor tiap responden

Setelah nilai mean dan standar deviasi diperoleh melalui rumus pada Microsoft Excel 2016, tingkat *self regulated learning* siswa dapat dikelompokkan ke dalam kategori-kategori sebagai berikut:

Tabel 3. 11 Kategori Self Regulated Learning

Batas Nilai	Kategori
< 50	Rendah
50-80	Sedang

⁴⁶ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017), h.49.

>80	Tinggi
-----	--------

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 3.11, siswa yang memperoleh nilai di bawah 50 (<50) dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang rendah, siswa dengan nilai antara 50 hingga 80 (50-80) termasuk dalam kategori sedang, sedangkan siswa yang mendapatkan nilai di atas 80 dikategorikan memiliki *self regulated learning* yang tinggi.

b. Presentase *Self Regulated Learning*

Untuk menganalisis dan mengetahui persentase pada setiap kategori *self regulated learning*, langkah yang dilakukan adalah dengan menerapkan rumus yang tercantum pada tabel berikut:⁴⁷

Tabel 3. 12 Rumus Mencari Persentase

$P = \frac{f}{N} \times 100\%$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah total responden

Dengan menggunakan rumus tersebut, data mengenai perilaku *self regulated learning* akan diolah dan dihitung guna memperoleh nilai persentase pada masing-masing kategori, yakni kategori rendah, sedang, dan tinggi.

c. Uji-T

Uji-t menjadi teknik analisis statistik yang diterapkan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua kelompok atau dua kondisi pengukuran. Pengujian ini memiliki tujuan untuk mendapatkan apakah terdapat

⁴⁷ Sherina Ayu Salsabilah, 'Miskonsepsi Siswa SMP Pada Materi Grafik Fungsi Kuadrat', *MATHE Dunesa*, 11.3 (2022), pp. 924–37.

perbedaan yang signifikan pada variabel yang diteliti.⁴⁸ Dalam penelitian ini, uji-t dipilih untuk menganalisis ada atau tidaknya perbedaan tingkat *self regulated learning* siswa sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok.

d. Uji N-Gain

Uji N-Gain score (*Normalized Gain*) bertujuan mengevaluasi efektivitas penggunaan suatu metode (*treatment*). Pengujian N-Gain adalah metode yang digunakan untuk melihat perbedaan antara hasil nilai pre-test dan post-test. Untuk memperoleh nilai N-Gain digunakan rumus berikut:⁴⁹

Tabel 3.13 Rumus N-Gain Score

$$\text{N-Gain} = \frac{\text{Skor Posttest} - \text{Skor Pretest}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor Pretest}}$$

Keterangan:

Skor ideal= skor paling tinggi pada data skor post test

Perhitungan N-Gain score dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25. Setelah nilai N-Gain score diperoleh, maka nilai tersebut diinterpretasikan berdasarkan dua kategori, yaitu kategori perolehan skor (gain ternormalisasi) dan kategori tafsiran efektivitas, sebagaimana disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3.14 Kategori Perolehan Skor N-Gain

Nilai N-Gain	Kategori
$g > 0,7$	Tinggi
$0,3 \leq g \leq 0,7$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

⁴⁸ Muhammad Fikri Hamdani Diah Ayu Rahmani, Risnawati, 'Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t – Test)', *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4 (2025), pp. 568–76.

⁴⁹ Cindy Patikasari Kolopita, Muhammad Rifai Katili, and Rochmat Mohammad Thohir, 'Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Komputer Dan Jaringan Dasar', *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 2.1 (2022), pp. 1–12.

Tabel 3.15 Kategorisasi Tafsiran Efektivitas N-Gain

Persentase (%)	Tafsiran
< 40%	Tidak Efektif
40% – 55%	Kurang Efektif
56% – 75%	Cukup Efektif
> 76%	Efektif

Kedua tabel di atas digunakan untuk mengetahui sejauh mana bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *self regulated learning* pada subjek penelitian.



BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

SMP Negeri 1 Baitussalam berlokasi di Jalan Laksamana Malahayati KM 9, Gampong Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Sebagai lembaga pendidikan negeri, SMP Negeri 1 Baitussalam berdiri di atas kepemilikan pemerintah dan didukung oleh bangunan sekolah yang kokoh serta lingkungan yang luas. Sekolah ini juga memiliki berbagai sarana dan prasarana yang memadai guna menunjang praktik pengajaran.

Lingkup sekolah yang tertata dengan baik menciptakan suasana yang nyaman bagi peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Selain didukung oleh fasilitas yang memadai, keberadaan guru juga ikut berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan. Selain sebagai pemapar materi, juga sebagai fasilitator, pembimbing, dan motivator dalam tahap pembelajaran. Maka dari itu, peserta didik memerlukan pengarahan dan bimbingan dari guru supaya mampu mengembangkan potensi diri, meningkatkan kompetensi belajar, serta membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik.

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| a. Nama Sekolah | : SMP N 1 Baitussalam |
| b. NPSN | : 10107476 |
| c. Jenjang Pendidikan | : Sekolah Menengah Pertama (SMP) |
| d. Status Sekolah | : Negeri |
| e. Akreditasi Sekolah | : B |
| f. Alamat Sekolah | : Jln. Laksamana Malahayati KM 9 |
| RT/RW | : Pola Yasa |
| Desa/Kelurahan | : Kajhu |
| Kecamatan | : Baitussalam |
| Kabupaten | : Aceh Besar |
| Provinsi | : Aceh |
| Kode Pos | : 23373 |

2. Informasi Sekolah

Berdirinya sekolah SMPN 1 Baitussalam sendiri dibangun pada tanggal 17 Januari 2000 dan beroperasi pada tanggal 01 Januari 2006 dengan luas tanah seluruhnya 11,894 m, luas bangunan seluruhnya 13,392 m.

- a. Kurikulum : Merdeka
- b. Kepala Sekolah : Roslina S.Pd
- c. Operator Data :
- d. Nomor Telepon : -
- e. Email : smpnsatubaitussalam@yahoo.co.id

3. Izin dan Pendirian

- a. SK Pendirian Sekolah : No. 217/0/2000
- b. Tanggal SK Pendirian : 2000-01-17
- c. Status Kepemilikan : Negeri
- d. SK Izin Operasional : No.A.001/01/2006
- e. Tanggal SK Izin Operasional : 2006-01-01
- f. Kebutuhan Khusus dilayani : Tidak Ada

4. Sarana dan Prasarana

- a. Ruang Kelas
- b. Laboratorium Komputer
- c. Laboratorium PAI
- d. Perpustakaan
- e. Ruang BK
- f. Ruang Guru
- g. Ruang Kepala Sekolah
- h. Ruang Wakil Kepala Sekolah
- i. Ruang TU
- j. UKS
- k. Ruang OSIS
- l. Mushalla



- m. Lapangan olahraga
- n. Kantin

5. Ruang BK

Luasnya 3,5 x 5 m²

6. Gambaran Umum SMP 1 Baitussalam

SMP Negeri 1 Baitussalam ialah lembaga pendidikan pada tingkat Sekolah Menengah Pertama yang berlokasi di Gampong Kajhu, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, Provinsi Aceh. Dalam penyelenggaraan pendidikan, SMP Negeri 1 Baitussalam berada di bawah lindungan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Dalam mendukung proses pembelajaran, sekolah ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang, termasuk ketersediaan listrik yang bersumber dari Perusahaan Listrik Negara (PLN). Selain itu, SMP Negeri 1 Baitussalam juga menyiapkan konektivitas yang bisa dimanfaatkan oleh guru dan para murid untuk mendukung proses belajar sehingga tahapan pembelajaran bisa terlaksana dengan efektif dan efisien.

Kegiatan belajar mengajar di SMP Negeri 1 Baitussalam dilaksanakan pagi hari dengan sistem enam hari sekolah dalam satu minggu. Dari aspek mutu pendidikan, SMP Negeri 1 Baitussalam telah memperoleh akreditasi B bersumber dari Sertifikat Akreditasi Nomor 604/BAP-SM.Aceh/SK/2014.

7. Visi dan Misi SMP Negeri 1 Baitussalam

a. Visi

Terwujudnya siswa yang berprestasi, terampil dalam berbuat, berdisiplin tinggi dan berbudi pekerti dalam segala tindakan.

b. Misi:

- 1) Menerapkan disiplin bagi siswa dan guru.
- 2) Meningkatkan mutu siswa dengan belajar giat untuk menguasai pelajaran sesuai dengan tindakan kurikulum secara optimal.

- 3) Melaksanakan proses pembelajaran secara efektif.
- 4) Membantu siswa untuk menggali potensi dirinya.
- 5) Menanamkan penghayatan terhadap ajaran agama sehingga menjadi sumber dalam bertindak.
- 6) Menanamkan rasa kepedulian dalam diri siswa.

B. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Baitussalam dengan menggunakan metode eksperimen. Tahap awal penelitian dimulai dengan penyebaran angket kepada siswa kelas VIII-1 untuk memperoleh data awal mengenai tingkat *self regulated learning* siswa. Pre-test ialah kegiatan pengukuran awal dari penelitian.

Selesai pelaksanaan pre-test, peneliti melakukan perlakuan terhadap sampel penelitian sejumlah empat kali pertemuan. *Treatment* yang dilakukan berupa layanan bimbingan kelompok yang ditujukan kepada siswa dengan tingkat *self regulated learning* berkategori rendah.

a. Pre-test

Pada tanggal 23 April 2026, peneliti melaksanakan *pre-test* kepada semua siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam yang berjumlah 30 siswa sebagai populasi. Angket mengenai *self regulated learning* dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pembagian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 1 Hasil Pre-Test

No	Responden	Skor	Kategori
1	AJSE	86	Tinggi
2	AAAW	99	Tinggi
3	AL	74	Sedang
4	SJL	74	Sedang
5	IM	72	Sedang
6	MF	73	Sedang
7	NZF	39	Rendah

8	FH	70	Sedang
9	SKH	43	Rendah
10	FA	85	Tinggi
11	MFA	90	Tinggi
12	H	45	Rendah
13	NT	78	Sedang
14	RM	63	Sedang
15	TQ	49	Rendah
16	IAF	77	Sedang
17	SK	78	Sedang
18	MA	48	Rendah
19	AAP	58	Sedang
20	AS	61	Sedang
21	AF	60	Sedang
22	AZ	63	Sedang
23	AAPS	59	Sedang
24	CNH	59	Sedang
25	MKN	45	Rendah
26	MA	57	Sedang
27	SDS	81	Tinggi
28	FK	43	Rendah
29	SA	59	Sedang
30	TR	61	Sedang

Sumber: Microsoft Excel 2016

Setiap siswa mendapatkan skor akhir yang beragam, sehingga setiap siswa masuk ke dalam kategori yang berbeda sesuai dengan alternatif jawaban yang diberikan saat mengisi angket *self regulated learning*. Alternatif jawaban di pilih berdasarkan hal yang dirasakan, dialami dan dilakukan oleh masing-masing siswa. Sementara itu, siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Hasil *Pre-Test* Siswa Kategori Rendah

No	Responden	Skor	Kategori
1.	NZF	39	Rendah
2.	SKH	43	Rendah
3.	H	45	Rendah
4.	TQ	49	Rendah

5.	MKN	45	Rendah
6	FK	43	Rendah
7.	MA	48	Rendah

Sumber: Microsoft Excel 2016

Sesuai dengan kategori yang terdapat pada tabel di atas, 7 siswa dijadikan sebagai sampel untuk menerima *treatment* berupa bimbingan kelompok.

b. Pemberian Traetment I

Pada tanggal 24 April 2026, peneliti memberikan *treatment* I berupa layanan bimbingan kelompok kepada 7 orang siswa kelas VIII-1 yang menjadi subjek penelitian dengan topik mengenal *self regulated learning* dan cara merencanakan belajar dengan durasi 45 menit. Tujuannya adalah memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai konsep *self regulated learning*, membantu siswa mengenali cara belajar mereka, serta melatih kemampuan merencanakan strategi belajar sebelum memulai proses pembelajaran.

Dalam pelaksanaannya, peneliti memberikan penjelasan mengenai pentingnya kemandirian belajar kepada siswa. Siswa diajak berdiskusi secara aktif mengenai kebiasaan belajar mereka sehari-hari melalui pertanyaan pemandu, serta dibimbing untuk menyusun rencana belajar mingguan yang sederhana secara konkret untuk mengorganisasi materi belajar. Berdasarkan hasil observasi, dinamika kelompok masih tergolong kaku dan beberapa siswa tampak canggung, namun seluruh siswa (7 orang) tetap menyimak dan mengikuti bimbingan dengan kooperatif hingga selesai.

c. Pemberian Treatment II

Pada tanggal 30 April 2026, peneliti memberikan *treatment* II berupa layanan bimbingan kelompok kepada subjek penelitian. Adapun topik yang dibahas dalam pertemuan kedua ini adalah membangun semangat dan keyakinan diri dalam belajar yang dilaksanakan dalam waktu 45 menit. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keyakinan diri siswa, menumbuhkan

minat belajar, meningkatkan ketekunan, serta membantu siswa membentuk atribusi positif terhadap kemampuan akademik mereka.

Pelaksanaan bimbingan diisi dengan diskusi kelompok mengenai faktor-faktor yang sering menurunkan motivasi belajar siswa, seperti rasa malas, kebiasaan menunda tugas, atau perasaan tidak mampu. Peneliti memberikan penguatan bahwa setiap siswa memiliki potensi untuk menguasai materi pelajaran asalkan menggunakan strategi yang tepat, serta mengajak siswa merefleksikan pengalaman keberhasilan yang pernah mereka raih di masa lalu. Dinamika kelompok menunjukkan kemajuan yang signifikan, 7 siswa peserta bimbingan mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk, serta menunjukkan komitmen untuk menjaga ketekunan ketika menghadapi materi pelajaran yang dianggap sulit.

d. Pemberian Treatment III

Pada tanggal 6 Mei 2026, peneliti melaksanakan *treatment* III melalui bimbingan kelompok kepada subjek penelitian. Pertemuan ketiga yang berlangsung selama 45 menit ini memfokuskan pembahasan pada topik mengelola diri dan lingkungan belajar. Tujuan dari sesi ini adalah membimbing siswa agar mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah, melatih kemampuan melakukan instruksi diri, serta memotivasi mereka untuk mencari bantuan sosial yang tepat saat menemui kesulitan belajar.

Dalam sesi ini, peneliti mengajak siswa mengidentifikasi gangguan utama saat mereka belajar di rumah, seperti penggunaan gawai (HP) dan televisi. Melalui diskusi kelompok, ke-7 siswa saling berbagi solusi mengenai cara mendisiplinkan diri, misalnya dengan menitipkan HP kepada orang tua selama jam belajar. Selain itu, ditekankan pula pentingnya mencari bantuan kepada guru, teman sebaya, atau keluarga jika ada materi yang belum dipahami agar tugas tidak terbengkalai. Hasil observasi menunjukkan siswa sangat antusias karena topik yang dibahas sangat dekat

dengan keseharian mereka, serta hubungan antaranggota kelompok terlihat semakin akrab dan terbuka.

e. Pemberian Treatment IV

Pada tanggal 12 Mei 2026, peneliti memberikan *treatment* IV yang merupakan sesi terakhir dari rangkaian layanan bimbingan kelompok dengan topik memantau dan mengevaluasi perkembangan belajar diri sendiri dengan durasi 45 menit. Tujuan utama sesi ini adalah membimbing siswa agar mampu memantau pemahaman diri, mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai, dan melakukan refleksi atau penyesuaian strategi belajar ke depan.

