EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF-REGULATED LEARNING UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA

Putri Gusti Maulinsari[1], Delsi Yulia Astari[2], Diva Fadila[3], Zulfa Ulyaramadhani[4], Dwi Prasetyowati Hasanah[5], Feris Meirinda[6], Ahmad Rizky Novriannsyah[7], Eka Sulastri[7], Raden Ayu Nurhasna[8]

[1,2,3,4,5,6,7,8]*Universitas PGRI Palembang*
E-mail: delsiyuliaastari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa di sekolah menengah. Kemandirian belajar yang rendah masih menjadi permasalahan umum yang ditemukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditandai dengan ketergantungan siswa pada arahan guru, kurangnya perencanaan belajar, serta lemahnya kemampuan evaluasi diri terhadap proses belajar. Artikel ini disusun melalui kajian literatur dengan menelaah berbagai sumber penelitian terkait teori regulasi diri dalam belajar, konseling kelompok, dan kemandirian belajar siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik self-regulated learning yang diintegrasikan ke dalam tahapan konseling kelompok mampu mendorong siswa untuk menetapkan tujuan belajar, memantau proses belajarnya sendiri, serta melakukan evaluasi dan refleksi secara berkelanjutan. Konseling kelompok memberikan ruang yang mendukung bagi siswa untuk saling berbagi strategi belajar, memperoleh umpan balik dari teman sebaya, dan membangun motivasi intrinsik melalui dinamika kelompok yang positif. Artikel ini menegaskan pentingnya peran guru BK dalam merancang program konseling kelompok berbasis self-regulated learning sebagai upaya sistematis untuk membentuk siswa yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengelola proses belajarnya sendiri.

Kata Kunci : *Konseling Kelompok, Self-Regulated Learning, Kemandirian Belajar, Siswa*

ABSTRACT

This article aims to examine the effectiveness of group counseling with self-regulated learning techniques in improving students' learning independence in secondary schools. Low learning independence remains a common problem identified by school counselors, characterized by students' dependence on teacher direction, weak learning planning, and limited self-evaluation ability. This article was developed through a literature review by examining various research sources related to self-regulation theory in learning, group counseling, and students' learning independence. The results show that self-regulated learning techniques integrated into the stages of group counseling can encourage students to set learning goals, monitor their own learning processes, and conduct continuous evaluation and reflection. Group counseling provides a supportive space for students to share learning strategies, receive feedback from peers, and build intrinsic motivation through positive group dynamics. This article emphasizes the importance of the school counselor's role in designing self-regulated learning-based group counseling programs as a systematic effort to shape independent, responsible students who are able to manage their own learning processes.

Keywords : *Group Counseling, Self-Regulated Learning, Learning Independence, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan pada abad ke-21 menuntut siswa untuk tidak hanya memahami materi pelajaran, tetapi juga mampu belajar secara mandiri. Kemandirian belajar penting karena membantu siswa bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, mampu mengatur waktu, serta dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi pembelajaran.Kemandirian belajar merupakan kemampuan siswa dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya tanpa selalu bergantung pada orang lain. Siswa yang memiliki kemandirian belajar mampu menentukan tujuan belajar, memilih strategi yang tepat, serta menyelesaikan tugas dengan tanggung jawab. Namun, pada kenyataannya masih banyak siswa yang bergantung pada arahan guru dan kurang memiliki inisiatif dalam belajar secara mandiri.

Menurut Zimmerman (2022), self-regulated learning (SRL) adalah proses aktif siswa dalam menetapkan tujuan belajar serta memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan tersebut. Siswa dengan regulasi diri yang baik cenderung memiliki strategi belajar yang lebih terarah, mampu mengelola waktu secara efektif, serta memiliki ketahanan yang lebih tinggi terhadap hambatan belajar. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri sering kali berkontribusi terhadap prestasi belajar yang tidak optimal dan rendahnya rasa tanggung jawab siswa terhadap proses belajarnya sendiri.

