

Faktor-faktor yang Menyebabkan Rendahnya Regulasi Diri dalam Belajar Siswa Serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling

Annajmil Hayati¹, Neviyarni², Rezki Hariko³, Soeci Izzati Adlya⁴

¹Universitas Negeri Padang,

²Indonesia

*Corresponding author, e-mail: annajmilhayati25@gmail.com

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri siswa dalam belajar dan implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Padang yang terdaftar pada TA. 2024/2025 yaitu sebanyak 717 siswa, dengan sampel sebanyak 103 siswa dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh skala regulasi diri dalam belajar yang kemudian dianalisis dengan uji statistik dan persentase. Data telah lulus uji validitas dan reliabilitas dengan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,163 dan nilai *cronbach alpha* 0,857 > 0,700. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor eksternal lebih berperan dalam menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa dibandingkan faktor internal, aspek lingkungan keluarga merupakan faktor eksternal yang paling berperan. Oleh karena itu, guru BK dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling terutama layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan dan konseling kelompok, serta konseling individual dan menekankan pentingnya program pengembangan regulasi diri dalam belajar.

Keywords: Regulasi Diri dalam belajar, Siswa SMA, Pembelajaran di Sekolah, Keberhasilan Belajar, Layanan BK



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Introduction

Belajar merupakan proses yang membawa perubahan pada individu menuju penguasaan kompetensi dalam kurun waktu tertentu, perubahan tersebut terjadi sebagai hasil dari pengalaman yang dialami individu (Sudjana, 2010). Dalam proses pembelajaran, kemampuan regulasi diri siswa menjadi faktor kunci yang berkontribusi terhadap keberhasilan belajar (Zimmerman, 2011). Regulasi diri merujuk pada kapasitas individu dalam mengelola, memotivasi, serta memantau perilaku belajar secara mandiri dan efektif. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk mengatur proses belajarnya secara otonom melalui perencanaan, penetapan tujuan, dan pencapaian target yang telah ditentukan, sehingga orang dengan regulasi diri yang baik dapat mengontrol pikiran serta tindakannya, dan secara fleksibel menyesuaikan diri terhadap perubahan guna meraih tujuan pembelajaran mereka (Zimmerman, 2002; Engreini et al., 2025).

Zimmerman (2011) mengidentifikasi bahwa hambatan regulasi diri siswa dalam belajar dapat berasal dari faktor internal, seperti pengetahuan, tujuan belajar, strategi pembelajaran, dan penilaian diri; serta dari faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, kualitas relasi antara guru dan siswa, model pembelajaran, dan suasana belajar. Penelitian (Dewi, 2020) menemukan bahwa faktor internal yang menjadi penyebab rendahnya regulasi diri dalam belajar yaitu, pengetahuan, motivasi, dan kemampuan siswa, sedangkan dari faktor eksternal meliputi, dukungan keluarga dan teman sebaya, serta faktor lingkungan sekolah.