Peneliti mengajak siswa untuk menengok kembali target dan rencana belajar yang telah mereka buat sejak pertemuan pertama. Siswa diajarkan cara mengevaluasi diri secara mandiri, seperti menguji pemahaman lewat latihan soal setelah membaca buku, serta diminta merefleksikan perubahan perilaku belajar yang mereka rasakan selama mengikuti bimbingan kelompok. Peneliti juga memberikan penguatan akhir agar nilai-nilai kemandirian belajar yang telah dipelajari tetap diterapkan secara konsisten dalam jangka panjang. Sesi diakhiri dengan penyampaian kesan dan pesan dari seluruh anggota (7 siswa) yang menyatakan bahwa mereka merasa lebih terarah dalam belajar.

f. Post-Test

Setelah memberikan *treatment* pada pertemuan sebelumnya, pada tanggal 13 Mei 2026 dilaksanakan pengukuran ulang (*post-test*) dengan mengisi angket *sel-regulated learning*. Sebelum angket dibagikan, peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket beserta alternatif jawaban yang tersedia agar responden dapat mengisi instrumen dengan benar.

Berdasarkan hasil pengukuran *post-test*, nilai yang didapatkan responden memperlihatkan adanya perubahan pada tingkat *self regulated learning*. Hasil skor *post-test* tersebut terlihat pada tabel ini.

Tabel 4. 3 Hasil *Post-Test* Siswa

Responden	Skor <i>Pre-Test</i>	Skor <i>Post-Test</i>
NZF	39	76
SKH	43	77
H	45	78
TQ	49	80
MKN	45	78
FK	43	77
MA	48	79

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 4.3, terjadi peningkatan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Setiap siswa mengalami kenaikan skor dan terdapat pada kategori sedang setelah diberikan perlakuan. Peningkatan skor tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat *self regulated learning* siswa. Maka dari itu, didapatkan temuan bahwa tingkat *self regulated learning* para murid menunjukkan kemajuan setelah pemberian bimbingan kelompok.

2. Pengolahan Data

Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu mengelompokkan data didasarkan pada variabel dari keseluruhan responden, mentabulasi data sesuai dengan variabel yang dikaji, serta membuat kalkulasi guna memberikan jawaban rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan. Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat analisis sebagai dasar dalam menentukan teknik analisis yang akan digunakan.

Salah satu pengujian prasyarat yang digunakan ialah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengambilan keputusan dalam uji normalitas didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (Sig. > 0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila

nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (Sig. < 0,05), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.⁵⁰

Untuk membuktikan normalitas data, pengujian dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25. Setelah proses pengujian normalitas selesai dilakukan, hasilnya disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	0.177	7	.200*	0.952	7	0.747
POST TEST	0.172	7	.200*	0.967	7	0.873

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.4 menyajikan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap data *self regulated learning*. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,747 dan 0,873. Data penelitian dinyatakan berdistribusi normal karena telah memenuhi kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas, yakni jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian memperlihatkan skor signifikansi sebesar 0,747 dan 0,873. Keduanya lebih besar dari 0,05 ($0,747 > 0,05$ dan $0,873 > 0,05$), maka dapat ditarik simpulan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan layak untuk dilaksanakan telaah lanjutan.

a. Mean Hipotetik

Setelah diberikan perlakuan (treatment) sebanyak empat kali pertemuan, yaitu treatment I hingga treatment IV, terjadi perubahan kategori pada siswa yang menjadi sampel penelitian. Perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada tingkat *self regulated learning* siswa dan dapat diamati melalui tabel berikut.

⁵⁰ Widodo Rio Prabandaru, 'Hubungan Kompetensi Dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B Di SKB Gresik', *J + PLUS : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah Pendahuluan*, 11.2 (2022), pp. 105–15.

Tabel 4. 5 Kategori *Pre-Test* dan *Post-Test*

Responden	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
NZF	39	Rendah	76	Sedang
SKH	43	Rendah	77	Sedang
H	45	Rendah	78	Sedang
TQ	49	Rendah	80	Sedang
MKN	45	Rendah	78	Sedang
FK	43	Rendah	77	Sedang
MA	48	Rendah	79	Sedang

Sumber: Microsoft Excel 2016

Berdasarkan Tabel 4.5, data pre-test memperlihatkan bahwa murid yang menjadi sampel penelitian tergolong dalam kategori *self regulated learning* yang rendah. Namun, setelah pemberian *treatment* yaitu layanan bimbingan kelompok terlihat adanya perubahan skor yang diikuti dengan perubahan kategori dibandingkan dengan kondisi sebelum diberikan perlakuan. Siswa berinisial NZF, SKH, H, TQ, MKN, FK, dan MA masuk ke dalam kategori sedang. Tabel 4.5 ini menampilkan adanya perubahan tingkat *self regulated learning* pada siswa.

b. Persentase *Self Regulated Learning*

Persentase *self regulated learning* siswa dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 4. 6 Persentase *Self Regulated Learning* Siswa Populasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	7	23.33%
Sedang	18	60%
Tinggi	5	16.67%
Jumlah	30	100%

Sumber: Microsoft Excel 2016

Dari 30 siswa yang menjadi populasi penelitian, sebanyak 7 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 23,3%. Siswa yang

masuk dalam kategori sedang berjumlah 18 orang (60%), sedangkan siswa dengan kategori tinggi berjumlah 5 orang (16,7%).

Siswa yang masuk dalam kategori rendah memiliki ciri-ciri seperti sering menghindari tugas atau menunda pekerjaan rumah, tampak bingung saat diminta mengerjakan tugas karena tidak memiliki rencana kerja, tidak terbiasa memantau pemahamannya sendiri selama proses belajar berlangsung, serta tidak melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Selain itu, siswa juga mudah menyerah dan berhenti belajar ketika menghadapi tugas-tugas sekolah yang sulit, kurang percaya diri dalam pengambilan keputusan belajar, kurang memiliki inisiatif untuk bertanya saat tidak paham, serta sangat mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar saat sedang belajar. Dapat dilihat perbedaan persentase siswa sebelum dan sesudah pre-test-post-test pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Persentase *Self Regulated Learning* Siswa Sampel

No	Kategori	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	7	100%	-	-
2	Sedang	-	-	7	100%
3	Tinggi	-	-	-	-
Jumlah		7	100%	7	100%

Berdasarkan Tabel 4.7, pada pelaksanaan pre-test seluruh siswa yang menjadi sampel penelitian, yaitu sebanyak 7 orang, tergolong rendah dengan persentase sebesar 100%. Namun, setelah pemberian *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan pada tingkat *self regulated learning* siswa. Seluruh siswa yang semula tergolong rendah mengalami peningkatan dan berpindah ke kategori sedang dengan persentase sebesar 100%.

c. Uji-T

Uji-t digunakan untuk mengevaluasi ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel. Dalam penelitian ini, kedua sampel bersumber dari kelompok yang sama, tetapi diukur pada dua kondisi yang berbeda, yakni

tingkat *self regulated learning* peserta didik sebelum dan sesudah dilakukan *treatment*. Oleh karena itu, uji-t digunakan untuk menganalisis apakah didapatkan variasi yang berarti terkait tingkat *self regulated learning* murid setelah memperoleh layanan bimbingan kelompok. Dalam menelaah perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, diterapkan uji-t berpasangan, dan hasil analisisnya disajikan pada tabel 4.8.

Tabel 4. 8 Hasil Uji-T untuk Melihat Mean (Rata-Rata)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	44.5714	7	3.35942	1.26974
	POST TEST	77.8571	7	1.34519	0.50843

Sumber: SPSS Versi

Berdasarkan Tabel 4.8, diperoleh nilai rata-rata (mean) *pre-test* sebesar 44,57, sedangkan nilai rata-rata (mean) *post-test* sebesar 77,85. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan *self regulated learning* pada siswa kelas VIII-1 setelah pemberian layanan bimbingan kelompok.

Tabel 4. 9 Hasil Uji-T Berpasangan Pre-Test dan Post-Test

Paired Samples Test									
Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST	-	2.0586	0.778	-	-	-	6	0.000
	POST TEST	33.28571		10	35.18966	31.38177	42.778		

Sumber: SPSS Versi 25

Tabel 4.9 menampilkan nilai t_{hitung} sebesar 42,778 dengan derajat kebebasan (df) sebesar ($n-1 = 7-1 = 6$). Sementara itu, nilai t_{tabel} pada taraf signifikansi yang digunakan adalah sebesar 2,447. Hasil uji *paired samples t-test* memperlihatkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} ($42,778 > 2,447$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah dilakukannya *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok.

Dari hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam.

d. Uji N-Gain

Pengujian N-Gain adalah metode yang digunakan untuk melihat perbedaan antara hasil nilai *pre-test* dan *post-test*. Tabel berikut menunjukkan perhitungan n-gain score:

Tabel 4.10 Hasil Uji N-Gain

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
NGain	7	0.59	0.61	0.5999	0.00503
Valid N (listwise)	7				

Sumber: SPSS Versi 25

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, diperoleh nilai rata-rata sebesar 0,5999 atau setara dengan 59,99%. Apabila mengacu pada kategori perolehan skor N-Gain (Tabel 3.14), nilai tersebut termasuk ke dalam kategori sedang, karena berada pada rentang $0,3 \leq g \leq 0,7$.

Selanjutnya, apabila ditinjau berdasarkan kategori tafsiran efektivitas N-Gain (Tabel 3.15), nilai persentase sebesar 59,99% termasuk ke dalam kategori cukup efektif, karena berada pada rentang 56%–75%.

3. Interpretasi Data

Analisis data melalui uji-t menunjukkan bahwa nilai *mean* (rata-rata) yang diperoleh sebesar 33.28571, nilai t_{hitung} sebesar 42.778, dan nilai t_{tabel} sesuai ketentuan adalah 2.447. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa H_a (hipotesis alternatif) diterima dan H_o (hipotesis nol) ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang signifikan pada *self regulated learning* siswa sebelum dan sesudah diterapkannya bimbingan kelompok pada kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Adapun hasil peningkatan *self regulated learning* dengan hipotesis sebagai berikut:

H_a : Penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

H_o : Penerapan bimbingan kelompok tidak dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

Dengan nilai t_{tabel} sebesar 2.447 dan nilai signifikansi sebesar 0,00 (< 0,05), maka H_o (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pada *self regulated learning* siswa antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*. Dampak yang dihasilkan bersifat positif bagi siswa, sehingga tingkat *self regulated learning* yang semula berada pada kategori rendah mengalami peningkatan menjadi kategori sedang setelah memperoleh perlakuan.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok memiliki peranan yang penting dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Dampak positif dari *treatment* tersebut membuat siswa lebih mampu dalam mengatur, merencanakan, serta mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. *Self Regulated Learning* Siswa Sebelum *Treatment* (Bimbingan Kelompok)

Sebelum memberikan perlakuan (*treatment*) berupa layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* (SRL)

rendah, peneliti terlebih dahulu menentukan populasi penelitian berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, serta melakukan *pre-test* menggunakan angket SRL. Berdasarkan hasil *pre-test* tersebut, peneliti memilih 7 siswa yang berada pada kategori SRL rendah. Jumlah siswa tersebut mewakili 23,3% dari total populasi siswa di kelas tersebut. Siswa dengan kategori ini di lapangan seringkali terlihat menghindari tugas atau menunda pekerjaan rumah, tampak bingung saat diminta mengerjakan tugas karena tidak memiliki rencana kerja, tidak terbiasa memantau pemahamannya sendiri selama proses belajar berlangsung serta tidak melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Selain itu, siswa mudah menyerah dan berhenti belajar ketika menghadapi tugas-tugas sekolah yang sulit, kurang percaya diri dalam pengambilan keputusan belajar, kurang memiliki inisiatif untuk bertanya saat tidak paham, serta sangat mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar saat sedang belajar.

Sebanyak 18 siswa dengan persentase 60% dari total siswa berada pada kategori sedang. Siswa pada kategori ini sudah menunjukkan kemampuan yang cukup baik dalam mengatur kegiatan belajarnya secara mandiri, seperti menyusun rencana belajar dan memantau perkembangan belajarnya sendiri. Dari sisi motivasi, mereka sudah memiliki dorongan belajar serta kepercayaan diri yang memadai dalam menghadapi proses pembelajaran. Selain itu, mereka juga sudah mampu mengelola waktu belajar secara mandiri dan berinisiatif mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan belajar.

Sementara itu, pada kategori tinggi terdapat 7 siswa dengan persentase 16,7% dari total siswa. Siswa dalam kategori ini memiliki karakteristik sebagai pembelajar mandiri yang terlihat menonjol dalam proses pembelajaran. Mereka telah memiliki target belajar yang jelas, aktif mencari solusi melalui diskusi dengan guru maupun teman ketika menemui kesulitan, serta mampu mengelola lingkungan belajar agar tetap fokus. Setelah selesai mengerjakan tugas atau belajar, mereka juga memiliki kebiasaan untuk mengevaluasi hasil kerjanya sendiri untuk mengetahui letak kesalahan dan berusaha memperbaikinya di

kemudian hari, yang menandakan kemampuan refleksi diri yang tinggi dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri.

2. Proses Kegiatan *Treatment* (Bimbingan Kelompok)

Pemberian *treatment* dilakukan sebanyak empat kali pada hari yang berbeda. Pada proses *treatment* I, siswa masih terlihat cukup kaku dan canggung saat mengikuti bimbingan kelompok dengan topik konsep *self regulated learning*. Peneliti memulai dengan memberikan penjelasan mengenai pentingnya kemandirian belajar, kemudian mengajak siswa berdiskusi aktif mengenai kebiasaan belajar sehari-hari menggunakan pertanyaan pemandu. Untuk membantu siswa mengorganisasi materi, peneliti membimbing mereka menyusun rencana belajar mingguan yang sederhana dan konkret. Meskipun suasana awal masih kaku, ketujuh siswa tetap menyimak dengan kooperatif hingga sesi berakhir.

Pada proses pemberian *treatment* II, dinamika kelompok menunjukkan kemajuan yang signifikan. Siswa sudah lebih memahami alur bimbingan, sehingga diskusi mengenai keyakinan diri dan minat belajar berjalan lebih cair. Dalam sesi ini, peneliti mengajak siswa membedah faktor-faktor yang sering menurunkan motivasi seperti rasa malas dan kebiasaan menunda tugas. Peneliti memberikan penguatan bahwa setiap siswa mampu menguasai materi asal menggunakan strategi yang tepat, serta mengajak mereka merefleksikan pengalaman keberhasilan di masa lalu. Hasilnya, ketujuh siswa mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk oleh peneliti.