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan BK yang berpotensi besar untuk mengembangkan kemandirian belajar siswa karena memanfaatkan dinamika kelompok sebagai medium perubahan. Melalui interaksi dengan teman sebaya dalam suasana yang suportif, siswa dapat saling belajar strategi regulasi diri, memperoleh umpan balik yang konstruktif, dan membangun komitmen bersama untuk memperbaiki pola belajarnya. Sayangnya, integrasi teknik self-regulated learning ke dalam tahapan konseling kelompok belum banyak dirancang secara sistematis oleh guru BK di sekolah.

Artikel ini disusun untuk mengkaji bagaimana teknik self-regulated learning dapat diintegrasikan secara terstruktur ke dalam layanan konseling kelompok guna meningkatkan kemandirian belajar siswa. Kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru BK dalam merancang program intervensi yang relevan dengan kebutuhan siswa untuk menjadi pembelajar yang mandiri dan bertanggung jawab.

Konsep Kemandirian Belajar Kemandirian belajar (learning autonomy) dapat dipahami sebagai kemampuan siswa untuk mengambil inisiatif, tanggung jawab, dan kendali penuh atas proses belajarnya, mulai dari merumuskan tujuan, memilih strategi, hingga menilai hasil belajar yang dicapai. Menurut Suhendri (2022), siswa yang mandiri dalam belajar memiliki ciri-ciri seperti mampu mengambil keputusan belajar secara percaya diri, memiliki inisiatif untuk mencari sumber belajar tambahan, serta tidak mudah bergantung pada bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas akademik.

(Sari & Wibowo, 2021) menyatakan bahwa kemandirian belajar dibentuk oleh tiga aspek utama, yaitu: (1) aspek kognitif, berupa kemampuan merencanakan dan memantau proses berpikir dalam belajar, (2) aspek motivasional, berupa keyakinan diri dan minat intrinsik terhadap aktivitas belajar, dan (3) aspek perilaku, berupa kemampuan mengelola waktu, lingkungan, dan sumber belajar secara efektif. Ketiga aspek ini saling memengaruhi dan membentuk pola belajar siswa secara keseluruhan.

Rendahnya kemandirian belajar siswa di sekolah sering kali tampak dari kebiasaan menunda tugas, ketergantungan pada catatan atau penjelasan guru semata, serta minimnya upaya evaluasi

diri terhadap hasil belajar yang telah dicapai. Kondisi ini menuntut intervensi BK yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga melatih siswa secara langsung untuk mempraktikkan keterampilan regulasi diri dalam konteks belajar sehari-hari.

Self-Regulated Learning sebagai Pendekatan dalam BK

Self-regulated learning merupakan suatu siklus yang terdiri atas tiga fase utama, yaitu fase forethought (perencanaan), performance (pelaksanaan), dan self-reflection (refleksi diri). (Pintrich, 2021) menjelaskan bahwa pada fase forethought, siswa menetapkan tujuan belajar dan merancang strategi yang akan digunakan. Pada fase performance, siswa menerapkan strategi tersebut sembari memantau kemajuan belajarnya secara berkelanjutan. Sementara pada fase self-reflection, siswa mengevaluasi hasil belajar dan menentukan penyesuaian strategi untuk siklus belajar berikutnya.

Dalam konteks BK, ketiga fase ini dapat diadaptasi menjadi kerangka intervensi yang sistematis. Guru BK dapat membantu siswa merumuskan tujuan belajar yang spesifik dan terukur, melatih penggunaan jurnal belajar sebagai alat pemantauan diri, serta memfasilitasi sesi refleksi yang mendorong siswa untuk menilai efektivitas strategi belajarnya sendiri. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip konseling yang memberdayakan klien untuk menjadi agen aktif dalam proses perubahan dirinya.

(Zulkifli & Ramadhani, 2023) menambahkan bahwa intervensi SRL akan lebih efektif jika dilakukan secara kelompok karena siswa dapat saling memodelkan strategi belajar yang berhasil diterapkan oleh teman sebayanya. Proses observational learning ini memperkuat keyakinan diri (self-efficacy) siswa bahwa strategi regulasi diri dapat dipelajari dan diterapkan, bukan semata-mata bakat bawaan.