Penelitian Hapasari & Rusmawati (2015) menyoroti pentingnya faktor eksternal, bahwa kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga, terutama antara orang tua dan anak, memiliki peranan penting dalam mendukung efektivitas pembelajaran yang diatur sendiri oleh siswa. Sejalan dengan hasil tersebut, penelitian Nuraini, Tawil, & Supriyatna (2017) Nuraini, Tawil, & Supriyatna (2017) menemukan sebanyak 48,5% siswa diklasifikasikan memiliki keterampilan belajar mandiri yang belum berkembang yang disebabkan oleh manajemen waktu yang buruk, strategi pembelajaran yang tidak terstruktur, motivasi yang rendah, dan pemanfaatan sumber belajar yang terbatas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyebabnya adalah kecenderungan siswa untuk belajar hanya berdasarkan suasana hati dan ketergantungan pada instruksi dari siswa lain. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian dari Amseke & Blegur (2024) menunjukkan hasil bahwa siswa mengalami regulasi diri dalam belajar yang rendah karena kurang memiliki kesadaran diri yang penuh untuk mengerjakan setiap tugas dan kurang bertanggung jawab serta tidak dapat mengontrol waktu dan strategi belajar yang baik.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada tujuh siswa di SMA Negeri 7 Padang pada tanggal 20 Oktober 2024, diperoleh hasil bahwa siswa cenderung tidak memiliki aturan dan tidak dapat mengatur waktu belajar, tidak memiliki target belajar, tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu sehingga ilmu yang diperoleh menjadi tidak maksimal. Hal tersebut mencerminkan kurangnya kemampuan regulasi diri dalam mengatur waktu dan prioritas belajar. Siswa mengaku tanpa sadar menghabiskan waktu berjam-jam menggunakan *social media*, sehingga berdampak pada belajar serta mereka tidak memiliki tujuan yang jelas dan lebih pasrah terhadap keadaan. Siswa sering kali merasa terabaikan oleh keluarganya, sehingga membuat siswa tidak memiliki motivasi belajar.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan lima orang guru BK di SMA Negeri 7 Padang pada tanggal 20 Oktober 2024, siswa dari kelas X dan XI mengalami regulasi diri yang rendah dalam belajar seperti siswa mengalami kesulitan dalam meraih prestasi belajar seperti Kriteria Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (KKTP) yang rendah dan di antara mereka banyak yang mengalami susah mengatur waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga siswa tidak memiliki target untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Suasana pembelajaran juga menjadi salah satu faktor dalam dalam rendahnya regulasi diri untuk belajar siswa.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian dan fenomena yang ditemukan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya regulasi diri merupakan masalah serius karena pada akhirnya akan berpengaruh pada masa depan siswa. Dengan mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri, sekolah dapat merumuskan kebijakan untuk meningkatkan regulasi diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk menggambarkan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar serta implikasinya dalam layanan Bimbingan dan Konseling.

Method

Penelitian yang dilakukan termasuk penelitian kuantitatif dengan jenis deskriptif. Populasi adalah seluruh objek atau subjek yang menjadi area generalisasi penelitian, yang jumlah maupun sifatnya dapat ditetapkan dan dianalisis (Arikunto, 2006). Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Padang yang terdaftar pada TA. 2024/2025. Populasi yang diambil yaitu dari kelas X.E1-E10 dan XI.F1-F10, dengan keseluruhan jumlahnya sebanyak 717 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan

tertentu, dimana umumnya disesuaikan dengan tujuan atau masalah penelitian (Sugiyono, 2018). Kriteria yang digunakan yaitu siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang "sangat rendah" dan "rendah".

Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data yang disusun menggunakan model skala *Likert*. Instrument yang digunakan yaitu Skala faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar yang dikembangkan berdasarkan teori Zimmerman (2002) antara lain pengetahuan yaitu siswa memahami materi pelajaran, tujuan belajar yaitu siswa memiliki tujuan spesifik, strategi pembelajaran yaitu siswa dapat menyesuaikan strategi belajar dengan karakteristik materi, dan penilaian diri yaitu siswa mampu menilai sejauh mana target yang telah dicapai; serta dari faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga yaitu dukungan dari keluarga, kualitas relasi antara guru dan siswa, model pembelajaran yaitu metode guru seperti diskusi atau praktek, dan suasana belajar contohnya tidak ada gangguan saat belajar. Uji validitas menunjukkan bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ 0,163 sedangkan uji reliabilitas menggunakan nilai *cronbach alpha* 0,857 > 0,700. Oleh karena itu 33 item pertanyaan telah valid dan reliabel.

Results and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat hasil faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar pada kategori rendah. Adapun data lengkap mengenai hasil faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMA Negeri 7 Padang TA.2024/2025

Keterangan	Jumlah	Persentase (%)
Sangat Rendah	17	4,52
Rendah	86	22,87
Sedang	163	43,35
Tinggi	91	24,20
Sangat Tinggi	19	5,05

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat sebanyak 86 orang siswa yang memiliki regulasi diri rendah dan 17 orang siswa memiliki regulasi diri sangat rendah dalam belajar, yang kemudian menjadi sampel penelitian yaitu sebanyak 103 orang siswa.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Regulasi Diri dalam Belajar secara keseluruhan (n = 103)

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$\geq 128,6$	0	0%
Tinggi	128,5 - 112,2	0	0%
Sedang	112,1 - 85,8	0	0%
Rendah	85,7 - 59,4	54	52%
Sangat Rendah	$\leq 59,3$	49	48%
Jumlah		103	100%

Berdasarkan tabel 2, memperlihatkan bahwa dari 103 responden, 54 orang siswa atau 52% siswa merasa memiliki regulasi diri yang rendah, sedangkan 49 orang siswa atau 48% merasa memiliki regulasi diri yang sangat rendah. Untuk menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri siswa tersebut, disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Kategori Regulasi Diri dalam Belajar Berdasarkan Faktor Internal

