

Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Meningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar Peserta Didik

Rizky Sabila¹⁾, Siti Muyana²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

rizky2000001015@webmail.uad.ac.id¹⁾, siti.muyana@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Peserta didik merupakan komponen utama dalam proses belajar mengajar. Belajar bukanlah kebutuhan melainkan suatu keharusan bagi peserta didik untuk bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Setiap individu tentunya memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu tentunya berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan optimal dan begitu pula sebaliknya ada individu yang belum optimal dalam mengatur dirinya. Kemampuan mengatur diri ini disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri yang diterapkan dalam proses pembelajaran dikenal sebagai regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan peserta didik dalam mengatur proses belajarnya sendiri sehingga peserta didik dapat merencanakan, memonitor, mengevaluasi proses belajar mereka secara mandiri. Peserta didik perlu memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik agar prestasi atau hasil belajarnya akan lebih optimal. Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada peserta didik, perlu adanya kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran dan pimpinan sekolah. Hal ini sejalan dengan peran guru BK untuk memfasilitasi setiap perkembangan peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada peserta didik antara lain bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual. Dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran serta alternatif strategi layanan yang dapat digunakan oleh konselor atau guru BK dalam memberikan layanan mengenai regulasi diri dalam belajar. Adapun analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review atau tinjauan pustaka.

Kata kunci : *Layanan Bimbingan dan Konseling, Regulasi Diri dalam Belajar*

1. Pendahuluan

Pendidikan memiliki pengaruh besar terhadap masa depan setiap individu. Dengan adanya pendidikan diharapkan kualitas peserta didik menjadi meningkat. Bahkan pendidikan menjadi salah satu penunjang kemajuan suatu bangsa yang dapat dilalui dengan melakukan pengembangan kualitas sumber daya manusianya. Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 tahun 2003 pada Pasal 1 perihal Pendidikan menyatakan bahwa pendidikan sebuah usaha sadar serta berkala guna mewujudkan suasana belajar

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya yang diperlukan dirinya dan masyarakat luas.

Satuan pendidikan di Indonesia diselenggarakan pada 3 jalur yaitu jalur formal, informal, dan non formal. Pendidikan formal ialah jalur pendidikan yang terorganisasi, terstruktur dan berjenjang (sekolah) yang terdiri atas sekolah dasar (SD/MI dan SMP/MTs), pendidikan menengah (SMA, SMK/MA), serta pendidikan tinggi (yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi). Dalam kurikulum-kurikulum pendidikan formal tersusun secara terpusat dan seragam sesuai dengan jenjang pendidikan (Ambarwati & Saputra, 2023). Sedangkan pendidikan informal merupakan jalur pendidikan keluarga dan lingkungan. Tertuang dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No 20 tahun 2003 pasal 27 yakni kegiatan pendidikan informal yang dilakukan oleh keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri. Terakhir, pendidikan non formal termasuk jalur pendidikan pendidikan luar sekolah (formal) yang dapat dilaksanakan secara terorganisasi, terstruktur dan juga berjenjang. Contoh pendidikan non formal seperti pendidikan keaksaraan, pendidikan vokasional, pendidikan kader, pendidikan penegaran jiwa raga, serta pendidikan umum dan penyuluhan. Ketiga satuan pendidikan tersebut harus saling berkolaborasi dalam mencapai keberhasilan pendidikan.

Peserta didik merupakan komponen utama dalam proses belajar mengajar. Belajar bukanlah kebutuhan melainkan suatu keharusan bagi peserta didik untuk bisa mengembangkan potensi yang dimilikinya. Oleh karena itu, peserta didik perlu menetapkan tujuan belajar sesuai dengan apa yang ingin mereka capai dan membuat strategi belajar guna memudahkan dalam mengerjakan tugas. Strategi belajar yang dimaksud yaitu bagaimana cara peserta didik dalam merencanakan proses pembelajaran yang baik untuk meningkatkan hasil belajar yang lebih optimal.