Konseling Kelompok dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Konseling kelompok adalah layanan BK yang memanfaatkan dinamika interaksi antaranggota kelompok untuk membantu individu mengatasi permasalahan dan mengembangkan potensi dirinya. (Prayitno, 2022) menjelaskan bahwa konseling kelompok memungkinkan terjadinya proses saling berbagi pengalaman, saling memberi dukungan, dan saling belajar dari anggota kelompok lain dalam suasana yang terbuka dan saling percaya.

Tahapan konseling kelompok umumnya terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Pada tahap kegiatan, pemimpin kelompok dapat memasukkan berbagai teknik intervensi sesuai dengan tujuan kelompok, termasuk teknik-teknik yang berorientasi pada penguatan regulasi diri dalam belajar. (Gunawan & Lestari, 2022) menemukan bahwa konseling kelompok yang dirancang dengan struktur yang jelas dan tujuan yang spesifik terbukti lebih efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku dibandingkan dengan konseling kelompok yang bersifat umum dan tidak terarah.

Keunggulan konseling kelompok dalam mengembangkan kemandirian belajar terletak pada terbentuknya rasa saling memiliki tujuan (universalitas), kesempatan untuk berlatih keterampilan baru dalam lingkungan yang aman, serta adanya akuntabilitas sosial yang mendorong siswa untuk konsisten menerapkan komitmen belajarnya.

Konseling Kelompok sebagai Upaya Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu peserta didik mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Dalam konteks pendidikan, konseling kelompok memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan akademik, sosial, dan pribadi, termasuk dalam mengembangkan kemandirian belajar. Melalui interaksi yang

terjadi dalam kelompok, siswa memperoleh kesempatan untuk berbagi pengalaman, memberikan dukungan, bertukar informasi, serta belajar dari pengalaman anggota kelompok lainnya.

Kemandirian belajar menjadi salah satu aspek penting yang harus dimiliki siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan modern. Siswa yang memiliki kemandirian belajar mampu mengatur kegiatan belajarnya sendiri, menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang sesuai, serta mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai. Namun pada kenyataannya, masih banyak siswa yang menunjukkan tingkat kemandirian belajar yang rendah. Hal ini terlihat dari kebiasaan menunda tugas, kurangnya disiplin dalam belajar, rendahnya inisiatif mencari sumber belajar tambahan, serta ketergantungan yang tinggi terhadap arahan guru maupun teman.

Melalui layanan konseling kelompok, siswa dapat mengembangkan kemampuan untuk memahami diri sendiri, mengenali hambatan belajar yang dialami, serta menemukan solusi yang tepat melalui diskusi kelompok. Dinamika kelompok yang terbentuk selama proses konseling memberikan pengalaman belajar yang bermakna karena siswa dapat memperoleh umpan balik, dukungan sosial, serta motivasi dari anggota kelompok lainnya. Oleh karena itu, konseling kelompok menjadi salah satu layanan yang efektif dalam membantu meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Konsep Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar

Self-Regulated Learning (SRL) merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengendalikan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Konsep ini menekankan bahwa siswa bukan hanya sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai individu yang aktif dalam mengelola proses belajarnya sendiri. Kemampuan regulasi diri sangat penting karena memungkinkan siswa untuk belajar secara lebih efektif, bertanggung jawab, dan berkelanjutan.

Zimmerman menjelaskan bahwa self-regulated learning terdiri atas tiga fase utama, yaitu forethought, performance, dan self-reflection. Pada fase forethought, siswa melakukan perencanaan dengan menetapkan tujuan belajar dan menentukan strategi yang akan digunakan. Pada fase performance, siswa melaksanakan strategi yang telah direncanakan sambil memantau perkembangan belajar yang dicapai. Selanjutnya, pada fase self-reflection, siswa melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang diperoleh serta melakukan perbaikan terhadap strategi yang dianggap kurang efektif.

Siswa yang memiliki kemampuan self-regulated learning yang baik cenderung lebih disiplin dalam belajar, mampu mengelola waktu secara efektif, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu menghadapi berbagai hambatan dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah, kurang bertanggung jawab terhadap tugas akademik, dan lebih bergantung pada bantuan orang lain.