No	Faktor Internal	SD	SKOR		Mean	Kategori
			SR	ST		
1.	Pengetahuan	2.149912	6	14	9.45	Rendah
2.	Tujuan yang ingin dicapai	2.221334	5	14	9.21	Rendah
3.	Strategi Belajar	1.337278	3	8	5.23	Rendah
4.	Penilaian Diri	1.790631	4	12	7.42	Rendah

Tabel 3 menunjukkan regulasi diri siswa dalam belajar berdasarkan faktor internal, khususnya pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Padang, berada dalam kategori “rendah”, hal ini menunjukkan bahwa faktor internal dapat menjadi penyebab regulasi diri siswa dalam belajar rendah, semakin rendah pengetahuan, tujuan yang ingin dicapai, strategi belajar dan penilaian diri siswa maka semakin rendah juga regulasi dirinya.

Pada faktor pengetahuan menjadi landasan bagi siswa untuk melakukan regulasi diri, siswa yang sulit memahami teori pembelajaran tentu tidak dapat mengikuti proses pembelajaran sebaik siswa lain, akibatnya dapat membuat siswa menjadi tertinggal dan pada akhirnya malas untuk mengikuti pembelajaran. Siswa menjadi tidak fokus untuk belajar karena merasa materi sulit dipahami, hal ini pada akhirnya menyebabkan regulasi diri siswa untuk belajar menjadi rendah (Rosyidah, 2016). Untuk itu diperlukan peningkatan pengembangan regulasi diri dalam belajar dari faktor pengetahuan melalui pembelajaran metakognitif seperti membuat jurnal belajar sendiri, berdiskusi atau rajin bertanya dengan teman yang lebih pintar. Penelitian ini mendukung (Dewi, 2020) menemukan bahwa faktor internal yang menjadi penyebab rendahnya regulasi diri dalam belajar adalah pengetahuan.

Pada faktor tujuan yang ingin dicapai turut menjadi yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa, siswa yang tidak memiliki tujuan menjadi tidak memiliki suatu target dalam dirinya, sehingga tidak ada semangat untuk belajar, tidak memantau kemajuan dirinya, tidak memiliki rencana belajar dan tidak fokus pada satu tujuan, akibatnya siswa tidak memiliki perencanaan belajar yang baik. Oleh karena itu, untuk mengembangkan regulasi diri dalam belajar dari siswa yang berfokus pada tujuan belajar melibatkan proses menetapkan tujuan, merencanakan strategi, melaksanakan rencana, serta memonitor dan mengevaluasi hasil belajar. Hasil tersebut mendukung penelitian (Purwaningsih & Herwin, 2020) dan (Ruminta, Triati, & Mularsih, 2017) (Ruminta et al., 2018) serta (Yudhiarti, 2021).

Pada faktor strategi belajar juga turut menjadi yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa, banyak siswa yang tidak memiliki strategi belajar sendiri, karena masing-masing siswa tentu memiliki strategi yang berbeda, tapi pada kenyataannya siswa hanya mengikuti proses pembelajaran yang diberikan sekolah tanpa memiliki strategi belajar khusus. Siswa sering tidak mampu memilih atau menerapkan metode belajar yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Hal ini sejalan dengan penelitian Harahap (2023) bahwa penerapan strategi belajar dapat meningkatkan skor regulasi diri siswa dari tingkat rendah ke sedang. Hasil ini juga mendukung penelitian Nugroho & Hulu (2022) bahwa menentukan strategi belajar yang tepat dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

Pada faktor penilaian diri juga menjadi salah satu penyebab rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa, kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan evaluasi diri secara objektif dan akurat, sehingga mereka sulit mengenali kelemahan atau kekuatan diri secara tepat. Siswa menjadi tidak memahami kekurangan diri mereka tentu menjadi tidak memiliki solusi untuk mengatasi

kekurangannya itu, lalu siswa yang tidak mengenali kekuatan dirinya juga menjadi tidak mampu mengasah kekuatannya itu menjadi lebih baik. Hal ini pada akhirnya akan berakibat pada banyak hal, siswa tidak memiliki sesuatu yang ingin dikembangkan dalam dirinya, lalu menjadi kurang termotivasi untuk mengatur dan mengontrol proses belajar secara mandiri. Untuk meningkatkan penilaian diri dalam belajar siswa, beberapa upaya yang dapat dilakukan meliputi memberikan pujian dan apresiasi atas upaya dan pencapaian mereka, mengajari siswa bagaimana melakukan refleksi diri dan mengevaluasi kemajuan mereka. Guru BK dapat memberikan materi mengenai evaluasi diri serta dan layanan berupa layanan konseling perorangan. Penelitian ini sejalan dengan teori Zimmerman (2002) hambatan regulasi diri siswa dalam belajar dapat berasal dari penilaian diri yang rendah.