Setiap individu tentunya memiliki kemampuan untuk mengatur diri, tetapi kemampuan setiap individu tentunya berbeda-beda. Ada individu yang mampu untuk mengatur dirinya dengan optimal dan begitu pula sebaliknya ada individu yang belum optimal dalam mengatur dirinya. Kemampuan mengatur diri ini disebut dengan regulasi diri. Menurut (Manab, 2016) regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai atau target, dan ketika selesai pada pencapaian, maka ada proses mengevaluasi pencapaian tersebut, ketika proses maksimal dapat tercapai individu biasanya merasakan kepuasan dalam dirinya.

Sebagai makhluk pembelajar, peserta didik perlu memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik. (Zimmerman, 2002) mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik merupakan peserta didik aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengontrol, mengatur, merencanakan, mengorganisasikan, dan memonitor perilaku guna mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan dengan menggunakan strategi tertentu (Schunk & Zimmerman, 2011). Regulasi diri dalam belajar didefinisikan sebagai suatu proses di mana peserta didik mampu menyusun strategi belajar guna mencapai tujuan belajar dengan menggunakan tiga komponen yaitu kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi pembelajaran. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi hasil belajar. Terakhir, strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan (Kristiyani, 2016).

Kemampuan regulasi diri peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Hal ini sejalan dengan pendapat (Feist, 2016) regulasi diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal (faktor dari luar) mulai dari pola asuh orang tua, tempat tinggal atau lingkungan tempat tinggal dari peserta didik. Sedangkan faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri dalam mengelola dirinya sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkannya.

Pentingnya kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran serta pimpinan sekolah dalam menciptakan lingkungan akademik yang baik sehingga kemampuan regulasi diri dalam belajar peserta didik dapat meningkat. Apabila keterampilan regulasi diri dalam belajar meningkat maka peserta didik mampu mengoptimalkan dalam mengatur dan mengembangkan kemampuan belajarnya. Hal ini sejalan dengan peran

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

guru BK untuk memfasilitasi setiap perkembangan peserta didik. Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada peserta didik antara lain bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling kelompok dan konseling individual.

Salah satu layanan yang menjadi primadona dari keempat layanan tersebut adalah layanan bimbingan kelompok. Dimana layanan bimbingan kelompok ini dilaksanakan dalam bentuk kelompok yang terdiri dari 8 – 12 orang anggota kelompok dan membahas satu topik yang berada di luar diri individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Adapun tujuan dari bimbingan kelompok adalah belajar memahami diri sendiri dan orang lain, memperoleh pemahaman diri sendiri dan perkembangan identitas diri yang berkeunikan, menemukan berbagai kemungkinan cara menghadapi persoalan-persoalan perkembangan dan mengentaskan konflik-konflik tertentu serta meningkatkan kemampuan mengontrol diri (Prayitno, 1995).

Bimbingan klasikal merupakan bagian yang memiliki pengaruh besar dalam layanan Bimbingan dan konseling, serta merupakan layanan yang efisien, terutama dalam menangani rasio jumlah konseli dan konselor. Adapun tujuan dan manfaat layanan bimbingan klasikal yaitu untuk merencanakan kegiatan penyelesaian studi, membimbing perkembangan karir serta kehidupannya di masa yang akan datang, mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki peserta didik secara optimal, membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta membantu peserta didik menyelesaikan permasalahannya dalam belajar untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai tujuan belajar (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014).

Menurut Lumongga (2017) konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien. Terdapat empat tahap dalam pelaksanaan konseling kelompok yaitu tahap *beginning*, tahap *transition*, tahap *working*, dan tahap *terminating*. Adapun teknik yang dapat dilakukan selama proses konseling kelompok adalah membuka ketertutupan konseli, konfrontasi, umpan balik, kohesifitas dan unersalitas, harapan, kesiapan menghadapi resiko dan kepercayaan,