Penerapan self-regulated learning dalam layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan belajar yang lebih efektif sehingga mereka mampu menjadi pembelajar yang mandiri dan bertanggung jawab terhadap proses belajar yang dijalani.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar Siswa

Kemandirian belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi motivasi belajar, rasa percaya diri, kemampuan mengelola waktu, disiplin diri, minat belajar, serta kemampuan menetapkan tujuan yang jelas. Motivasi belajar yang tinggi akan mendorong siswa untuk berusaha mencapai prestasi yang optimal dan lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

Selain faktor internal, terdapat pula faktor eksternal yang turut memengaruhi tingkat kemandirian belajar siswa. Faktor eksternal tersebut meliputi lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dukungan teman sebaya, fasilitas belajar, serta metode pembelajaran yang digunakan guru. Lingkungan yang mendukung akan membantu siswa mengembangkan kebiasaan belajar yang positif, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat menghambat perkembangan kemandirian belajar.

Dalam dunia pendidikan, rendahnya kemandirian belajar sering kali menjadi salah satu penyebab rendahnya prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur diri dalam belajar. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning yang berfokus pada pengembangan kemampuan regulasi diri siswa.

Hubungan Self-Regulated Learning dengan Kemandirian Belajar Siswa

Self-regulated learning memiliki hubungan yang sangat erat dengan kemandirian belajar siswa. Semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kemandirian belajarnya. Hal ini karena kemampuan regulasi diri membantu siswa untuk mengelola berbagai aspek yang berkaitan dengan proses belajar, seperti perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar.

Siswa yang mampu mengatur proses belajarnya sendiri akan lebih mudah menentukan prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mencari solusi ketika menghadapi kesulitan belajar. Mereka juga memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap tanggung jawab akademik sehingga tidak mudah bergantung pada bantuan orang lain.

Sebaliknya, siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur kegiatan belajar, sering menunda pekerjaan, serta kurang memiliki motivasi untuk mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan self-regulated learning menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Efektivitas Teknik Self-Regulated Learning dalam Konseling Kelompok

Penerapan teknik self-regulated learning dalam konseling kelompok terbukti mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri. Melalui kegiatan kelompok yang terstruktur, siswa diajak untuk mengenali kebiasaan belajar yang kurang efektif, menetapkan tujuan belajar yang realistis, menyusun strategi belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapai.

Dalam setiap sesi konseling kelompok, siswa diberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai hambatan belajar yang mereka alami. Selain itu, siswa juga diajak untuk saling memberikan masukan dan berbagi pengalaman mengenai strategi belajar yang dianggap efektif. Proses ini membantu siswa memperoleh wawasan baru yang dapat diterapkan dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Keberhasilan teknik self-regulated learning dalam konseling kelompok tidak hanya ditunjukkan melalui peningkatan kemampuan akademik siswa, tetapi juga melalui perubahan perilaku belajar yang lebih positif. Siswa menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, mampu mengatur waktu belajar dengan baik, serta lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara mandiri.

Dengan demikian, konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik self-regulated learning dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang efektif dalam membantu siswa meningkatkan kemandirian belajar dan mencapai perkembangan akademik yang optimal.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Penerapan Self-Regulated Learning

Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan self-regulated learning melalui layanan konseling kelompok. Guru BK berperan sebagai fasilitator, motivator, pembimbing, sekaligus evaluator dalam pelaksanaan program konseling kelompok yang bertujuan meningkatkan kemandirian belajar siswa.

Sebagai fasilitator, guru BK membantu siswa mengidentifikasi permasalahan belajar yang dihadapi serta mendorong mereka untuk menemukan solusi secara mandiri. Sebagai motivator, guru BK memberikan dorongan kepada siswa agar tetap bersemangat dalam mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Selain itu, guru BK juga membantu siswa menyusun strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing.