Proses pemberian *treatment* III, menjadi sesi yang paling dinamis karena membahas topik yang sangat dekat dengan keseharian siswa, yakni menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peneliti memantik diskusi tentang gangguan saat belajar di rumah seperti gawai dan televisi. Siswa terlihat sangat antusias saling berbagi solusi praktis untuk mendisiplinkan diri, seperti kesepakatan menitipkan ponsel kepada orang tua saat belajar. Peneliti juga menekankan pentingnya mencari bantuan kepada guru maupun teman jika menemui kesulitan. Hubungan antaranggota kelompok pun terlihat semakin akrab dan terbuka dibandingkan pertemuan-pertemuan sebelumnya.

Pada proses pemberian treatment IV, yang merupakan sesi penutup, peneliti mengajak siswa melakukan evaluasi dan refleksi atas perubahan perilaku belajar mereka. Peneliti menuntun siswa untuk menengok kembali target dan rencana belajar yang telah disusun sejak pertemuan pertama. Siswa diajarkan cara memantau pemahaman diri secara mandiri, misalnya dengan menguji pemahaman melalui latihan soal setelah membaca buku. Sesi ini ditutup dengan pemberian penguatan akhir agar nilai-nilai kemandirian tetap konsisten diterapkan. Seluruh peserta menyatakan merasa lebih terarah dalam belajar, dan rangkaian bimbingan kelompok diakhiri dengan kesan positif dari anggota kelompok.

3. *Self Regulated Learning* Siswa Sesudah *Treatment* (Bimbingan Kelompok)

Setelah pelaksanaan *treatment* melalui bimbingan kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan *self regulated learning*, tampak perubahan yang signifikan pada skor maupun sikap siswa. Hal ini ditandai dengan adanya perbedaan yang nyata antara hasil *post-test* dan *pre-test* pada kelompok sampel yang sama. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa *treatment* yang diberikan membawa pengaruh positif dan mampu mendorong peningkatan *self regulated learning* pada diri siswa.

Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini mengikuti sebanyak 4 kali *treatment* yang dilaksanakan pada hari-hari yang berbeda dengan topik pembahasan yang bervariasi di setiap sesinya. Masing-masing treatment dirancang dengan tujuan yang spesifik sesuai topik yang diangkat, namun secara keseluruhan tetap mengarah pada satu tujuan utama, yaitu meningkatkan *self regulated learning* siswa. Setelah seluruh sesi treatment selesai dilaksanakan, dilakukan *post-test* guna mengukur sejauh mana peningkatan *self regulated learning* yang dialami siswa. *Post-test* ini mencerminkan kondisi siswa setelah menerima perlakuan dan berfungsi sebagai alat evaluasi untuk memperoleh skor terbaru sebagai hasil dari pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah diberikan.

Berdasarkan hasil observasi pada setiap pertemuan, terjadi perubahan sikap yang ditunjukkan siswa, di mana pada pertemuan pertama mereka masih menunjukkan kekakuan dan kecanggungan saat membahas konsep dasar *self regulated learning*, namun perlahan mulai menunjukkan keterbukaan diri saat peneliti memandu diskusi mengenai kebiasaan belajar. Memasuki pertemuan kedua, suasana kelompok menjadi jauh lebih cair dan akrab, sehingga siswa mulai berani mengemukakan pendapat secara sukarela tanpa harus ditunjuk ketika membahas faktor penghambat belajar seperti rasa malas. Dinamika kelompok kemudian berkembang menjadi sangat dinamis pada pertemuan ketiga, di mana siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam berbagi solusi praktis untuk mengatasi distraksi belajar di rumah serta aktif bertukar pikiran mengenai pentingnya mencari bantuan sosial saat menemui kesulitan. Pada pertemuan keempat, peneliti membimbing siswa untuk memantau pemahaman diri dengan cara meninjau kembali target belajar yang telah disusun, sehingga melalui bimbingan tersebut, siswa mulai terbiasa melakukan refleksi dan mengevaluasi perubahan perilaku mereka sendiri, yang menandakan bahwa seluruh peserta kini merasa jauh lebih terarah dan berkomitmen untuk mengelola proses belajar dengan lebih sistematis.

Setelah pelaksanaan treatment, peneliti melakukan pengukuran melalui *post-test* untuk mengetahui sejauh mana perubahan yang terjadi pada tingkat *self regulated learning* siswa. Melalui *post-test* tersebut, peneliti dapat mengamati serta mengukur secara langsung dampak nyata dari *treatment* terhadap *self regulated learning* siswa. Hasil pengukuran ini selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk mengevaluasi tingkat efektivitas layanan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan.

Khafidhoh dan Edy Purwanto melakukan penelitian yang berjudul Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* pada Siswa SMP N 13 Semarang dengan menggunakan metode *Research and Development* (R&D). Dari hasil penelitiannya, model bimbingan kelompok dengan teknik modeling yang dikembangkan terbukti efektif untuk meningkatkan *self regulated learning*

siswa, sehingga dapat dijadikan pedoman bagi guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok guna menumbuhkan kemandirian belajar siswa SMP.⁵¹

Hadi Pranoto, Agus Wibowo, dan Nurul Atieka meneliti tentang peningkatan *self regulated learning* dan kepercayaan diri siswa menggunakan bimbingan kelompok tahun 2022, dengan judul *Self Regulated Learning dan Percaya Diri Siswa Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*, dengan menggunakan metode penelitian tindakan (*action research*) pada siswa kelas VII 1 SMP Negeri 1 Metro. Dari hasil penelitiannya, layanan bimbingan kelompok terbukti mampu meningkatkan *self regulated learning* dan kepercayaan diri siswa, yang tercermin dari peningkatan pada aspek perencanaan diri dalam belajar (*planning*), pemantauan diri (*self monitoring*), serta evaluasi/refleksi diri dalam belajar, dengan peningkatan rata-rata dari siklus I ke siklus II sebesar 47,8%.⁵²

Sri Rahayu Utami, Wahyu Nanda Eka Saputra, Siti Partini Suardiman, dan Agus Ria Kumara meneliti tentang peningkatan *self regulated learning* siswa menggunakan konseling ringkas berfokus solusi tahun 2020, dengan judul *Peningkatan Self Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi*, dengan menggunakan metode eksperimen desain *one group pretest-posttest* pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah Turi Sleman. Dari hasil penelitiannya, terdapat peningkatan yang signifikan pada *self regulated learning* siswa antara sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling ringkas berfokus solusi.⁵³

⁵¹ Awalya Inayatul Khafidhoh, Edy Purwanto, 'Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Siswa SMP N 13 Semarang', *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4.2 (2015), pp. 92–99.

⁵² Nurul Atieka Hadi Pranoto, Agus Wibowo, 'Self Regulated Learning Dan Percaya Diri Siswa Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7.3 (2022), pp. 143–48.

⁵³ Sri Rahayu Utami and others, 'Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa Melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10.1 (2020), pp. 1–13, doi:10.25273/counsellia.v10i1.4730.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self regulated learning* Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam disimpulkan sebagai berikut:

Sebelum *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok diberikan, *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam berada pada kategori rendah. Hasil tersebut diperoleh berdasarkan pelaksanaan *pre-test* terhadap 30 siswa, di mana sebanyak 7 siswa di antaranya termasuk dalam kategori rendah. Ketujuh siswa tersebut kemudian ditetapkan sebagai sampel penelitian dan mendapatkan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan *self regulated learning* mereka.

Setelah diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok, *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam mengalami peningkatan dan kini berada pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan melalui hasil *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan yang cukup signifikan pada diri siswa setelah diberikan *treatment*, sehingga tingkat *self regulated learning* siswa berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, terbukti secara nyata bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* siswa setelah memperoleh perlakuan melalui layanan bimbingan kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian *treatment* tersebut berhasil mendorong peningkatan yang berarti pada *self regulated learning* siswa.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian *treatment* melalui layanan bimbingan kelompok terbukti secara signifikan meningkatkan *self regulated learning* siswa kelas VIII-1 di SMP Negeri 1 Baitussalam. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu penerapan bimbingan kelompok dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di jelaskan sebelumnya, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat terus mengembangkan dan mempertahankan kemampuan *self regulated learning* yang telah meningkat. Selain itu, siswa juga diharapkan mampu menerapkan kemampuan tersebut tidak hanya dalam kegiatan belajar di sekolah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kemandirian belajar yang telah terbentuk dapat terus berkembang secara berkelanjutan dan berdampak positif bagi prestasi akademik siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Guru bimbingan konseling diharapkan lebih membantu siswa dalam meningkatkan *self regulated learning*, agar kemampuan belajar mandiri siswa menjadi lebih baik ke depannya. Melalui penelitian ini, peneliti juga menyarankan agar layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan secara berkala sesuai dengan waktu yang tersedia di sekolah, mengingat layanan tersebut telah terbukti dapat meningkatkan *self regulated learning* siswa secara signifikan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan layanan bimbingan konseling, khususnya bimbingan kelompok, dengan menyediakan waktu, ruang, dan fasilitas yang memadai. Sekolah juga diharapkan mendorong terbentuknya budaya belajar mandiri dan bertanggung jawab di lingkungan SMP Negeri 1 Baitussalam, sehingga kemampuan *self regulated learning* siswa dapat terus meningkat secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan penelitian mengenai penerapan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa dengan memperluas lokasi penelitian tidak hanya di SMP Negeri 1 Baitussalam saja, tetapi juga di sekolah-sekolah lain agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, peneliti

selanjutnya juga diharapkan dapat memperkaya landasan teori baik dari referensi dalam maupun luar negeri serta mengembangkan ide-ide baru yang lebih inovatif dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang *self regulated learning* siswa.



DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, Nobelina, and Alfi Purnamasari, 'Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Viii', *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8.1 (2011), p. 17, doi:10.26555/humanitas.v8i1.448
- Adriani, Endri Musnandar, Zulfa Elymaizar, Raguati, 'Analisis Gaya Belajar Peserta Didik Kelas VIII Pada Mata Pelajaran IPA Di SMP Negeri 22 Pekanbaru Analysis', *Jurnal Edu-Sains*, 13.2 (2024)
- Agustin, Putri, and Intan Permatasari, 'Pengaruh Pendidikan Kompensasi Dan Kinerja', *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10.2 (2020), pp. 174–84
- Armila, Armila, 'Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres', *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2.1 (2020), p. 113, doi:10.32332/jbpi.v2i1.2056
- Deliman Adhiputra Prodi Bimbingan dan Konseling, Selviana, 'Implementasi Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Kelompok Untuk Meeningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X AKL SMK Wira Bhakti Denpasar Tahun Pelajaran 2023/2024', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.1 (2024)
- Dewi, Fitria, and others, 'Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS Untuk Uji Validitas Dan Reliabilitas', *Jurnal Basicedu*, 6.4 (2022), pp. 6491–504
- Diah Ayu Rahmani, Risnawati, Muhammad Fikri Hamdani, 'Uji T-Student Dua Sampel Saling Berpasangan/Dependend (Paired Sample t – Test)', *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4 (2025), pp. 568–76
- Fitri, agus zaenul, and Nik Haryanti, 'Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Mixed Method, Dan Research and Development', *Madani Media*, 2020
- Hadi Pranoto, Agus Wibowo, Nurul Atieka, 'Self Regulated Learning Dan Percaya Diri Siswa Ditingkatkan Melalui Layanan Bimbingan Kelompok', *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7.3 (2022), pp. 143–48
- Harahap, Fadilah Fitria, 'Gambaran Tingkat Self-Regulated Learning Pada Sekolah

- Dasar', *ADIBA: Journal Of Education*, 4.4 (2025), pp. 29–40
- Hartanti, Jahju, *Bimbingan Kelompok, Ud Duta Sablon*, 2022
- Inayatul Khafidhoh, Edy Purwanto, Awalya, 'Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Siswa SMP N 13 Semarang', *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4.2 (2015), pp. 92–99
- Ivana Febriana, Ermida Simanjuntak, 'Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa', *Volume, Jurnal Experientia*, 9.2 (2021)
- Juniar, Nurhidayanti, 'Studi Literatur: Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa', *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1.1 (2024), pp. 17–24
- Kolopita, Cindy Patikasari, Muhammad Rifai Katili, and Rochmat Mohammad Thohir, 'Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Komputer Dan Jaringan Dasar', *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 2.1 (2022), pp. 1–12
- Kristiyani, Titik, *Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*, Sanata Dharma University Press, Yogyakarta, 2016
- Kumara, Agus Ria, 'Buku Bimbingan Kelompok', 2017, p. 72
- Meilisa Malik, Dkk., 'Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran Matematika Meilisa', *Indo-MathEdu Intellectuals Journal p-ISSN:*, 5.4 (2024) <<http://etheses.uin-malang.ac.id/8602/1/12740017.pdf>>
- Mukhid, Abd., 'Strategi Self-Regulated Learning', *Tadris*, 3.2 (2012).
- Nugroho, Miftaql Helmi, Dahlia Novarianing Asri, and Asroful Kadafi, 'Faktor Yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning Pada Siswa SMP', *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6.1 (2022), pp. 16–21 <<http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNBK/article/view/3141>>
- Nur Fadilah Amin, 'Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian', *Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14 (2023), doi:10.54832/phj.v4i1.283
- Oktariani, Oktariani, Abdul Munir, and Azhar Aziz, 'Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan', *Tabularasa: Jurnal Ilmiah*

- Magister Psikologi*, 2.1 (2020), pp. 26–33, doi:10.31289/tabularasa.v2i1.284
- Pratama, Aji Mulya, and others, 'Implementasi Bimbingan Kelompok Terhadap Keputusan Pemilihan Mata Pelajaran Pada Kurikulum Merdeka Belajar', *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2022 PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY*, 2023, pp. 148–56
<<https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/view/162%0Ahttps://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/article/download/162/143>>
- Rahma, M., Herdian, S., & Setyawati, R., 'Self Efficacy Dan Self-Regulated Learning Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama', *Merpsy Journal*, 14.2 (2022), p. 153, doi:10.22441/merpsy.v14i2.17799
- Ramadhani, Firdayanti Nur, Nurhidayatullah D, and Abdul Wahid, 'Penerapan Teknik Self Regulation Learning Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa', *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2.1 (2022), pp. 45–50, doi:10.30998/ocim.v2i1.6772
- Rasimin, Affan Yusra, 'Pelatihan Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Problem Based Learning Dan Penyusunan Pelaporannya Pada Guru BK Di SMA N 10 Kota Jambi', *Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1.1 (2019), pp. 96–106
- Rifasya, Najla Hana, and others, 'Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi Di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh', *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 4.1 (2024), pp. 56–61
- Rifqi, Rubayt, and others, 'Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.3 (2024), pp. 46187–95
- Rio Prabandaru, Widodo, 'Hubungan Kompetensi Dengan Kinerja Pamong Belajar Pada Program Pendidikan Kesetaraan Paket B Di SKB Gresik', *J + PLUS: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Luar Sekolah Pendahuluan*, 11.2 (2022), pp. 105–15
- Salsabilah, Sherina Ayu, 'Miskonsepsi Siswa SMP Pada Materi Grafik Fungsi Kuadrat', *MATHE Dunesa*, 11.3 (2022), pp. 924–37
- Sari, Anggraeni Swastika, and others, 'Hubungan Self-Regulated Learning Dan

- Stress Akademik Pada Siswa Di SMPN 3 BESUKI', *Proceedings of Symposium*, 4 (2025), pp. 1–16
- Septiamalia, Andhina, and Yohana Wuri Satwika, 'Self-Regulated Learning Pada Siswa SMP LABSCHOOL Universitas Negeri Surabaya Self-Regulated Learning In', *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10.03 (2023), pp. 375–90
- Setiawan, Irwandi, 'Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah MAN 1 Watansoppeng', *Journal Universitas Negeri Makassar*, 53.9 (2020), pp. 2–12
<[http://eprints.unm.ac.id/18995/1/JURNAL WANDI.pdf](http://eprints.unm.ac.id/18995/1/JURNAL_WANDI.pdf)>
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2018)
- Sulmaida, 'Penerapan Teknik Self Regulated Learning Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Di SMA Negeri 2 Luwu Kabupaten Luwu', *Universitas Negeri Makassar*, 2018, doi:10.12928/citizenship.v3i2.18050
- Utami, Sri Rahayu, and others, 'Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa Melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10.1 (2020), pp. 1–13, doi:10.25273/counsellia.v10i1.4730
- Yusup, Febrianawati, and others, 'Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif', *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7.1 (2018), pp. 17–23
- Zimmerman, Barry J., 'Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview', *Educational Psychologist*, 25.1 (1990), pp. 3–17

Lampiran 1:
SK Pembimbing Skripsi



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR 481 TAHUN 2026

TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang :

- bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
- bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
- bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Mengingat :

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
- Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
- Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
- Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, Tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur Pascasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa

KESATU : Menunjukkan Saudara :
Wanty Khaira, S.Ag., M.Ed
Untuk membimbing Skripsi
Nama : **Ulviatul Khairat**
NIM : **220213003**
Program Studi : **Bimbingan Konseling**
Judul Skripsi : **Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam**

KEDUA : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

KETIGA : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2026 Tanggal 01 Desember 2025 Tahun Anggaran 2026;

KEEMPAT : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;

KELIMA : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 29 April 2026
Dekan,


Safri Muluk

Tembusan

1. Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
2. Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
3. Direktur Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
4. Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh;
5. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
6. Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Yang bersangkutan;
8. Arsip.