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

terbuka dan menerima, kekuatan, katarsis, komponen kognitif, komitmen untuk berubah, kebebasan dalam bereksperimen serta humor.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literatur *review* atau tinjauan pustaka. Literatur *review* merupakan suatu uraian yang berbentuk uraian teoretis, temuan dan bahan penelitian lain yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Metode *review* ini berisikan rangkuman, ulasan, pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (artikel, buku, slide, informasi dari internet dan lain-lain) dengan cara mempelajari dan mendalami pengetahuan, gagasan, hasil penelitian yang kemudian disimpulkan sebagai bentuk kontribusi teoritis dari peneliti. Menurut (Cahyono et al., 2019) melakukan literatur *review* sama artinya dengan melakukan kegiatan : 1) pengumpulan data/informasi, 2) melakukan evaluasi data, teori, informasi atau hasil penelitian, serta 3) menganalisa hasil publikasi seperti buku, artikel penelitian atau yang lain terkait dengan pertanyaan penelitian yang telah disusun sebelumnya. Literatur *review* yang baik harus bersifat relevan, mutakhir dan memadai. Data yang berupa jurnal dapat dianalisis dengan rentang tahun 2014 sampai 2024, mengkaji 8 jurnal yang dipilih oleh peneliti. Jurnal-jurnal tersebut dicari melalui Google Scholar dengan kata kunci “layanan bimbingan dan konseling serta regulasi diri dalam belajar”.

3. Hasil dan Pembahasan

Adapun hasil dari literatur *review* yang dilakukan terdapat dalam tabel dibawah ini :