Guru BK juga berperan dalam memantau perkembangan siswa selama mengikuti layanan konseling kelompok. Pemantauan dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku belajar yang terjadi serta mengevaluasi efektivitas program yang telah dilaksanakan. Melalui evaluasi tersebut, guru BK dapat memberikan tindak lanjut yang diperlukan agar perkembangan kemandirian belajar siswa dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Dengan peran yang dimiliki tersebut, guru BK menjadi salah satu pihak yang sangat berpengaruh dalam keberhasilan penerapan teknik self-regulated learning melalui layanan konseling kelompok. Keberhasilan program ini diharapkan mampu membantu siswa menjadi individu yang mandiri, bertanggung jawab, serta mampu mengelola proses belajarnya sendiri secara efektif

METODE

Artikel ini disusun menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik konseling kelompok, self-regulated learning, dan kemandirian belajar siswa. Sumber yang digunakan meliputi buku, artikel jurnal nasional dan internasional, serta laporan penelitian yang membahas teori dan praktik intervensi BK terkait regulasi diri dalam belajar.

Pemilihan sumber dilakukan dengan kriteria inklusi berupa relevansi langsung terhadap topik kajian, rentang tahun publikasi 2019–2024, serta kredibilitas penulis dan penerbit. Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola dan keterkaitan antarkonsep dari berbagai sumber, kemudian disintesiskan menjadi kerangka pembahasan yang koheren mengenai integrasi self-regulated learning ke dalam tahapan konseling kelompok.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Integrasi Teknik Self-Regulated Learning ke dalam Tahapan Konseling Kelompok

Integrasi self-regulated learning ke dalam konseling kelompok dapat dilakukan dengan menyesuaikan teknik pada setiap tahapan kelompok. Pada tahap pembentukan, pemimpin kelompok memperkenalkan konsep regulasi diri dalam belajar dan membangun kesepakatan bersama mengenai tujuan kelompok, misalnya peningkatan disiplin belajar atau pengelolaan waktu tugas. Tahap ini penting untuk membangun pemahaman awal siswa tentang manfaat regulasi diri sebelum masuk ke tahap praktik yang lebih mendalam.

Pada tahap kegiatan, anggota kelompok dilatih menyusun tujuan belajar yang spesifik, terukur, dan realistis menggunakan prinsip goal-setting. Setiap anggota kemudian diminta

menuliskan rencana strategi belajar dalam jurnal pemantauan diri yang akan dibahas dan dievaluasi pada pertemuan berikutnya. (Handayani & Putra, 2021) menemukan bahwa penggunaan jurnal pemantauan diri dalam konseling kelompok secara signifikan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola belajarnya sendiri serta mendorong munculnya strategi perbaikan yang lebih konkret.

Selanjutnya, teknik modeling dan diskusi kelompok dimanfaatkan untuk memfasilitasi proses saling berbagi strategi belajar yang efektif di antara anggota kelompok. Siswa yang telah berhasil menerapkan strategi tertentu dapat menjadi model bagi anggota lain, sehingga tercipta proses belajar sosial yang memperkuat keyakinan diri seluruh anggota kelompok terhadap kemampuannya mengelola proses belajar.

Pada tahap pengakhiran, pemimpin kelompok memfasilitasi sesi refleksi mendalam yang menelaah sejauh mana tujuan belajar yang ditetapkan telah tercapai serta hambatan apa saja yang masih dihadapi. Refleksi ini menjadi dasar bagi siswa untuk merancang siklus regulasi diri berikutnya secara mandiri setelah program konseling kelompok berakhir.

Peran Dinamika Kelompok dalam Mendukung Regulasi Diri Siswa

Dinamika kelompok memberikan kontribusi penting dalam keberhasilan intervensi self-regulated learning karena menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perubahan perilaku belajar. Faktor universalitas, yaitu kesadaran bahwa kesulitan belajar yang dialami juga dirasakan oleh anggota lain, membantu menurunkan kecemasan siswa dan meningkatkan keterbukaan dalam mendiskusikan strategi belajar.(Wulandari, 2022) menjelaskan bahwa umpan balik antaranggota kelompok memiliki kekuatan persuasif yang lebih besar dibandingkan umpan balik dari guru semata, karena berasal dari individu dengan posisi dan pengalaman yang setara. Umpan balik semacam ini mendorong siswa untuk lebih terbuka menerima masukan mengenai pola belajarnya dan lebih termotivasi untuk melakukan perbaikan secara konsisten.