Lampiran 2:

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax. : 0651-752921

Nomor : B-2721/Un.08/FTK.1/TL.00/4/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Kepala SMP Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220213003

Nama : ULVIATUL KHAIRAT

Program Studi/Jurusan : Bimbingan Konseling

Alamat : Jln. Kampus Timur Al Muslim Desa Paya Cut

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM**

Banda Aceh, 22 April 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Buhori Muslim, M.Ag.

NIP. 197508152001121002

Berlaku sampai : 29 Mei 2026

Lampiran 3:

Surat Telah Melaksanakan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM

Jl. Laksamana Malahayati Km 9 Desa Kajhu e-mail smpnsatubaitussalam@yahoo.co.id
 ACEH BESAR



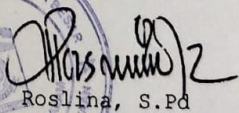
SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor: 422/240/2026

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Aceh Besar No: 070/416/2026 Tanggal 22 April 2026, tentang permohonan izin untuk penelitian dan pengumpulan data untuk keperluan penyusunan skripsi atas nama:

Nama : Ulviatul Khairat
 NIM : 220213003
 Prodi : Bimbingan Konseling
 Judul : ***"Penerapan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam"***.

Telah melakukan penelitian dan pengumpulan data mulai tanggal 23 April 2026 s/d 13 Mei 2026 pada SMP Negeri 1 Baitussalam Aceh Besar.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kajhu, 11 Juni 2026
 Kepala Sekolah

 Roslina, S.Pd
 NIP. 197411102000082002



Lampiran 4:

Hasil Judgment Instrumen Penelitian

FORMAT LEMBAR VALIDASI ANGKET *SELF REGULATED LEARNING*

Judul Penelitian:

Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

Nama Peneliti : Ulviatul Khairat

Validator : Zarul Raisa, M.Pd

Instansi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Tanggal Penilaian : 21 April 2024

Petunjuk Pengisian

Ibu dimohon memberikan penilaian terhadap setiap aspek instrument dengan memberi tanda ✓ pada kolom yang tersedia.

Skor 1 : Tidak Sesuai

Skor 3 : Sesuai

Skor 2 : Kurang Sesuai

Skor 4 : Sangat Sesuai

No	Aspek Penilaian	1	2	3	4	Catatan
1	Kesesuaian indikator dengan konsep <i>self regulated learning</i> .				✓	
2	Kesesuaian butir pernyataan dengan indikator.				✓	
3	Kejelasan Bahasa untuk siswa SMP.				✓	
4	Keterbacaan Kalimat.				✓	
5	Kesesuaian Tingkat perkembangan siswa SMP.				✓	
6	Instrumen mudah dipahami responden			✓		
7	Instrumen layak digunakan dalam Penelitian				✓	

Saran dan Masukan dari Validator

Bahasa yang digunakan sangat sesuai. Dan
Sudah diperbaiki dan disesuaikan.

Kesimpulan Penilaian Angket Self Regulated Learning

- ☒ Sangat Layak Digunakan
☐ Layak Digunakan dengan Revisi
☐ Kurang Layak Digunakan
☐ Tidak Layak Digunakan

Validator



Zarul Raisa, M.Pd



FORMAT LEMBAR VALIDASI ANGKET *SELF REGULATED LEARNING*

Judul Penelitian:

Penerapan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Regulated Learning* Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam.

Nama Peneliti : Ulviatul Khairat

Validator : Debi Agustin, M.Pd

Instansi : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry

Tanggal Penilaian :

Petunjuk Pengisian

Ibu dimohon memberikan penilaian terhadap setiap aspek instrument dengan memberi tanda ✓ pada kolom yang tersedia.

Skor 1 : Tidak Sesuai

Skor 3 : Sesuai

Skor 2 : Kurang Sesuai

Skor 4 : Sangat Sesuai

No	Aspek Penilaian	1	2	3	4	Catatan
1	Kesesuaian indikator dengan konsep <i>self regulated learning</i> .				✓	
2	Kesesuaian butir pernyataan dengan indikator.				✓	
3	Kejelasan Bahasa untuk siswa SMP.			✓	✗	
4	Keterbacaan Kalimat.				✓	
5	Kesesuaian Tingkat perkembangan siswa SMP.			✓		
6	Instrumen mudah dipahami responden				✓	
7	Instrumen layak digunakan dalam Penelitian				✓	

Saran dan Masukan dari Validator

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan Penilaian Angket Self Regulated Learning

- ☒ Sangat Layak Digunakan
- ☐ Layak Digunakan dengan Revisi
- ☐ Kurang Layak Digunakan
- ☐ Tidak Layak Digunakan

Validator



Debi Agustin, M.Pd
NIP. 199308082025052004



Lampiran 5:

Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

**KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN TENTANG PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENINGKATKAN SELF REGULATED LEARNING SISWA SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM**

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
<i>Self regulated learning</i> (Zimmerman)	1. Metakognitif	1. Merencanakan strategi belajar	1. Sebelum mulai belajar, saya menyiapkan rencana materi yang akan dipelajari.	3. Saya langsung membuka buku tanpa memikirkan cara belajar yang akan digunakan.	4
		2. Mengorganisasi materi pelajaran	2. Saya menentukan cara belajar yang cocok sebelum membaca materi pelajaran. 5. Saya menyusun catatan pelajaran dengan rapi agar mudah dipahami.	4. Saya belajar tanpa tahu harus mulai dari mana. 7. Catatan belajar saya berantakan sehingga sulit dibaca kembali.	4

			6. Saya mengelompokkan materi pelajaran berdasarkan topik atau babnya.	8. Saya sulit mengingat urutan materi yang sudah dipelajari.	
		3. Memantau pemahaman diri	9. Saat belajar, saya menyadari bagian mana yang sudah dipahami dan yang belum. 10. Saya sering bertanya kepada diri sendiri apakah materi yang dibaca sudah benar-benar dimengerti.	11. Saya terus membaca meski sebenarnya tidak mengerti apa yang dibaca. 12. Saya tidak menyadari kalau ada materi yang belum dikuasai.	4
		4. Mengevaluasi hasil belajar	13. Setelah belajar, saya mengecek kembali apakah semua materi sudah dipahami. 14. Saya menilai sendiri seberapa baik hasil tugas belajar hari ini.	15. Setelah selesai belajar, saya tidak pernah mengecek apakah materi sudah dipahami atau belum. 16. Saya tidak peduli apakah cara belajar yang digunakan	4

				sudah berhasil atau tidak.	
		5. Menyesuaikan strategi belajar	17. Jika cara belajar tidak berhasil, saya mencoba cara lain yang lebih cocok. 18. Saya mengubah cara belajar ketika cara yang lama dirasa tidak efektif.	19. Meskipun nilai ulangan jelek, saya tetap menggunakan cara belajar yang sama. 20. Saya tidak tahu harus bagaimana jika cara belajar yang digunakan tidak berhasil.	4
	2. Motivasi	1. Keyakinan diri	21. Saya yakin bisa menyelesaikan tugas pelajaran jika berusaha sungguh-sungguh. 22. Saya percaya mampu memahami materi yang diberikan guru.	23. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru. 24. Saya mudah menyerah saat menghadapi soal atau tugas yang sulit.	4
		2. Minat terhadap pelajaran	25. Saya senang mempelajari materi	27. Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran di kelas.	4

		pelajaran yang diajarkan di sekolah. 26. Saya merasa penasaran dan ingin tahu lebih banyak tentang materi pelajaran.	28. Saya tidak tertarik dengan tugas-tugas yang diberikan guru.	
	3. Usaha dan ketekunan	29. Saya tetap belajar dengan sungguh-sungguh meskipun materinya sulit. 30. Saya berusaha menyelesaikan tugas sampai selesai, walaupun membutuhkan waktu lama.	31. Saya berhenti belajar di tengah jalan jika merasa capek atau bosan. 32. Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan agar cepat selesai.	4
	4. Atribusi positif terhadap hasil belajar	33. Kalau nilai bagus, saya tahu itu karena usaha sendiri.	35. Kalau nilai jelek, saya merasa itu karena nasib buruk, bukan karena cara belajar yang digunakan.	4

			34. Kalau gagal ujian, saya berusaha mencari tahu penyebabnya agar bisa lebih baik.	36. Saya merasa usaha belajar tidak ada gunanya karena hasilnya sudah ditentukan dari awal.	
	3. Perilaku	1. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	37. Saya memilih tempat belajar yang tenang agar bisa berkonsentrasi.	39. Saya tetap belajar di tempat yang berisik dan penuh gangguan.	4
		2. Memanfaatkan dukungan sosial	38. Saya mematikan <i>handphone</i> atau menjauh dari gangguan saat sedang belajar	40. Saya sering main <i>handphone</i> sambil belajar sehingga tidak fokus.	
			41. Saya belajar bersama teman untuk saling membantu memahami materi.	43. Saya lebih suka belajar sendiri dan tidak mau bertukar pikiran dengan siapapun.	4
			42. Saya didampingi oleh orang tua atau teman saat belajar di rumah.	44. Saya tidak peduli dengan teman-teman yang bisa membantu dalam belajar.	

		3. Mencari bantuan saat kesulitan	45. Jika ada materi yang tidak dimengerti, saya bertanya kepada guru atau teman.	47. Jika tidak mengerti materi, saya diam saja dan tidak berusaha mencari tahu.	4
			46. Saya mencari sumber lain (buku, internet) jika penjelasan guru belum dipahami.	48. Saya malu bertanya kepada guru meskipun tidak paham.	
		4. Instruksi diri	49. Saya mengingatkan diri sendiri untuk tetap fokus saat belajar.	51. Saya membiarkan diri sendiri bermalas-malasan tanpa berusaha mendorong diri untuk belajar.	4
			50. Saya memberi semangat kepada diri sendiri saat merasa malas belajar.	52. Saya tidak pernah mengingatkan diri sendiri tentang tugas atau jadwal belajar.	

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
<i>Self regulated learning</i> (Zimmerman)	1. Metakognitif	1. Merencanakan strategi belajar	1. Sebelum mulai belajar, saya menyiapkan rencana materi yang akan dipelajari. 2. Saya menentukan cara belajar yang cocok sebelum membaca materi pelajaran.	3. Saya langsung membuka buku tanpa memikirkan cara belajar yang akan digunakan. 4. Saya belajar tanpa tahu harus mulai dari mana.	4
		2. Mengorganisasi materi pelajaran	5. Saya menyusun catatan pelajaran dengan rapi agar mudah dipahami. 6. Saya mengelompokkan materi pelajaran berdasarkan topik atau babnya.	7. Catatan belajar saya berantakan sehingga sulit dibaca kembali. 8. Saya sulit mengingat urutan materi yang sudah dipelajari.	4
		3. Memantau pemahaman diri	9. Saat belajar, saya menyadari bagian mana yang sudah	11. Saya terus membaca meski sebenarnya	4

			dipahami dan yang belum. 10. Saya sering bertanya kepada diri sendiri apakah materi yang dibaca sudah benar-benar dimengerti.	tidak mengerti apa yang dibaca. 12. Saya tidak menyadari kalau ada materi yang belum dikuasai.	
		4. Mengevaluasi hasil belajar	13. Setelah belajar, saya mengecek kembali apakah semua materi sudah dipahami. 14. Saya menilai sendiri seberapa baik hasil belajar hari ini.	15. Setelah selesai belajar, saya tidak pernah mengecek apakah materi sudah dipahami atau belum. 16. Saya tidak peduli apakah cara belajar yang digunakan sudah berhasil atau tidak.	4
		5. Menyesuaikan strategi belajar	17. Ketika cara belajar tidak berhasil, saya mencoba cara lain seperti menonton video, bertanya kepada teman atau	19. Meskipun nilai ulangan jelek, saya tetap menggunakan cara belajar yang sama.	4

			guru, atau membuat peta pikiran. 18. Saya mengubah cara belajar ketika cara yang lama dirasa tidak efektif.	20. Saya tidak tahu harus bagaimana jika cara belajar yang digunakan tidak berhasil.	
	2. Motivasi	1. Keyakinan diri	21. Saya yakin bisa menyelesaikan tugas pelajaran jika bersungguh-sungguh. 22. Saya percaya mampu memahami materi yang diberikan guru.	23. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru. 24. Saya mudah menyerah saat menghadapi soal atau tugas yang sulit.	4
		2. Minat terhadap pelajaran	25. Saya senang mempelajari materi pelajaran yang diajarkan di sekolah. 26. Saya merasa penasaran dan ingin	27. Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran di kelas. 28. Saya tidak tertarik dengan tugas-tugas	4

		tahu lebih banyak tentang materi pelajaran.	yang diberikan guru.	
3. Usaha dan ketekunan	29. Saya tetap belajar dengan sungguh-sungguh meskipun materinya sulit. 30. Saya berusaha menyelesaikan tugas sampai selesai, walaupun membutuhkan waktu lama.	31. Saya berhenti belajar di tengah jalan jika merasa capek atau bosan. 32. Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan agar cepat selesai.	4	
4. Atribusi positif terhadap hasil belajar	33. Saya semakin termotivasi untuk terus belajar lebih giat ketika mendapat nilai yang baik. 34. Kalau gagal ujian, saya berusaha mencari tahu penyebabnya agar bisa lebih baik.	35. Ketika mendapat nilai yang jelek, saya tidak mencari tahu penyebabnya. 36. Saya merasa usaha belajar tidak ada gunanya karena hasilnya sudah ditentukan dari awal.	4	

	3. Perilaku	1. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	37. Saya memilih tempat belajar yang tenang agar bisa berkonsentrasi.	39. Saya tetap belajar di tempat yang berisik dan penuh gangguan.	4
		2. Memanfaatkan dukungan sosial	38. Ketika mengerjakan PR, saya mematikan <i>handphone</i> atau menjauh dari gangguan saat sedang belajar.	40. Ketika mengerjakan PR, saya sering main <i>handphone</i> sambil belajar sehingga tidak fokus.	4
		3. Mencari R - R bantuan saat kesulitan	41. Saya belajar bersama teman untuk saling membantu memahami materi. 42. Saya memanfaatkan dukungan dari orang tua atau teman saat belajar di rumah.	43. Saya lebih suka belajar sendiri dan tidak mau bertukar pikiran dengan siapapun. 44. Saya tidak peduli dengan teman-teman yang bisa membantu dalam belajar.	4
			45. Jika ada materi yang tidak dimengerti, saya bertanya kepada guru atau teman.	47. Jika tidak mengerti materi, saya diam saja dan tidak	

			berusaha mencari tahu.	
			46. Saya mencari sumber lain (buku, internet) jika penjelasan guru belum dipahami.	
		4. Instruksi diri	48. Saya malu bertanya kepada guru meskipun tidak paham.	
			49. Saya mengingatkan diri sendiri untuk tetap fokus saat belajar.	4
			50. Saya memberi semangat kepada diri sendiri saat merasa malas belajar.	
			51. Saya membiarkan diri sendiri bermalas-malasan tanpa berusaha mendorong diri untuk belajar.	
			52. Saya tidak pernah mengingatkan diri sendiri tentang tugas atau jadwal belajar.	