Tabel 4. Kategori Regulasi Diri dalam Belajar Berdasarkan Faktor Eksternal

No	Faktor Eksternal	SD	SKOR		Mean	Kategori
			SR	ST		
1.	Lingkungan Keluarga	1.548567	3	9	5.88	Rendah
2.	Relasi Guru dan Siswa	2.626144	7	19	11.55	Rendah
3.	Model Pembelajaran	1.749276	4	13	7.19	Rendah
4.	Suasana Belajar	1.367402	3	9	5.20	Rendah

Berdasarkan tabel 4, dapat disimpulkan regulasi diri siswa dalam belajar yang dipengaruhi oleh faktor eksternal, khususnya pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Padang, berada dalam kategori "rendah". Temuan ini menunjukkan bahwa semua aspek pada faktor eksternal berperan dalam menyebabkan rendahnya regulasi diri siswa dalam belajar.

Pada faktor lingkungan keluarga turut menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa, penyebab rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa dilihat dari faktor lingkungan keluarga dikarenakan siswa mengalami kondisi dimana keluarga mereka tidak memberikan dukungan untuk proses belajar siswa, sehingga siswa merasa terabaikan yang dapat mengalami suatu kegagalan, salah satunya pada proses belajar. Upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa, penting bagi orangtua untuk memberikan motivasi, perhatian, dan fasilitas kepada anak. Sehingga, anak dapat merasa semangat untuk belajar dan dapat mencapai keberhasilan dalam belajar. Guru BK dapat memberikan materi mengenai pengenalan dan pengelolaan motivasi belajar. Hasil ini mendukung penelitian Hapasari & Rusmawati (2015) menyoroti pentingnya faktor eksternal, bahwa kualitas komunikasi interpersonal dalam keluarga, terutama antara orang tua dan anak, memiliki peranan penting dalam mendukung regulasi diri siswa. Semakin besar dukungan dari orangtua yang dirasakan siswa, semakin besar pula kemungkinan siswa tersebut melakukan belajar berdasar regulasi diri (Kristiyani, 2016). Sejalan dengan itu, menurut Neviyarni & Adlya (2018) orang tua merupakan pendidik utama yang memiliki peran penting dalam mendukung proses pembelajaran anak.

Pada faktor relasi antara guru dan siswa berperan dalam pengembangan regulasi diri siswa, dalam proses belajar, tentu guru yang paling sering berinteraksi dengan siswa, apabila siswa tidak merasa dekat dengan guru tentu siswa menjadi enggan untuk bertanya dan berdiskusi terkait pembelajaran. Siswa seringkali merasa adanya batasan yang menyebabkan mereka tidak dapat afeksi berupa bimbingan belajar untuk membantu dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, sangat penting bagi guru membangun interaksi antara guru dan siswa, memperhatikan siswa, dan membantu siswa untuk aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini sejalan dengan teori Zimmerman (2002) bahwa relasi antara guru dan siswa berperan dalam regulasi diri siswa dalam belajar.

Pada faktor model pembelajaran turut menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar. Model pembelajaran yang kurang mengedepankan pendekatan student-centered sehingga siswa tidak diberi kesempatan cukup untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri dan bertanggung jawab terhadap pencapaian tujuan belajar. Pembelajaran yang terlalu teacher-centered cenderung membuat siswa pasif dan bergantung pada arahan guru, sehingga regulasi diri tidak berkembang optimal. Model pembelajaran yang monoton dan tidak variatif dapat menurunkan motivasi dan minat belajar siswa sehingga mereka kurang berinisiatif untuk mengatur diri dalam belajar. Tanpa motivasi yang kuat, siswa sulit mengembangkan disiplin dan pengendalian diri yang diperlukan dalam regulasi diri belajar. Hasil ini sesuai dengan Fihayati (2018) yang menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis masalah yang mengedepankan aktivitas siswa untuk mengatur dan mengelola dirinya sendiri lebih efektif dalam meningkatkan regulasi diri dibandingkan pembelajaran ceramah (*teacher-centered*). Pembelajaran berbasis masalah mendorong kemandirian dan motivasi belajar siswa yang berpengaruh positif terhadap hasil belajar.