No.	Penulis	Hasil Temuan
1.	Husainiah et al., (2020)	Penelitian yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Behavioral Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Siswa SMA yang Tinggal di Pondok Pesantren” ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>kelompok behavioral teknik <i>self-management</i> untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan rancangan <i>model one group pre-test and post-test design</i>. Subjek penelitian sejumlah lima orang siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang dipilih berdasarkan penjurangan menggunakan Skala Manajemen Waktu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Manajemen Waktu dan Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Behavioral Teknik <i>Self-Management</i>. Hasil menunjukkan bahwa konseling kelompok behavioral teknik <i>self-management</i> efektif untuk meningkatkan kemampuan manajemen waktu siswa SMA Islam Almaarif Singosari yang tinggal di pondok pesantren.</p>
2.	Khasanah & Mufidah (2023)	<p>Penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik <i>Self Management</i> untuk Meningkatkan <i>Self Regulated Learning</i> Siswa di SMPN 2 Sukodono” ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMPN 2 Sukodo. Populasi penelitian yakni siswa kelas VIII dan pengambilan sampel menggunakan</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>teknik <i>purposive random sampling</i> dan didapatkan sebanyak 6 siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan <i>design one group pre-test post-test design</i>. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik <i>self management</i> dalam konseling kelompok efektif untuk meningkatkan <i>self regulated learning</i> siswa di SMP Negeri 2 Sukodono.</p>
3.	Asmawati (2017)	<p>Penelitian berjudul “Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik <i>Self Management</i> dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018” ini untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik kelas VIII di SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain <i>One-Group Pretest-Posttest</i>. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 36 orang peserta didik. Jumlah sampel penelitian terdiri dari 4 orang peserta didik. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik <i>Random Sampling</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling individual dengan teknik <i>self management</i> dapat meningkatkan sikap tanggung jawab belajar</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>peserta didik SMP Perintis 2 Bandar Lampung. Persamaan dari penelitian ini adalah peneliti sama-sama menguji keefektifan dari teknik <i>self management</i>. Perbedaan dari penelitian ini adalah peneliti melakukan uji keefektifan konseling kelompok teknik <i>self management</i> untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar, sedangkan peneliti sebelumnya melakukan uji efektivitas konseling individual dengan teknik <i>self management</i> dalam meningkatkan tanggung jawab belajar peserta didik.</p>
4.	Khafidhoh & Purwanto (2015)	<p>Penelitian berjudul “Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Modelling untuk Meningkatkan Self-Regulated learning</i> pada Siswa SMPN 13 Semarang” pada tingkat <i>self-regulated learning</i> siswa mengalami peningkatan sebesar 20,49% dan diperkuat melalui uji efektivitas menggunakan t-test yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $7,693 > 2,262$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik <i>modeling</i> efektif untuk meningkatkan <i>self regulated learning</i> siswa.</p>
5.	Sa’dah (2021)	<p>Penelitian berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik <i>Homework Assignment</i>, untuk Meningkatkan <i>Self Regulation Learning</i> Siswa Kelas VIII SMPN 9 Banjarmasin” bertujuan untuk</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>mengetahui mengetahui efektivitas teknik <i>homework assignment</i> dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan <i>self regulation learning</i> pada siswa kelas VIII SMPN 9 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dengan rancangan <i>pre-eksperimental design</i> dengan menggunakan bentuk <i>non-equivalent control group design</i>. Sampel dalam penelitian diperoleh dari angket atau kriteria inklusi dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> yang berjumlah 10 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan pengujian dari data yang diperoleh dengan rumus uji T-test menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,28 > 2,306$ dengan probabilitas kesalahan 0,05 atau 5%). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik <i>homework assignment</i> dalam layanan konseling kelompok sangat efektif untuk meningkatkan <i>self regulation learning</i>.</p>
6.	Hidayati (2018)	<p>Penelitian berjudul “Efektivitas Pelatihan <i>Self Management</i> sebagai Upaya Meningkatkan <i>Self Regulated Learning</i> Siswa Kelas VII MTs Sunan Ampel Pare” bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan <i>self management</i> sebagai upaya meningkatkan <i>self regulated learning</i> siswa kelas VII di MTs Sunan Ampel Pare. Jenis</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>penelitian ini ini adalah <i>true experiment</i>. Populasinya adalah siswa kelas VII program reguler. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>, yaitu bagi siswa-siswi yang memiliki kategori <i>self regulated learning</i> rendah. Jumlah sampel ada 18 orang siswa yang dibagi menjadi kelompok control dan kelompok eksperimen dengan cara random. Adapun teknik analisa data yang digunakan adalah ANOVA dua arah (<i>Two-way ANOVA</i>). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistic dengan pemanfaatan <i>software</i> SPSS versi 20. Berdasarkan hasil analisis, pada fator kelas diketahui bahwa antara siswa yang diberi dan tidak diberikan pelatihan <i>self management</i> memiliki <i>self regulated learning</i> yang berbeda signifikan, rata-rata <i>self regulated learning</i> siswa yang diberikan pelatihan lebih tinggi daripada siswa yang tidak diberikan pelatihan.</p>
7.	Primavera & Andriyanto (2019)	<p>Penelitian berjudul “Penggunaan Konseling Kelompok Teknik <i>Assertive Training</i> untuk Meeningkatkan Regulasi Diri dalam Belajar” ini bertujuan untuk mngetahui efektifitas penggunaan layanan konseling kelompok <i>assertive training</i> dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Metode penelitian ini adalah <i>quasi eksperiment</i> dengan <i>pretest and posttest design</i>. Subjek penelitian</p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p>sebanyak 10 siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dalam belajar. Analisis data menggunakan uji <i>Wilcoxon Matched Pairs Test</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok <i>assertive training</i> dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar. Hal ini sesuai dengan hasil analisis yang diperoleh $Z_{hitung} = -2.805 < Z_{tabel} = 1,645$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya konseling kelompok <i>assertive training</i> dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung tahun Pelajaran 2018/2019.</p>
8.	Heriyanti & Bhakti (2022)	<p>Penelitian berjudul “Strategi Layanan Bimbingan Klasikal <i>Blended Learning</i> Berbasis <i>Project Based Learning</i> untuk Meningkatkan <i>Self Regulated Learning</i>” bertujuan untuk memberikan gambaran serta alternatif strategi layanan yang dapat digunakan oleh konselor atau guru BK dalam memberikan layanan mengenai <i>self regulated learning</i>. Belajar adalah kewajiban dan kebutuhan dasar seluruh peserta didik. Banyak fenomena yang menggambarkan peserta didik belum mengetahui proses belajar dalam dirinya. Karena belum adanya pengaturan diri dalam proses belajar. <i>Self</i></p>