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorabel	Unfavorabel	
<i>Self regulated learning</i> (Zimmerman)	1. Metakognitif	1. Merencanakan strategi belajar	1. Sebelum mulai belajar, saya menyiapkan rencana	3. Saya langsung membuka buku tanpa memikirkan	4

			materi yang akan dipelajari. 2. Saya menentukan cara belajar yang cocok sebelum membaca materi pelajaran.	cara belajar yang akan digunakan. 4. Saya belajar tanpa tahu harus mulai dari mana.	
		2. Mengorganisasi materi pelajaran	5. Saya menyusun catatan pelajaran dengan rapi agar mudah dipahami. 6. Saya mengelompokkan materi pelajaran berdasarkan topik atau babnya.	7. Catatan belajar saya berantakan sehingga sulit dibaca kembali. 8. Saya sulit mengingat urutan materi yang sudah dipelajari.	4
		3. Memantau pemahaman diri	9. Saat belajar, saya menyadari bagian mana yang sudah dipahami dan yang belum. 10. Saya sering bertanya kepada diri sendiri	11. Saya terus membaca meski sebenarnya tidak mengerti apa yang dibaca. 12. Saya tidak menyadari kalau ada	4

			apakah materi yang dibaca sudah benar-benar dimengerti.	materi yang belum dikuasai.	
		4. Mengevaluasi hasil belajar	13. Setelah belajar, saya mengecek kembali apakah semua materi sudah dipahami. 14. Saya menilai sendiri seberapa baik hasil tugas belajar hari ini.	15. Setelah selesai belajar, saya tidak pernah mengecek apakah materi sudah dipahami atau belum. 16. Saya tidak peduli apakah cara belajar yang digunakan sudah berhasil atau tidak.	4
		5. Menyesuaikan strategi belajar	17. Ketika cara belajar tidak berhasil, saya mencoba cara lain seperti menonton video, bertanya kepada teman atau guru, atau membuat peta pikiran. 18. Saya mengubah cara belajar ketika cara	19. Meskipun nilai ulangan jelek, saya tetap menggunakan cara belajar yang sama. 20. Saya tidak tahu harus bagaimana	4

			yang lama dirasa tidak efektif.	jika cara belajar yang digunakan tidak berhasil.	
	2. Motivasi	1. Keyakinan diri	21. Saya yakin bisa menyelesaikan tugas pelajaran jika bersungguh-sungguh. 22. Saya percaya mampu memahami materi yang diberikan guru.	23. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru. 24. Saya mudah menyerah saat menghadapi soal atau tugas yang sulit.	4
		2. Minat terhadap pelajaran	25. Saya senang mempelajari materi pelajaran yang diajarkan di sekolah. 26. Saya merasa penasaran dan ingin tahu lebih banyak tentang materi pelajaran.	27. Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran di kelas. 28. Saya tidak tertarik dengan tugas-tugas yang diberikan guru.	4
		3. Usaha A R dan ketekunan	29. Saya tetap belajar dengan sungguh-sungguh meskipun materinya sulit.	31. Saya berhenti belajar di tengah jalan jika merasa capek atau bosan.	4

			30. Saya berusaha menyelesaikan tugas sampai selesai, walaupun membutuhkan waktu lama.	32. Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan agar cepat selesai.	
		4. Atribusi positif terhadap hasil belajar	33. Saya semakin termotivasi untuk terus belajar lebih giat ketika mendapat nilai yang baik	35. Ketika mendapat nilai yang jelek, saya tidak mencari tahu penyebabnya.	4
			34. Kalau gagal ujian, saya berusaha mencari tahu penyebabnya agar bisa lebih baik.	36. Saya merasa usaha belajar tidak ada gunanya karena hasilnya sudah ditentukan dari awal.	
	3. Perilaku	1. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif	37. Saya memilih tempat belajar yang tenang agar bisa berkonsentrasi.	39. Saya tetap belajar di tempat yang berisik dan penuh gangguan.	4
			38. Ketika mengerjakan PR, saya mematikan <i>handphone</i> atau menjauh dari	40. Ketika mengerjakan PR, saya sering main <i>handphone</i> sambil	

			gangguan saat sedang belajar.	belajar sehingga tidak fokus.	
		2. Memanfaatkan dukungan sosial	41. Saya belajar bersama teman untuk saling membantu memahami materi. 42. Saya didampingi oleh orang tua atau teman saat belajar di rumah.	43. Saya lebih suka belajar sendiri dan tidak mau bertukar pikiran dengan siapapun. 44. Saya tidak peduli dengan teman-teman yang bisa membantu dalam belajar.	4
		3. Mencari bantuan saat kesulitan	45. Jika ada materi yang tidak dimengerti, saya bertanya kepada guru atau teman. 46. Saya mencari sumber lain (buku, internet) jika penjelasan guru belum dipahami.	47. Jika tidak mengerti materi, saya diam saja dan tidak berusaha mencari tahu. 48. Saya malu bertanya kepada guru meskipun tidak paham.	4
		4. Instruksi diri	49. Saya mengingatkan diri sendiri untuk tetap fokus saat belajar.	51. Saya membiarkan diri sendiri bermalas-malasan	4

			50. Saya memberi semangat kepada diri sendiri saat merasa malas belajar.	tanpa berusaha mendorong diri untuk belajar.	
			52. Saya tidak pernah mengingatkan diri sendiri tentang tugas atau jadwal belajar.		

Lampiran 6:
Hasil Uji Validitas Instrumen

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13
1	3	2	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	3
2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	4	4	1	3
3	3	4	2	4	4	2	3	1	4	2	3	2	3
4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3
5	3	2	1	1	2	2	1	4	3	1	1	2	4
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
7	2	2	1	1	4	2	1	2	2	2	1	2	2

8	2	3	3	2	4	3	1	2	3	4	2	2	4
9	3	2	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3
10	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	3	1	2
11	4	3	4	2	1	3	2	3	1	3	1	4	4
12	4	3	2	1	4	3	2	3	2	2	1	4	3
13	4	4	3	1	3	2	1	3	4	4	3	3	4
14	4	4	4	3	4	4	1	1	4	2	1	1	3
15	3	4	4	3	4	3	4	1	4	2	4	4	3
16	2	1	3	4	2	1	1	2	3	1	3	2	3
17	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	3	4	3
18	4	2	1	1	4	3	1	2	2	2	2	2	2
19	4	2	1	1	4	3	1	2	2	2	2	2	2
20	2	3	1	1	4	2	3	3	4	4	1	3	2
21	3	2	4	2	4	3	4	2	4	4	2	3	3
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
23	4	4	3	1	3	4	2	2	4	4	4	1	4
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
25	4	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	1	4

26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4
27	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4
28	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4
29	3	4	4	1	3	4	4	4	4	3	3	4	4
30	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	3	4
r-hitung	0.6040 47	0.7538 24	0.6309 46	0.4192 65	0.246370 913	0.565 15	0.786 27	0.7236 51	0.4145 08	0.6126 04	0.6438 78	0.291082 544	0.6409 88
r tabel	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
Validitas	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid

P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1
3	4	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3
1	4	3	2	3	2	4	4	4	2	3	1	1	1
3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2
2	1	3	4	2	3	1	1	4	2	1	3	2	1
4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4

4	4	3	1	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4
4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4
3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
4	3	4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4
1	3	4	1	4	4	1	1	4	1	4	3	4	4
0.3747	0.4733	0.6952	0.4697	0.7252	0.4964	0.5356	0.182622	0.4734	0.5721	0.8109	0.4370	0.3913	0.6739
92	02	33	98	48	64	41	075	67	22	36	75	02	63
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid

P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41
1	3	3	3	1	3	3	1	1	3	4	2	2	3
3	4	1	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3
2	3	1	4	2	4	4	3	1	4	4	3	1	4
1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	4
2	4	4	2	3	1	3	2	1	2	1	3	3	2

4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	4	3	1	2	4	2	3	2	3	2	2	3	3
1	2	3	4	2	3	4	1	1	4	4	2	2	4
1	3	3	1	1	1	3	1	1	3	4	2	1	3
4	4	3	1	3	3	2	1	2	2	2	1	2	2
3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3
1	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	2	4	3
1	3	2	1	1	4	4	1	1	3	2	2	1	3
4	1	4	1	4	1	4	3	1	4	1	4	1	4
2	2	4	4	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2
2	4	3	3	3	2	4	3	4	1	3	4	2	4
4	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	1	3
2	3	3	3	1	2	4	4	4	3	2	1	4	4
2	3	1	2	2	3	3	4	4	4	1	3	3	2
1	1	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1
2	4	4	1	2	4	4	4	4	4	1	3	2	4

3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	1	3	4	2	4	4	3	3
4	1	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4
0.698 856	0.16364 7522	0.32372 796	0.507 28	0.790 696	0.545 778	0.25409 4456	0.625 075	0.684 742	0.417 85	0.28393 2686	0.734 51	0.502 597	0.09276 623
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361
Valid	Tidak Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Valid	Tidak Valid	Valid	Valid	Tidak Valid

P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	P51	P52	Total
2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	108
2	1	3	3	3	2	1	4	3	2	3	142
2	3	1	4	4	3	2	3	4	2	1	141
2	1	1	3	3	1	1	2	2	1	1	100

4	3	1	2	3	3	2	4	3	1	2	118
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	203
2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	104
2	1	1	4	3	2	1	2	2	1	1	124
2	2	1	3	2	1	1	3	3	1	1	103
1	3	1	4	4	2	2	3	2	2	2	114
2	2	1	2	2	2	4	4	4	2	4	157
4	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	147
2	4	4	1	4	4	3	4	4	4	3	159
2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	117
1	4	1	4	2	2	2	4	3	3	4	151
1	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	104
2	4	2	2	4	2	1	2	1	3	2	149
2	4	2	3	4	3	1	3	3	1	3	132
3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	2	125
3	2	4	3	3	4	2	4	3	2	1	139
2	3	1	4	4	4	1	1	3	2	1	148
4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	191

4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	160
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	156
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	173
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	203
4	4	3	3	3	4	4	1	3	3	4	177
3	4	1	4	4	3	4	3	4	4	4	188
4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	180
4	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	171
0.56383	0.6897	0.71589	0.36766	0.41500	0.70461	0.77018	0.43648	0.67824	0.74721	0.80351	
4	1	1	4	8	8	7	9	8	7	3	
0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	0.361	
Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	



Lampiran 7:

Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.960	44

Dasar Pengambilan Keputusan

Jika Nilai Cronbach's Alpha > 0.70 Maka Berkesimpulan Reliabel

Jika Nilai Cronbach's Alpha < 0.70 Maka Berkesimpulan Tidak Reliabel



Lampiran 8:

Angket Self Regulated Learning

ANGKET SELF REGULATED LEARNING

Siswa SMP Negeri 1 Baitussalam

Identitas Responden

Nama : _____

Kelas : _____

Jenis Kelamin : _____

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pernyataan di bawah ini dengan teliti.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri kamu sehari-hari dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang tersedia.
3. Keterangan pilihan jawaban:
 SL = Selalu
 SR = Sering
 KD = Kadang-kadang
 TP = Tidak Pernah
4. Tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jawablah sesuai dengan kondisi kamu yang sebenarnya.
5. Jawaban kamu bersifat rahasia dan tidak berpengaruh terhadap nilai pelajaran.

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1	Sebelum mulai belajar, saya menyiapkan rencana materi yang akan dipelajari.				
2	Saya menentukan cara belajar yang cocok sebelum membaca materi pelajaran.				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
3	Saya langsung membuka buku tanpa memikirkan cara belajar yang akan digunakan.				
4	Saya belajar tanpa tahu harus mulai dari mana.				
5	Saya mengelompokkan materi pelajaran berdasarkan topik atau babnya.				
6	Catatan belajar saya berantakan sehingga sulit dibaca kembali.				
7	Saya sulit mengingat urutan materi yang sudah dipelajari.				
8	Saat belajar, saya menyadari bagian mana yang sudah dipahami dan yang belum.				
9	Saya sering bertanya kepada diri sendiri apakah materi yang dibaca sudah benar-benar dimengerti.				
10	Saya terus membaca meski sebenarnya tidak mengerti apa yang dibaca.				
11	Setelah belajar, saya mengecek kembali apakah semua materi sudah dipahami.				
12	Ketika tugas dikembalikan guru, saya mempelajari bagian yang salah agar pemahaman materi semakin baik.				
13	Setelah selesai belajar, saya tidak pernah mengecek apakah materi sudah dipahami atau belum.				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
14	Saya tidak peduli apakah cara belajar yang digunakan sudah berhasil atau tidak.				
15	Ketika cara belajar tidak berhasil, saya mencoba cara lain seperti menonton video, bertanya kepada teman atau guru, atau membuat peta pikiran.				
16	Saya mengubah cara belajar ketika cara yang lama dirasa tidak efektif.				
17	Meskipun nilai ulangan jelek, saya tetap menggunakan cara belajar yang sama.				
18	Saya tidak tahu harus bagaimana jika cara belajar yang digunakan tidak berhasil.				
19	Saya percaya mampu memahami materi yang diberikan guru.				
20	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru.				
21	Saya mudah menyerah saat menghadapi soal atau tugas yang sulit.				
22	Saya senang mempelajari materi pelajaran yang diajarkan di sekolah.				
23	Saya merasa penasaran dan ingin tahu lebih banyak tentang materi pelajaran.				
24	Saya merasa bosan saat mengikuti pelajaran di kelas.				
25	Saya tidak tertarik dengan tugas-tugas yang diberikan guru.				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
26	Saya berhenti belajar di tengah jalan jika merasa capek atau bosan.				
27	Saya mengerjakan tugas dengan asal-asalan agar cepat selesai.				
28	Saya semakin termotivasi untuk terus belajar lebih giat ketika mendapat nilai yang baik.				
29	Ketika mendapat nilai yang jelek, saya tidak mencari tahu penyebabnya.				
30	Saya merasa usaha belajar tidak ada gunanya karena hasilnya sudah ditentukan dari awal.				
31	Saya memilih tempat belajar yang tenang agar bisa berkonsentrasi.				
32	Saya tetap belajar di tempat yang berisik dan penuh gangguan.				
33	Ketika mengerjakan PR, saya sering main handphone sambil belajar sehingga tidak fokus.				
34	Saya didampingi oleh orang tua atau teman saat belajar di rumah.				
35	Saya lebih suka belajar sendiri dan tidak mau bertukar pikiran dengan siapapun.				
36	Saya tidak peduli dengan teman-teman yang bisa membantu dalam belajar.				