Pada faktor suasana belajar juga terbukti dapat menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar. Suasana pembelajaran yang kurang kondusif dan kurang mendukung keterlibatan aktif siswa, sehingga siswa sulit untuk fokus, merencanakan, dan mengontrol proses belajarnya secara mandiri. Lingkungan yang bising, tidak teratur, atau kurang nyaman dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi belajar siswa. Kurangnya fasilitas dan sumber belajar yang memadai yang dapat mendukung siswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri dan efektif. Oleh karena itu, suasana pembelajaran yang kurang mendukung aspek fisik, sosial, dan psikologis siswa dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengatur diri sendiri selama proses belajar. Kondisi ini menyebabkan rendahnya regulasi diri yang berdampak pada kurang optimalnya pencapaian tujuan pembelajaran. Hasil ini mendukung penelitian Dewi (2020) yang menemukan bahwa suasana belajar yaitu lingkungan sekolah berperan dalam regulasi diri dalam belajar siswa.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian terhadap faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya regulasi diri dalam belajar siswa di SMA N 7 Padang menjelaskan bahwa faktor-faktor yang diangkat pada penelitian berperan dalam menyebabkan rendahnya regulasi diri siswa dalam belajar. Faktor internal dan eksternal terbukti berperan dalam regulasi diri dalam belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa masalah ini memerlukan perhatian serius, karena jika tidak segera ditangani, dapat berdampak pada regulasi diri yang rendah dalam belajar dan berpengaruh pada tingkat keberhasilan belajar siswa. Dalam konteks ini, layanan BK memiliki peran strategis sebagai suatu disiplin yang bertujuan membantu individu dalam memahami diri mereka sendiri, lingkungan sekitar, serta berbagai aspek kehidupan lainnya (Hariko & Ifdil, 2017). Guru BK dapat berkontribusi secara aktif melalui penyusunan dan pelaksanaan berbagai layanan serta kegiatan pendukung yang dirancang untuk memperkuat kemampuan regulasi diri siswa selama proses pembelajaran berlangsung (Prayitno, 2017).

Peranan dalam layanan bimbingan dan konseling serta dukungan pembelajaran menjadi sangat penting sebagai bagian dari upaya komprehensif dalam mendukung perkembangan siswa, baik dalam aspek akademik, pribadi, sosial, maupun keterampilan teknis. Melalui program layanan bimbingan dan konseling, siswa dapat diberi bantuan untuk mengidentifikasi hambatan proses belajarnya, sekaligus dibimbing dalam mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasinya. Penanganan ini terbukti memberikan dampak positif terhadap pencapaian akademik, karena turut berkontribusi untuk meningkatkan keberhasilan belajar siswa. Selain itu, siswa dapat memperoleh keterampilan belajar yang lebih efektif, seperti manajemen waktu, teknik belajar, dan kemampuan pemecahan masalah. Kemampuan-kemampuan ini tidak hanya berguna dalam konteks sekolah, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

Layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan kepada siswa yang mengalami regulasi diri yang rendah dalam belajar. Beragam informasi dalam materi dapat menjadi referensi bagi guru BK atau konselor dalam menangani permasalahan yang dialami klien. Selain itu, konselor dituntut untuk bertindak secara cerdas, kreatif, inovatif, dan produktif dalam memberikan layanan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan individu (Karneli, Neviyarni, Firman, & Yulidar, 2020). Sesuai dengan hasil penelitian materi yang dapat diberikan cara mengatur waktu belajar, strategi perencanaan dalam belajar, evaluasi diri, pengelolaan lingkungan belajar. Selanjutnya, untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri, seperti pengaturan emosi, disiplin belajar, dan pengambilan keputusan. Lalu, menentukan tujuan belajar, merencanakan membuat jadwal belajar, tips berpikir kritis, strategi untuk memecahkan masalah, pentingnya peranan orang tua terhadap anak, pentingnya memahami perspektif anak, pentingnya bersikap terbuka dan jujur, pentingnya menetapkan aturan di keluarga, dan menciptakan lingkungan yang positif. Materi tersebut dapat disampaikan melalui berbagai jenis layanan seperti layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan dan konseling kelompok, dan konseling individual.