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

		<p><i>regulated learning</i> merupakan kemampuan peserta didik dalam mengatur dan mengelola proses belajar seperti merencanakan, memonitor, mengevaluasi dan berpartisipasi aktif secara mandiri dalam belajar. Kenyataannya banyak peserta didik yang memiliki <i>self regulated learning</i> rendah. Sehingga perlu upaya dari guru BK untuk memberikan layanan mengenai <i>self regulated learning</i>. Layanan bimbingan klasikal menyediakan sarana dan prasarana untuk menciptakan lingkungan belajar mandiri. Namun, layanan bimbingan klasikal masih kurang efektif karena kurangnya kreatifitas dan inovasi. Maka diperlukan alternatif pembelajaran yaitu dengan <i>blended learning</i>. <i>Blended learning</i> adalah kombinasi dari pembelajaran tradisional dengan pembelajaran tatap muka. Meningkatkan <i>self regulated learning</i>, perlu pembelajaran yang menimbulkan partisipasi aktif dari peserta didik. <i>Project Based Learning</i> adalah kegiatan proyek. Berdasarkan banyak penelitian, <i>project based learning</i> dapat meningkatkan kemampuan <i>self regulated learning</i>. Sehingga diharapkan guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang kreatif dan inovatif untuk meningkatkan <i>self regulated learning</i>.</p>
--	--	---

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

Berdasarkan hasil review yang sudah dilakukan, maka pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar perlu dilakukan pertimbangan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Konselor atau guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok, bimbingan klasikal, konseling kelompok dan konseling individual.

4. Kesimpulan

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik. Regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) adalah kemampuan peserta didik dalam mengatur proses belajarnya sendiri sehingga peserta didik dapat merencanakan, memonitor, mengevaluasi proses belajar mereka secara mandiri. Dengan adanya *self regulated learning*, peserta didik akan mampu menyusun strategi dan melakukan perencanaan belajarnya sendiri sehingga akan mendorong peserta didik untuk menghasilkan suatu prestasi atau hasil belajar yang optimal. Untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada diri peserta didik, diperlukan kolaborasi antara guru BK, guru mata pelajaran dan pimpinan sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan guru BK yaitu dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling terdiri dari bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok dan konseling individual. Berdasarkan dari beberapa jurnal yang diteliti, hanya 8 jurnal yang dapat direview oleh peneliti. Pemberian layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan oleh guru BK dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajarnya.

Daftar Pustaka

- Ambarwati A., & Saputra, W. N. E. (2023). Konseling kelompok dengan teknik simbolik: Strategi untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri siswa. dalam *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 395-401)
- Asmawati, O. (2017). Efektivitas Konseling Individual dengan Teknik *Self Management* dalam Meningkatkan Tanggung Jawab Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Perintis 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018 [*PhD Thesis, UIN Raden Intan Lampung*].

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- Cahyono, E. A., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur Review; Panduan Penulisan dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 2.
- Feist, G. J. (2016). Intrinsic and Extrinsic Science: A Dialectic of Scientific Fame. *Perspectives on Psychological Science*, 11(6), 893–898.
- Heriyanti, I. P., & Bhakti, C. P. (2022). Strategi Layanan Bimbingan Klasikal Blended Learning Berbasis Project Based Learning untuk Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 8(2), 2.
- Hidayati, B. M. R. (2018). Efektifitas Pelatihan Self Management sebagai Upaya Meningkatkan Self Regulated Learning Siswa Kelas VII MTs Sunan Ampel Pare. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 3(1), 1.
- Husainiah, S. H., Flurentin, E., & Ramli, M. (2020). Keefektifan Konseling Kelompok Behavioral Teknik *Self-Management* untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Siswa SMA yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Teacher in Educational Research*, 2(2), 2.
- Khafidhoh, I., & Purwanto, E. (2015). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Siswa Smp N 13 Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2).
- Khasanah, N., & Mufidah, E. F. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Siswa di SMP Negeri 2 Sukodono. *Jurnal Bimbingan Konseling Flobamora*, 1(3).
- Kristiyani, T. (2016). Dari Trilogi ke Ekalogi: Dinamika Sumbangan Motivasi Belajar, Metakognisi dan Strategi Kognisi bagi Prestasi Matematika Siswa Kelas IX SMP [PhD Thesis, Universitas Gadjah Mada].
- Lumongga, D. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Kencana.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual.
- Prayitno, E. A. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Primavera, A. A., & Andriyanto, R. E. (n.d.). Penggunaan Konseling Kelompok Teknik Assertive training Untuk Meningkatkan Regulasi Diri Dalam Belajar.
- Sa'dah, N. (2021). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Homework Assignment untuk Meningkatkan Self Regulation Learning Siswa Kelas VIII SMPN 9 Banjarmasin. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. Taylor & Francis.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*.