No.	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
37	Jika ada materi yang tidak dimengerti, saya bertanya kepada guru atau teman.				
38	Saya mencari sumber lain (buku, internet) jika penjelasan guru belum dipahami.				
39	Jika tidak mengerti materi, saya diam saja dan tidak berusaha mencari tahu.				
40	Saya malu bertanya kepada guru meskipun tidak paham.				
41	Saya mengingatkan diri sendiri untuk tetap fokus saat belajar.				
42	Saya memberi semangat kepada diri sendiri saat merasa malas belajar.				
43	Saya membiarkan diri sendiri bermalas-malasan tanpa berusaha mendorong diri untuk belajar.				
44	Saya tidak pernah mengingatkan diri sendiri tentang tugas atau jadwal belajar.				

Terima kasih atas kejujuran dan kesediaan kamu dalam mengisi angket ini.

Lampiran 9:

Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM
 Jln. Laksamana Malahayati Km. 9 Kajhu
 Aceh Besar



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2026

Komponen/ Bidang : Layanan Dasar/ Belajar
 Kelas/ Semester : VIII-1/ Genap
 Topik : Mengenal *self regulated learning* dan cara merencanakan belajar
 Durasi/ Waktu : 1 x 45 menit

NO	URAIAN	KET
1	Tujuan Layanan - Anggota kelompok mampu memahami konsep <i>self regulated learning</i>. - Anggota kelompok mampu menjelaskan pentingnya <i>self regulated learning</i> dalam belajar. - Anggota kelompok mampu menyusun rencana belajar sederhana. - Anggota kelompok mampu menetapkan tujuan belajar yang konkret dan terukur.	
2	Metode, Alat dan Media - Metode: Diskusi Kelompok - Alat/ Media: Papan tulis, spido	
3	Langkah-Langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal - Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan salam dan berdoa.	10 Menit

	b. Pemimpin kelompok menanyakan kabar pada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada anggota kelompok yang sudah berhadir di kegiatan bimbingan kelompok. d. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri kepada anggota kelompok. e. Pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok untuk memperkenalkan diri. f. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan waktu (1 x 45 Menit) dan peraturan dalam bimbingan kelompok. g. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, asas-asas dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. h. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. 2. Tahap Peralihan a. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan bertanya kepada anggota kelompok terkait topik yang belum dipahami. b. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan ice breaking 3. Tahap Inti a. Pemimpin kelompok menjelaskan materi tentang <i>self regulated learning</i> kepada anggota kelompok. b. Pemimpin kelompok mengajukan pertanyaan pemandu kepada anggota kelompok mengenai kebiasaan belajar mereka sehari-hari untuk mengenali cara belajar masing-masing.	5 Menit 20 Menit
--	--	--

	c. Anggota kelompok berdiskusi bersama mengenai pentingnya mengatur diri dalam belajar berdasarkan pengalaman dan kebiasaan belajar mereka. d. Pemimpin kelompok membimbing setiap anggota kelompok untuk menyusun rencana belajar mingguan sederhana secara tertulis. e. Setiap anggota kelompok mempresentasikan rencana belajar secara singkat kepada kelompok. f. Pemimpin kelompok memberikan umpan balik dan penguatan positif terhadap hasil kerja setiap anggota kelompok. 4. Tahap Penutup a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan terkait topik berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. b. Pemimpin kelompok memberikan penegasan kesimpulan dan poin-poin penting dari sesi ini. c. Pemimpin kelompok memberikan apresiasi kepada siswa atas keaktifan dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. d. Pemimpin kelompok menanyakan perasaan dan tanggapan siswa setelah mengikuti kegiatan (refleksi singkat). e. Pemimpin kelompok menyepakati rencana pertemuan selanjutnya. f. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	10 Menit
4	Evaluasi a. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan.	

	b. Evaluasi Hasil: Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada anggota kelompok melalui pengisian lembar evaluasi hasil layanan.	
--	--	--

Guru BK

Aceh Besar, 24 April 2026

Intan Irmayanti, S.Pd. I
NIP. 198909192022212010

Ulviatul Khairat
NIM. 220213003



Uraian Materi

Mengenal *Self Regulated Learning* dan Cara Merencanakan Belajar

A. Pengertian *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif mengatur dan mengendalikan proses belajarnya sendiri, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil belajar. Zimmerman mendefinisikan SRL sebagai proses di mana siswa secara aktif mengatur metakognisi, motivasi, dan perilaku belajarnya sendiri untuk mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan.

Dengan kata lain, siswa yang memiliki SRL tidak hanya sekadar belajar karena disuruh, tetapi belajar karena memiliki kesadaran dan tanggung jawab penuh terhadap proses belajarnya sendiri.

B. Aspek Utama SRL

Zimmerman menjelaskan bahwa SRL terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:

1. Metakognitif

Metakognitif adalah kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri. Siswa yang memiliki metakognisi yang baik mampu menyadari kekuatan dan kelemahan belajarnya serta menyesuaikan strategi belajar yang digunakan.

2. Motivasi

Motivasi dalam SRL adalah dorongan internal yang mendorong siswa untuk belajar secara mandiri dan penuh tanggung jawab. Siswa yang termotivasi secara internal cenderung lebih tekun dan gigih dalam menghadapi tantangan belajar.

3. Perilaku

Perilaku dalam SRL merujuk pada tindakan nyata yang dilakukan siswa dalam mengatur lingkungan dan kebiasaan belajarnya, seperti memilih tempat belajar yang kondusif, mengatur jadwal belajar, dan menghindari hal-hal yang dapat mengganggu konsentrasi belajar.

C. Pentingnya SRL dalam Belajar

Menurut Pintrich, siswa yang memiliki kemampuan SRL yang baik cenderung lebih berhasil secara akademik karena mereka mampu mengelola waktu, menetapkan tujuan, dan memantau perkembangan belajar mereka sendiri. Adapun pentingnya SRL bagi pelajar antara lain:

1. Membantu siswa belajar secara lebih terarah dan terorganisir
2. Meningkatkan rasa tanggung jawab dan kemandirian dalam belajar
3. Mendorong siswa untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar
4. Membantu siswa mencapai prestasi belajar yang lebih optimal

D. Cara Membuat Rencana Belajar

Menurut Zimmerman dan Bandura, perencanaan belajar yang baik merupakan salah satu kunci keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan akademiknya. Berikut langkah-langkah menyusun rencana belajar:

1. Menetapkan tujuan belajar yang konkret dan terukur.
Tujuan belajar yang baik harus memenuhi prinsip SMART, yaitu:
 - a. Specific: tujuan harus jelas dan spesifik, bukan samar-samar
 - b. Measurable: tujuan dapat diukur ketercapaiannya
 - c. Achievable: tujuan realistis dan dapat dicapai oleh siswa
 - d. Relevant: tujuan sesuai dengan kebutuhan belajar siswa
 - e. Time-bound: tujuan memiliki batas waktu yang jelas
2. Menetapkan waktu dan durasi belajar setiap harinya
3. Memilih strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing
4. Menyiapkan lingkungan belajar yang kondusif dan bebas gangguan

Referensi

- Fasikhah, S. S., & Fatmawati, L. (2020). Self regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 126–139.
- Sari, K. (2021). Meningkatkan Self regulated learning dengan model siklus. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 2(1), 45–58.
- Syakarofath, N. A. (2020). Peran daya juang bagi Self regulated learning siswa. *Insania: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 25(2), 189–202.



DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM
Jln. Laksamana Malahayati Km. 9 Kajhu
Aceh Besar



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2026

Komponen/ Bidang : Layanan Dasar/ Belajar

Kelas/ Semester : VIII-1/ Genap

Topik : Membangun Semangat dan Keyakinan Diri dalam Belajar

Durasi/ Waktu : 1 x 45 menit

NO	URAIAN	KET
1	Tujuan Layanan - Anggota kelompok mampu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi semangat belajar diri sendiri. - Anggota kelompok mampu membangun keyakinan diri dalam menghadapi tantangan belajar. - Anggota kelompok mampu menerapkan atribusi positif terhadap kemampuan akademik mereka. - Anggota kelompok mampu menetapkan komitmen untuk menjaga ketekunan dalam belajar.	
2	Metode, Alat dan Media - Metode: Diskusi Kelompok - Alat/ Media: Papan tulis, spidol	
3	Langkah-Langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal - Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan salam dan berdoa. - Pemimpin kelompok menanyakan kabar pada anggota kelompok. - Pemimpin kelompok berterimakasih kepada anggota	10 Menit

	kelompok yang sudah berhadir di kegiatan bimbingan kelompok. d. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan waktu (1 x 45 Menit) dan peraturan dalam bimbingan kelompok. e. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, asas-asas dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. f. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. 2. Tahap Peralihan a. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan bertanya kepada anggota kelompok terkait topik yang belum dipahami. b. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan ice breaking 3. Tahap Inti a. Pemimpin kelompok menjelaskan materi membangun semangat dan keyakinan diri dalam belajar kepada anggota kelompok. b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berdiskusi mengenai faktor-faktor yang sering menurunkan semangat belajar mereka. c. Anggota kelompok merefleksikan pengalaman keberhasilan yang pernah mereka raih di masa lalu sebagai dasar membangun keyakinan diri. d. Pemimpin kelompok memberikan penguatan bahwa setiap siswa memiliki potensi untuk menguasai materi pelajaran apabila menggunakan strategi belajar yang tepat.	5 Menit 20 Menit
--	--	--

	e. Anggota kelompok mengemukakan pendapat secara sukarela mengenai komitmen mereka untuk menjaga ketekunan ketika menghadapi materi pelajaran yang dianggap sulit. f. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif dan strategi praktis kepada anggota kelompok untuk membangun semangat dan keyakinan diri dalam belajar. 4. Tahap Penutup a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan terkait topik berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. b. Pemimpin kelompok memberikan penegasan kesimpulan dan poin-poin penting dari sesi ini. c. Pemimpin kelompok memberikan apresiasi kepada siswa atas keaktifan dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. d. Pemimpin kelompok menanyakan perasaan dan tanggapan siswa setelah mengikuti kegiatan (refleksi singkat). e. Pemimpin kelompok menyepakati rencana pertemuan selanjutnya. f. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	10 Menit
4	Evaluasi a. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. b. Evaluasi Hasil Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada anggota kelompok melalui pengisian lembar	

	evaluasi hasil layanan.	
--	-------------------------	--

Guru BK

Aceh Besar, 30 April 2026

Intan Irmayanti, S.Pd. I
NIP. 198909192022212010

Ulviatul Khairat
NIM. 220213003



*Uraian Materi***Membangun Semangat dan Keyakinan Diri Dalam Belajar****A. Pengertian Semangat Belajar**

Semangat belajar adalah dorongan internal yang menggerakkan siswa untuk secara aktif dan tekun dalam menjalani proses pembelajaran. Menurut Sardiman, semangat belajar merupakan keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dikehendaki dapat tercapai.

Siswa yang memiliki semangat belajar tinggi akan cenderung lebih gigih dalam menghadapi kesulitan, tidak mudah menyerah, dan selalu berusaha untuk meningkatkan kemampuan akademiknya.

B. Pengertian Keyakinan Diri dalam Belajar

Keyakinan diri atau self-efficacy adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam melaksanakan tugas tertentu. Self-efficacy didefinisikan sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu.

Dalam konteks belajar, siswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi akan lebih berani menghadapi tantangan akademik, lebih tekun dalam mengerjakan tugas, dan lebih mampu bangkit ketika mengalami kegagalan.

C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Semangat Belajar

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi semangat belajar siswa, baik yang bersifat meningkatkan maupun menurunkan semangat belajar:

1. Faktor yang menurunkan semangat belajar:
 - a. Rasa malas dan kurangnya disiplin diri
 - b. Kebiasaan menunda-nunda tugas atau pekerjaan
 - c. Perasaan tidak mampu atau tidak percaya diri terhadap kemampuan sendiri
 - d. Lingkungan belajar yang tidak kondusif
 - e. Kurangnya dukungan dari orang-orang di sekitar

2. Faktor yang meningkatkan semangat belajar:
 - a. Adanya tujuan belajar yang jelas dan bermakna
 - b. Pengalaman keberhasilan yang pernah diraih sebelumnya
 - c. Dukungan dan penguatan dari orang-orang terdekat
 - d. Penggunaan strategi belajar yang tepat dan efektif
 - e. Keyakinan bahwa setiap usaha akan menghasilkan hasil yang baik

D. Atribusi Positif terhadap Kemampuan Akademik

Atribusi adalah cara seseorang menjelaskan penyebab keberhasilan atau kegagalan yang dialaminya. Menurut Weiner, siswa yang memiliki atribusi positif cenderung menganggap keberhasilan sebagai hasil dari usaha dan kemampuan diri sendiri, bukan sekadar keberuntungan. Siswa perlu dilatih untuk membentuk atribusi positif dengan cara:

1. Meyakini bahwa kemampuan akademik dapat berkembang melalui usaha yang konsisten
2. Memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri
3. Menghargai setiap kemajuan kecil yang telah dicapai dalam proses belajar
4. Mengingat diri sendiri tentang pengalaman keberhasilan yang pernah diraih di masa lalu

E. Strategi Membangun Semangat dan Keyakinan Diri dalam Belajar

Berikut beberapa strategi praktis yang dapat diterapkan siswa untuk membangun dan mempertahankan semangat serta keyakinan diri dalam belajar:

1. Refleksi pengalaman keberhasilan

Siswa diajak untuk mengingat dan merenungkan kembali pengalaman keberhasilan yang pernah diraih di masa lalu, sekecil apapun keberhasilan tersebut, sebagai pengingat bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berhasil.