Selain itu, adanya komitmen yang dinyatakan secara terbuka di hadapan kelompok turut memperkuat akuntabilitas siswa terhadap rencana belajar yang telah disusun. Mekanisme dukungan sosial dan tekanan positif dari kelompok ini menjadi salah satu keunggulan konseling kelompok dibandingkan pendekatan konseling individual dalam membentuk kebiasaan regulasi diri yang konsisten.

Implikasi bagi Praktik Guru BK Hasil kajian ini memberikan implikasi penting bagi praktik guru BK di sekolah. Pertama, guru BK perlu merancang program konseling kelompok dengan struktur sesi yang jelas, mencakup penetapan tujuan, pemantauan, dan refleksi sebagai elemen inti dalam setiap pertemuan. Kedua, penggunaan instrumen sederhana seperti jurnal belajar atau lembar pemantauan mingguan dapat menjadi alat bantu yang efektif untuk melatih kebiasaan regulasi diri siswa secara berkelanjutan.

Ketiga, guru BK perlu memperhatikan komposisi anggota kelompok agar tercipta dinamika yang saling mendukung, misalnya dengan menggabungkan siswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang bervariasi sehingga proses modeling dapat berlangsung secara alami. Keempat, evaluasi keberhasilan program tidak cukup hanya dilihat dari perubahan selama sesi berlangsung, tetapi perlu ditindaklanjuti dengan pemantauan jangka panjang untuk memastikan keterampilan regulasi diri benar-benar terinternalisasi dalam kebiasaan belajar siswa sehari-hari.

KESIMPULAN

Konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning merupakan pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. Integrasi fase forethought, performance,

dan self-reflection ke dalam tahapan konseling kelompok memungkinkan siswa untuk melatih keterampilan menetapkan tujuan, memantau proses belajar, dan mengevaluasi hasil belajarnya secara terstruktur. Dinamika kelompok yang positif turut memperkuat motivasi dan akuntabilitas siswa dalam menerapkan strategi regulasi diri secara konsisten. Dengan demikian, guru BK memiliki peran strategis dalam membentuk siswa yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengelola proses belajarnya sendiri melalui program konseling kelompok yang dirancang secara sistematis.

Saran

Berdasarkan hasil kajian ini, beberapa saran dapat dikemukakan sebagai berikut. Pertama, guru BK disarankan untuk mengembangkan modul konseling kelompok berbasis self-regulated learning yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di sekolah. Kedua, sekolah perlu menyediakan waktu dan ruang yang memadai bagi pelaksanaan layanan konseling kelompok secara rutin, mengingat keterbatasan jam BK sering menjadi kendala dalam praktik di lapangan. Ketiga, perlu dilakukan penelitian empiris lebih lanjut untuk menguji efektivitas program ini secara kuantitatif pada berbagai jenjang dan konteks sekolah, sehingga diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai dampaknya terhadap kemandirian belajar siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Gunawan, R., & Lestari, P. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Terstruktur terhadap Perubahan Perilaku Belajar Siswa SMA. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7(1), 55–66. https://doi.org/10.26737/jpbk.v7i1.2654

Handayani, S., & Putra, A. (2021). Penggunaan Jurnal Pemantauan Diri dalam Meningkatkan Kesadaran Belajar Siswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 112–123.

Pintrich, P. R. (2021). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning (2nd Ed.). Academic Press.

Prayitno. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok: Dasar dan Profil. Ghalia Indonesia.

Sari, M., & Wibowo, T. (2021). Aspek-Aspek Kemandirian Belajar Siswa di Sekolah Menengah. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 9(3), 201–212.

Suhendri, H. (2022). Kemandirian Belajar: Konsep, Faktor, dan Strategi Pengembangan. Rajawali Press.

Wulandari, E. (2022). Peran Umpan Balik Teman Sebaya dalam Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. Jurnal Ilmu Pendidikan, 28(1), 33–44.

Zimmerman, B. J. (2022). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives (3rd Ed.). Routledge.

Zulkifli, A., & Ramadhani, F. (2023). Modeling Sosial dalam Konseling Kelompok untuk Penguatan Regulasi Diri Siswa. Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi Pendidikan, 7(1), 40–52.