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, disimpulkan bahwa siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 7 Padang TA. 2024/2025 menunjukkan tingkat regulasi diri dalam pembelajaran yang tergolong rendah. Penelitian ini menegaskan bahwa baik faktor internal maupun eksternal berperan pada regulasi diri dalam belajar siswa, karena semua faktor tersebut sejalan dan saling berkaitan. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan semua pihak baik siswa itu sendiri maupun guru, orang tua, dan sekolah karena apabila salah satu pihak tidak mendukung maka siswa akan kesulitan untuk melaksanakan proses pembelajaran secara mandiri dan efektif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian yang lebih spesifik seperti, menguji berbagai model pembelajaran yang ada untuk meningkatkan regulasi diri siswa dalam belajar, ataupun dapat memperdalam pengujian pada strategi belajar karena masing-masing siswa memiliki strategi belajar yang berbeda-beda, serta melakukan intervensi eksperimental guna mengukur efektivitas layanan konseling dalam meningkatkan regulasi diri dalam belajar siswa.

References

- Amseke, F. V., & Blegur, J. S. T. (2024). Peran Mindfulness terhadap Regulasi Diri dalam Belajar. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 71–80.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, B. P. N. M. (2020). Studi Deskriptif Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI Teknik Kendaraan Ringan Otomotif (Tkro) Di Smk Muhammadiyah 1 Moyudan Tahun Ajaran 2019/2020. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Engreini, S., Nisa, S., Septrizola, W., & Putra, A. H. (2025). Homeroom Management Model to Improve Pancasila Learner Profile. *JETL (Journal of Education, Teaching and Learning)*, 10(1).
- Fihayati, Z. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah dan Regulasi Diri Terhadap Hasil Belajar PKn Kelas V di MI Muhammadiyah Kabupaten Sidoarjo. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 7(2), 153–158. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v7i2.1092>
- Hapsari, R. L., & Rusmawati. (2015). Efektivitas Komunikasi Interpersonal Remaja-orangtua Dengan Self Regulated Learning Siswa: Studi Korelasi Pada Siswa Kelas VII. *Empatu*, 4(1), 142–147.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar

-
- Berdasar Regulasi Diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068.
- Hariko, R., & Ifdil, I. (2017). Analisis Kritik Terhadap Model Kipas Konseling Intensif Progresif Adaptif Struktur. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2011), 109–117.
- Karneli, Y., Neviyarni, N., Firman, F., & Yulidar, Y. (2020). Pengembangan modul konseling kreatif dalam bingkai modifikasi kognitif perilaku untuk menurunkan perilaku agresif siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 6(1), 43–49.
- Kristiyani, T. (2016). *Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Neviyarni, S., & Adlya, S. I. (2018). Kolaborasi dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Pengembangan Akuntabilitas Program Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Indonesia*, 90.
- Nugroho, G. B., & Hulu, F. (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa SMP Bunda HATI Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022. *Psiko Edukasi*, 20(2), 133–150.
- Nuraini, P., Tawil, T., & Supriyatno, A. (2017). Kemampuan Self Regulated Learning Siswa di SMK Yudha Karya Kota Magelang. *URECOL*, 207–210.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasi (Layanan dan Kegiatan Pendukung)*. (PT Raja Gr).
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan kemandirian belajar siswa di sekolah dasar The influence of self-regulation and discipline on the independence of student in elementary schools. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22–30.
- Rosyidah, U. (2016). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw terhadap hasil belajar matematika siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Metro. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 1(2).
- Ruminta, R., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2017). Perbedaan regulasi diri belajar pada siswa Sekolah Dasar kelas VI ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 286–294.
- Sudjana, N. (2010). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinar Baru Algensindo.
- Yudhiarti, N. P. (2021). Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SD di Masa Pembelajaran Daring. *Jurnal Al-Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 2(2), 50–54.
- Zimmerman. (2002). *Becoming a Self-regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*.
- Zimmerman. (2011). Motivational sources and outcomes of self-regulated learning and performance: Graduate center of city university of new york. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*, (pp. 63-78).
- Zimmerman. (2002). *Self Regulated Learning and Academic Achievement, Mahwah*. Erlbaum.
-