2. Menggunakan strategi belajar yang tepat

Setiap siswa memiliki potensi untuk menguasai materi pelajaran apabila menggunakan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan gaya belajarnya masing-masing.

3. Menetapkan komitmen ketekunan

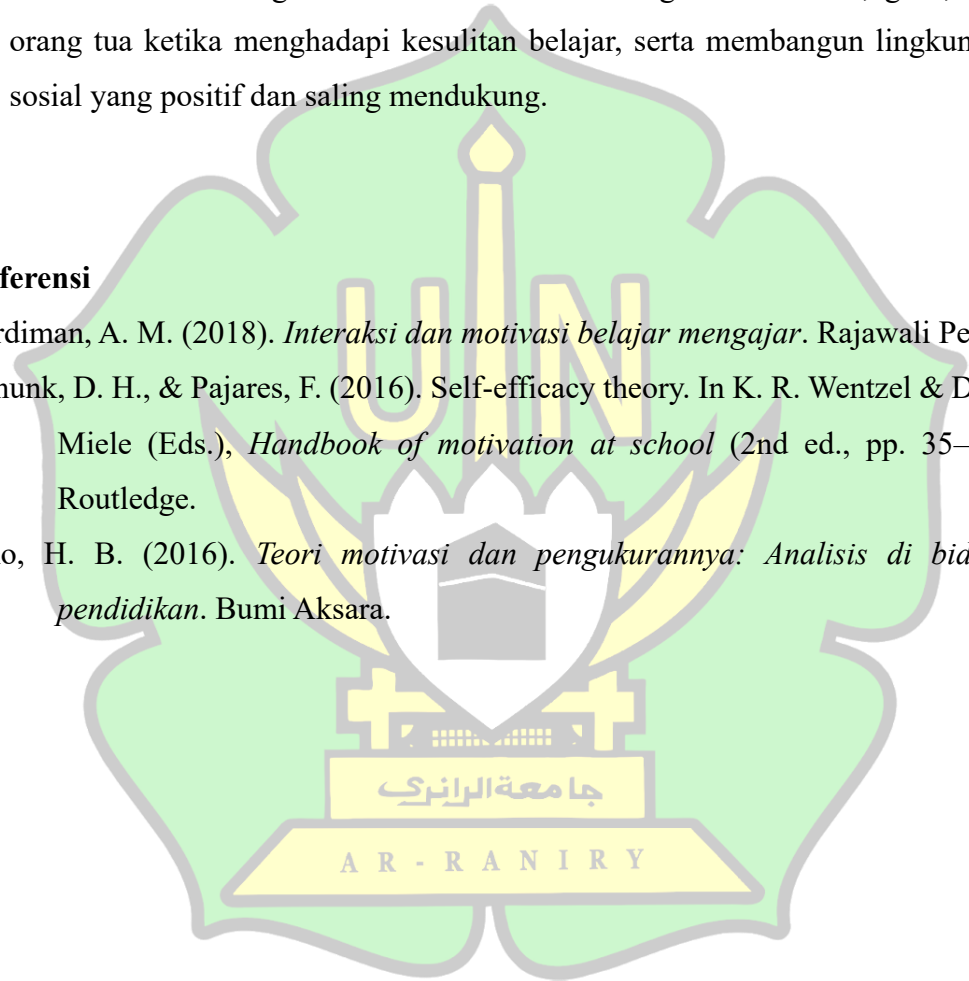
Siswa perlu menetapkan komitmen dalam diri untuk tetap tekun dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi materi pelajaran yang dianggap sulit, dengan menyadari bahwa ketekunan adalah kunci utama keberhasilan akademik.

4. Mencari dukungan positif

Siswa didorong untuk aktif mencari dukungan dari teman, guru, atau orang tua ketika menghadapi kesulitan belajar, serta membangun lingkungan sosial yang positif dan saling mendukung.

Referensi

- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2016). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 35–54). Routledge.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.





**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM
Jln. Laksamana Malahayati Km. 9 Kajhu
Aceh Besar**



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2026**

Komponen/ Bidang : Layanan Dasar/ Belajar

Kelas/ Semester : VIII-1/ Genap

Topik : Mengelola Diri dan Lingkungan Belajar

Durasi/ Waktu : 1 x 45 menit

NO	URAIAN	KET
1	Tujuan Layanan - Anggota kelompok mampu mengidentifikasi gangguan utama yang menghambat konsentrasi belajar di rumah. - Anggota kelompok mampu mendisiplinkan diri dalam mengatur kebiasaan belajar sehari-hari. - Anggota kelompok mampu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan bebas dari distraksi. - Anggota kelompok mampu mencari bantuan sosial yang tepat ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.	
2	Metode, Alat dan Media - Metode: Diskusi Kelompok - Alat/ Media: Papan tulis, spidol	
3	Langkah-Langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal - Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan salam dan berdoa. - Pemimpin kelompok menanyakan kabar pada anggota kelompok. - Pemimpin kelompok berterimakasih kepada anggota	10 Menit

	kelompok yang sudah berhadir di kegiatan bimbingan kelompok. d. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan waktu (1 x 45 Menit) dan peraturan dalam bimbingan kelompok. e. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, asas-asas dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. f. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. 2. Tahap Peralihan a. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan bertanya kepada anggota kelompok terkait hal yang belum dipahami. b. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan ice breaking 3. Tahap Inti a. Pemimpin kelompok membuka sesi dengan menjelaskan materi mengelola diri dan lingkungan belajar, serta mengaitkannya dengan pentingnya menciptakan kondisi belajar yang optimal di rumah. b. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengidentifikasi dan mendiskusikan gangguan utama yang sering mereka alami saat belajar di rumah. c. Anggota kelompok saling berbagi solusi mengenai cara mendisiplinkan diri dalam belajar. d. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif kepada seluruh anggota kelompok serta menyampaikan strategi praktis untuk menciptakan dan	5 Menit 20 Menit
--	---	--

	mempertahankan lingkungan belajar yang kondusif di rumah. e. Pemimpin kelompok menekankan pentingnya mencari bantuan sosial yang tepat kepada guru, teman sebaya, atau keluarga. 4. Tahap Penutup a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan terkait topik berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. b. Pemimpin kelompok memberikan penegasan kesimpulan dan poin-poin penting dari sesi ini. c. Pemimpin kelompok memberikan apresiasi kepada siswa atas keaktifan dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. d. Pemimpin kelompok menanyakan perasaan dan tanggapan siswa setelah mengikuti kegiatan (refleksi singkat). e. Pemimpin kelompok menyepakati rencana pertemuan selanjutnya. f. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	10 Menit
4	Evaluasi a. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. b. Evaluasi Hasil: Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada anggota kelompok melalui pengisian lembar evaluasi hasil layanan.	

Guru BK

Aceh Besar, 6 Mei 2026

Intan Irmayanti, S.Pd. I
NIP. 198909192022212010

Ulviatul Khairat
NIM. 220213003



Uraian Materi

Mengelola Diri dan Lingkungan Belajar

A. Pengertian Pengelolaan Diri dalam Belajar

Pengelolaan diri dalam belajar adalah kemampuan siswa untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku belajarnya secara mandiri tanpa harus selalu bergantung pada dorongan dari luar.

Siswa yang mampu mengelola diri dengan baik akan lebih mudah mempertahankan konsentrasi, menghindari gangguan, dan menyelesaikan tugas belajar secara tepat waktu.

B. Gangguan Utama dalam Belajar di Rumah

Banyak siswa mengalami kesulitan dalam belajar di rumah karena berbagai gangguan yang ada di sekitar mereka. Menurut Uno, gangguan belajar dapat berasal dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Berikut beberapa gangguan utama yang sering dialami siswa saat belajar di rumah:

1. Gangguan dari Dalam Diri:
 - a. Rasa malas dan kurangnya motivasi untuk memulai belajar
 - b. Kebiasaan menunda-nunda tugas atau pekerjaan sekolah
 - c. Kurangnya kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang lama
2. Gangguan dari Lingkungan:
 - a. Penggunaan gawai untuk bermain media sosial atau menonton video
 - b. Menonton televisi selama jam belajar
 - c. Kebisingan dan suasana rumah yang tidak kondusif untuk belajar
 - d. Ajakan teman untuk bermain di luar rumah pada jam belajar

C. Cara Mendisiplinkan Diri dalam Belajar

Disiplin diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan perilakunya sendiri demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Fasikhah dan Fatimah menyatakan bahwa siswa yang memiliki disiplin diri yang baik dalam belajar cenderung lebih berhasil secara akademik karena mereka mampu mengatur waktu

dan menghindari gangguan dengan lebih efektif. Berikut beberapa cara yang dapat dilakukan siswa untuk mendisiplinkan diri dalam belajar:

1. Menitipkan gawai kepada orang tua selama jam belajar berlangsung
2. Menetapkan waktu belajar yang konsisten setiap harinya dan mematuhi
3. Memberitahu anggota keluarga agar tidak mengganggu selama jam belajar
4. Mematikan televisi dan perangkat elektronik lainnya yang dapat mengalihkan perhatian
5. Memberikan reward kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan sesi belajar.

D. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Kondusif

Lingkungan belajar yang kondusif adalah lingkungan yang mendukung siswa untuk dapat belajar dengan tenang, nyaman, dan penuh konsentrasi. Menurut Sardiman, lingkungan belajar yang baik memberikan pengaruh positif terhadap semangat dan hasil belajar siswa. Berikut cara menciptakan lingkungan belajar yang kondusif di rumah:

1. Memilih tempat belajar yang tenang dan jauh dari gangguan
2. Memastikan ruang belajar memiliki pencahayaan yang cukup dan sirkulasi udara yang baik
3. Merapikan meja belajar agar hanya terdapat buku dan peralatan belajar yang diperlukan
4. Menjauhkan gawai dan perangkat elektronik lainnya dari jangkauan selama belajar
5. Menyiapkan semua bahan belajar sebelum memulai sesi belajar agar tidak perlu berdiri berkali-kali

E. Pentingnya Mencari Bantuan Sosial dalam Belajar

Mencari bantuan sosial adalah salah satu strategi penting dalam Self regulated learning yang sering diabaikan oleh siswa. Siswa yang mampu mengenali keterbatasannya dan secara aktif mencari bantuan dari orang lain ketika menghadapi kesulitan belajar merupakan ciri dari pelajar yang mandiri dan bertanggung jawab.

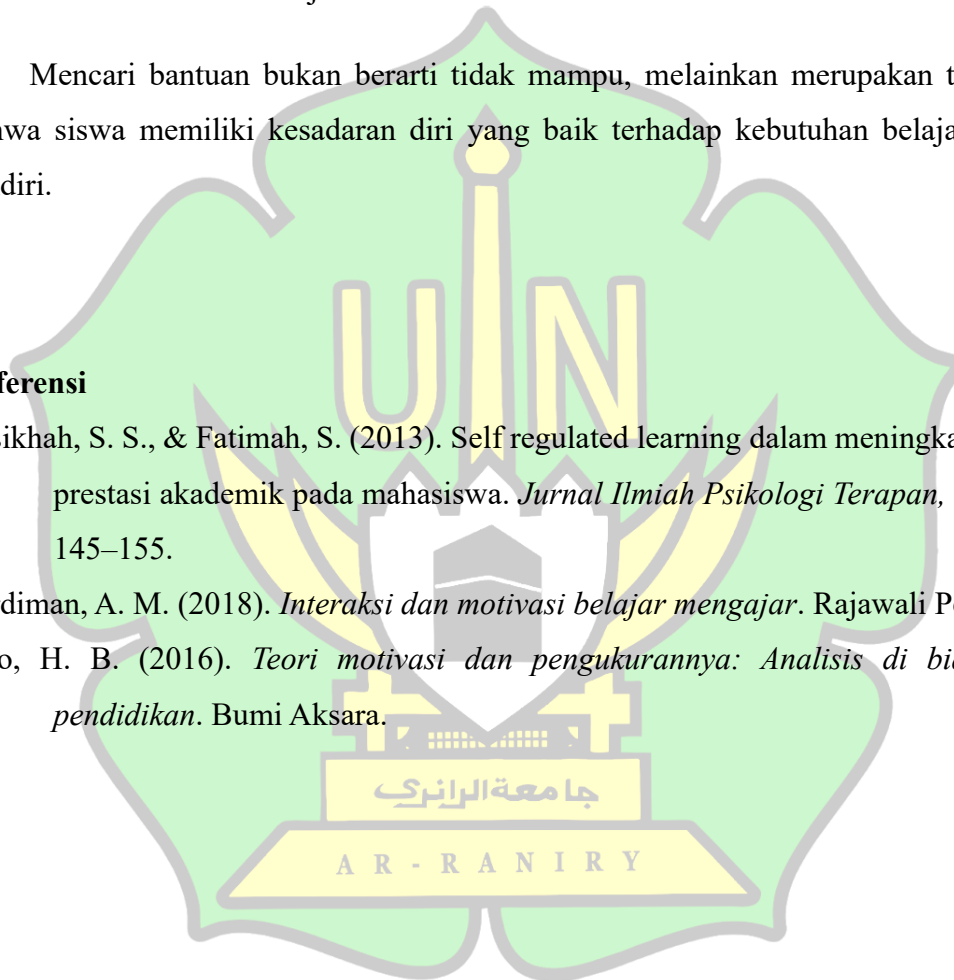
Bantuan sosial dalam belajar dapat diperoleh dari:

1. Guru: bertanya langsung kepada guru mengenai materi yang belum dipahami di sekolah maupun melalui pesan singkat
2. Teman sebaya: berdiskusi atau belajar bersama teman yang lebih memahami materi tertentu
3. Keluarga: meminta bantuan anggota keluarga untuk menjelaskan materi atau menemani belajar di rumah

Mencari bantuan bukan berarti tidak mampu, melainkan merupakan tanda bahwa siswa memiliki kesadaran diri yang baik terhadap kebutuhan belajarnya sendiri.

Referensi

- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.
- Sardiman, A. M. (2018). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Rajawali Pers.
- Uno, H. B. (2016). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.





DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 BAITUSSALAM
 Jln. Laksamana Malahayati Km. 9 Kajhu
 Aceh Besar



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KELOMPOK
TAHUN PELAJARAN 2026

Komponen/ Bidang : Layanan Dasar/ Belajar

Kelas/ Semester : VIII-1/ Genap

Topik : Memantau dan Mengevaluasi Perkembangan Belajar Diri
 Sendiri

Durasi/ Waktu : 1 x 45 menit

NO	URAIAN	KET
1	Tujuan Layanan a. Anggota kelompok mampu memantau perkembangan belajar mereka secara mandiri berdasarkan target dan rencana belajar yang telah disusun sebelumnya. b. Anggota kelompok mampu melakukan evaluasi diri terhadap hasil belajar yang telah dicapai. c. Anggota kelompok mampu merefleksikan perubahan perilaku belajar yang dirasakan selama mengikuti rangkaian treatment. d. Anggota kelompok mampu menerapkan nilai-nilai kemandirian belajar secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.	
2	Metode, Alat dan Media a. Metode: Diskusi Kelompok b. Alat/ Media: Papan tulis, spidol	
3	Langkah-Langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal a. Pemimpin kelompok mengawali kegiatan dengan salam	10 Menit

	dan berdoa. b. Pemimpin kelompok menanyakan kabar pada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada anggota kelompok yang sudah berhadir di kegiatan bimbingan kelompok. d. Pemimpin kelompok membuat kesepakatan waktu (1 x 45 Menit) dan peraturan dalam bimbingan kelompok. e. Pemimpin kelompok menjelaskan pengertian, asas-asas dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok yang akan dilaksanakan. f. Pemimpin kelompok menjelaskan topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. 2. Tahap Peralihan a. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan bertanya kepada anggota kelompok terkait hal yang belum dipahami. b. Pemimpin kelompok menanyakan kesiapan kepada anggota kelompok. c. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok melakukan ice breaking 3. Tahap Inti a. Pemimpin kelompok membuka sesi dengan mengajak anggota kelompok untuk menengok kembali target dan rencana belajar yang telah mereka susun sejak pertemuan pertama sebagai bahan evaluasi diri. b. Pemimpin kelompok menjelaskan cara melakukan evaluasi diri secara mandiri kepada anggota kelompok. c. Anggota kelompok berdiskusi mengenai perubahan perilaku belajar yang mereka rasakan selama mengikuti rangkaian bimbingan kelompok.	5 Menit 20 Menit
--	--	--

	d. Pemimpin kelompok memberikan penguatan akhir kepada seluruh anggota kelompok agar nilai-nilai kemandirian belajar yang telah dipelajari selama bimbingan kelompok tetap diterapkan secara konsisten dalam jangka panjang. e. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan kesan dan pesan mereka selama mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 4. Tahap Penutup a. Pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok membuat kesimpulan terkait topik berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan. b. Pemimpin kelompok memberikan penegasan kesimpulan dan poin-poin penting dari sesi ini. c. Pemimpin kelompok memberikan apresiasi kepada siswa atas keaktifan dan kerja sama selama kegiatan berlangsung. d. Pemimpin kelompok menanyakan perasaan dan tanggapan siswa setelah mengikuti kegiatan (refleksi singkat). e. Pemimpin kelompok mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam.	10 Menit
4	Evaluasi a. Evaluasi Proses: Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing anggota kelompok dan sikap atau antusias anggota kelompok dalam mengikuti kegiatan. b. Evaluasi Hasil: Evaluasi untuk mengetahui dampak layanan pada anggota kelompok melalui pengisian lembar evaluasi hasil layanan.	

Guru BK

Aceh Besar, 12 Mei 2026

Intan Irmayanti, S.Pd. I
NIP. 198909192022212010

Ulviatul Khairat
NIM. 220213003



Uraian Materi

Memantau dan Mengevaluasi Perkembangan Belajar Diri Sendiri

A. Pengertian Pemantauan Diri dalam Belajar

Pemantauan diri atau adalah kemampuan siswa untuk secara aktif mengamati dan mencatat perkembangan proses belajarnya sendiri secara berkelanjutan. Menurut Hidayat, Rohaya, Nadine, dan Ramadhan (2020), pemantauan diri merupakan salah satu komponen penting dalam kemandirian belajar yang memungkinkan siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka telah mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan sebelumnya.

Siswa yang mampu memantau diri dengan baik akan lebih cepat menyadari ketika proses belajarnya tidak berjalan sesuai rencana, sehingga dapat segera melakukan penyesuaian sebelum hasil belajarnya menurun.

B. Pentingnya Memantau dan Mengevaluasi Perkembangan Belajar

Memantau dan mengevaluasi perkembangan belajar secara mandiri merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari *self regulated learning*. Menurut Oktavia dan Wulandari (2022), siswa yang secara rutin memantau dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri cenderung lebih mampu mengidentifikasi kelemahan belajarnya dan mengambil tindakan perbaikan secara mandiri tanpa harus menunggu arahan dari guru. Adapun pentingnya memantau dan mengevaluasi perkembangan belajar antara lain:

1. Membantu siswa mengetahui sejauh mana target belajar yang telah ditetapkan berhasil dicapai
2. Mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya sendiri
3. Membantu siswa mengidentifikasi strategi belajar yang efektif dan yang perlu diperbaiki
4. Melatih siswa untuk belajar secara lebih mandiri dan tidak bergantung pada penilaian dari luar

C. Cara Melakukan Evaluasi Diri dalam Belajar

Evaluasi diri adalah proses di mana siswa menilai sendiri sejauh mana kemajuan dan hasil belajar yang telah dicapai dibandingkan dengan target yang telah ditetapkan sebelumnya. Menurut Anggraini dan Nurjannah (2021), siswa yang terbiasa melakukan evaluasi diri secara mandiri akan lebih mudah mengenali kekuatan dan kelemahan belajarnya sehingga dapat menyusun strategi perbaikan yang lebih tepat. Berikut cara melakukan evaluasi diri dalam belajar:

1. Meninjau kembali target belajar yang telah ditetapkan sebelumnya dan menilai sejauh mana target tersebut telah tercapai
2. Menguji pemahaman secara mandiri melalui latihan soal setelah membaca buku atau mempelajari materi tertentu
3. Membandingkan hasil belajar saat ini dengan hasil belajar sebelumnya untuk melihat perkembangan yang telah dicapai
4. Mencatat kemajuan dan hambatan yang dirasakan selama proses belajar berlangsung sebagai bahan refleksi diri
5. Menilai kesesuaian strategi belajar yang digunakan dengan hasil yang telah dicapai

D. Refleksi Perubahan Perilaku Belajar

Refleksi diri adalah proses berpikir kritis yang dilakukan siswa untuk menilai perubahan perilaku belajar yang telah terjadi pada dirinya sendiri. Menurut Mukhid (2015), refleksi diri dalam konteks SRL mencakup kemampuan siswa untuk mengevaluasi efektivitas strategi belajar yang telah digunakan dan memutuskan apakah strategi tersebut perlu dipertahankan atau diganti dengan strategi yang lebih efektif.

Dalam melakukan refleksi perubahan perilaku belajar, siswa dapat mempertimbangkan hal-hal berikut:

1. Apakah saya sudah lebih disiplin dalam menjalankan rencana belajar yang telah disusun?
2. Apakah saya sudah mampu mengatasi gangguan belajar seperti gawai dan televisi dengan lebih baik?

3. Apakah semangat dan keyakinan diri saya dalam belajar sudah meningkat dibandingkan sebelumnya?
4. Apakah saya sudah lebih berani mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan belajar?
5. Strategi belajar apa yang paling efektif bagi saya dan perlu terus diterapkan ke depannya?

E. Menerapkan Kemandirian Belajar Secara Konsisten

Kemandirian belajar bukan sesuatu yang terbentuk dalam waktu singkat, melainkan sebuah kebiasaan yang perlu dilatih dan diterapkan secara konsisten dalam jangka panjang. Menurut Pratiwi dan Laksmiwati (2016), siswa yang memiliki kemandirian belajar yang tinggi adalah mereka yang secara konsisten menerapkan strategi belajar yang efektif dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya pada saat menghadapi ujian atau tekanan akademik tertentu.

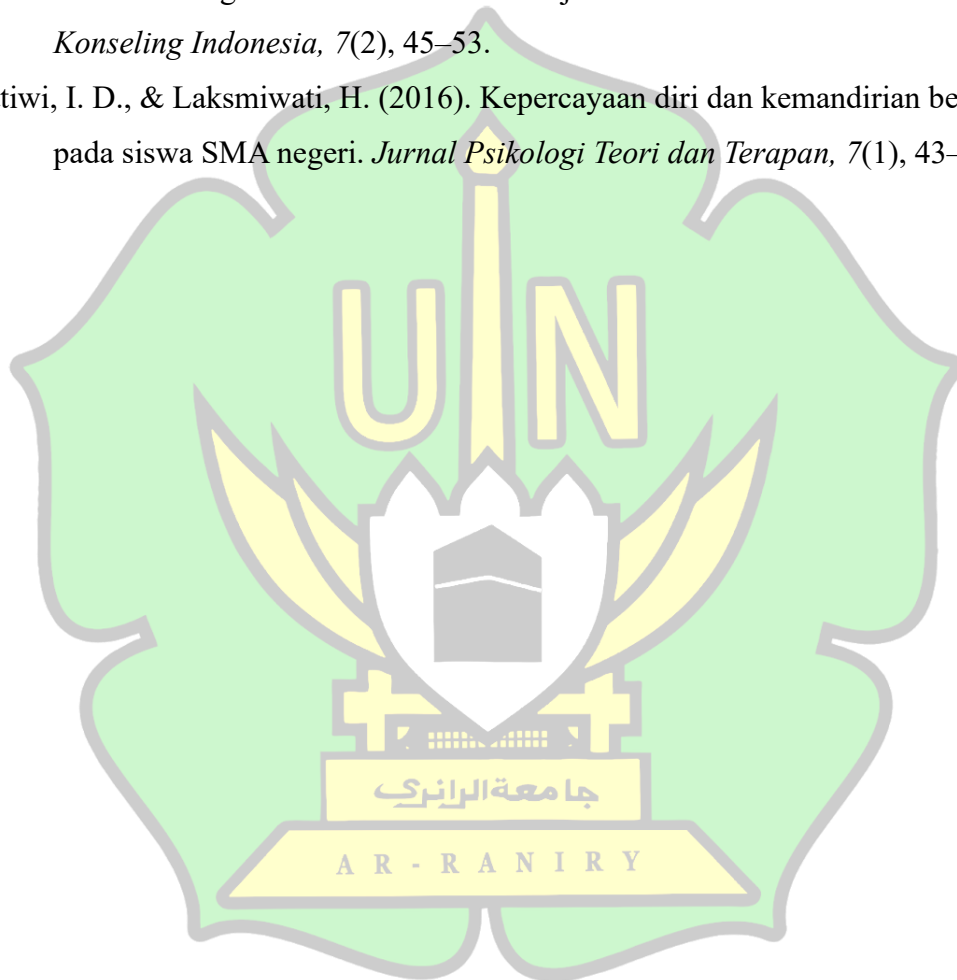
Berikut beberapa cara untuk mempertahankan dan memperkuat kemandirian belajar secara konsisten:

1. Terus menerapkan rencana belajar yang telah disusun dan melakukan evaluasi secara berkala
2. Mempertahankan kebiasaan positif yang telah terbentuk selama mengikuti bimbingan kelompok
3. Tidak berhenti belajar hanya karena sudah merasa cukup, tetapi terus berusaha meningkatkan kemampuan diri
4. Mengingat kembali tujuan belajar yang telah ditetapkan ketika semangat mulai menurun
5. Menjadikan kemandirian belajar sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari, bukan sekadar kewajiban sekolah

Referensi

Anggraini, D., & Nurjannah, N. (2021). Hubungan self regulated learning dengan motivasi berprestasi siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 1–8.

- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147–154.
- Mukhid, A. (2015). Strategi self regulated learning: Perspektif teoritik. *Tadris: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 224–239.
- Oktavia, M., & Wulandari, R. (2022). Penerapan strategi self regulated learning untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 7(2), 45–53.
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA negeri. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43–49.



Lampiran 10:

Hasil Pre-Test

Responden	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	TOTAL	SKOR	KATEGORI		
AJSE	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	151	85.795455	86	Tinggi	
AAAW	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	174	98.863636	99	Tinggi		
AL	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	3	1	2	4	131	74.431818	74	Sedang	
SJL	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	4	2	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	130	73.863636	74	Sedang	
IM	2	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	127	72.159091	72	Sedang	
MF	3	3	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	3	3	128	72.727273	73	Sedang	
NZF	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	68	38.636364	39	Rendah
FH	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	2	3	2	4	2	123	69.886364	70	Sedang
SKH	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	75	42.613636	43	Rendah
FA	2	3	4	2	2	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	150	85.227273	85	Tinggi	
MFA	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	158	89.772727	90	Tinggi	
H	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	2	79	44.886364	45	Rendah	
NT	4	3	3	1	4	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	2	4	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	137	77.840909	78	Sedang
RM	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	4	3	2	2	1	3	4	3	2	1	3	4	2	3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	110	62.5	63	Sedang	
TQ	3	3	3	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	87	49.431818	49	Rendah	
IAF	4	2	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	4	4	136	77.272727	77	Sedang
SK	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	137	77.840909	78	Sedang
MA	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	84	47.727273	48	Rendah
AAP	4	3	3	2	2	2	1	4	2	3	4	4	1	1	4	4	2	1	4	1	1	4	4	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	2	1	4	4	1	4	4	1	1	102	57.954545	58	Sedang	
AS	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	1	2	4	2	1	4	4	2	1	2	1	4	1	1	3	2	2	1	4	1	4	4	1	2	3	3	1	2	108	61.363636	61	Sedang	
AF	4	2	1	1	3	1	2	3	3	3	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	2	1	2	1	4	1	1	4	2	1	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	1	105	59.659091	60	Sedang	
AZ	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	1	1	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	2	110	62.5	63	Sedang		
AAPS	2	2	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	4	1	4	2	2	1	4	104	59.090909	59	Sedang
CNH	4	3	3	3	3	4	3	2	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	4	2	3	2	4	2	4	4	2	2	3	3	2	1	103	58.522727	59	Sedang		
MKN	1	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	2	79	44.886364	45	Rendah	
MA	4	4	4	3	4	4	1	1	4	2	1	1	3	3	1	1	3	2	1	2	4	3	1	1	4	4	1	1	3	2	1	1	4	4	1	1	3	2	2	1	3	2	2	1	101	57.386364	57	Sedang	
SDS	4	3	3	4	4	4	2	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	4	142	80.681818	81	Tinggi
FK	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	75	42.613636	43	Rendah	
SA	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	4	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	1	2	1	1	4	2	3	3	2	2	1	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	103	58.522727	59	Sedang	
TR	3	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	4	2	3	3	4	2	2	107	60.795455	61	Sedang	

Lampiran 11:
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE TEST	0.177	7	.200*	0.952	7	0.747
POST TEST	0.172	7	.200*	0.967	7	0.873

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



Hasil Uji-t Pre Test-Post Test

Lampiran 13:

Format Evaluasi Hasil

LEMBAR EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Nama Siswa:

Petunjuk: Berilah tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban di bawah ini yang paling sesuai dengan apa yang kamu rasakan setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.

1. Setelah mengikuti kegiatan ini, pemahaman saya terhadap materi yang disampaikan:
 - ☐ Sangat Meningkatkan
 - ☐ Cukup Meningkatkan
 - ☐ Belum Meningkatkan
2. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini bermanfaat bagi kehidupan belajar saya:
 - ☐ Sangat Bermanfaat
 - ☐ Cukup Bermanfaat
 - ☐ Kurang Bermanfaat
3. Setelah mengikuti kegiatan ini, saya merasa lebih terarah dalam mengatur cara belajar saya:
 - ☐ Sangat Setuju
 - ☐ Setuju
 - ☐ Tidak Setuju
4. Saya akan menerapkan hal-hal yang telah dipelajari dalam kegiatan ini dalam kehidupan sehari-hari:
 - ☐ Sangat Setuju
 - ☐ Setuju
 - ☐ Tidak Setuju

Lampiran 14:
Dokumentasi Kegiatan





