

**PERAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENINGKATKAN SELF  
REGULATED LEARNING SISWA**

**Yulianti<sup>1)</sup>, Attia Adha Putri<sup>2)</sup>, Putri Adria Salsabila<sup>3)</sup>,  
Tia Rahayu<sup>4)</sup>, <sup>5)</sup>Fitria Anisa**

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia  
e-mail: [attia.putri28@gmail.com](mailto:attia.putri28@gmail.com)

**ABSTRAK:** Self-regulated learning adalah pendekatan yang menekankan peran aktif individu dalam mengelola proses belajar mereka sendiri melalui langkah-langkah seperti perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi. Proses ini melibatkan komponen kognitif, motivasional, dan perilaku yang saling mendukung, sehingga memungkinkan siswa untuk memilih strategi belajar yang efektif. Ketidakmampuan dalam mengatur proses belajar dapat mengakibatkan dampak negatif, seperti prestasi akademik yang rendah dan hilangnya motivasi, yang menghambat perkembangan pribadi. Dalam konteks ini, konseling individual berperan penting sebagai intervensi untuk meningkatkan kemampuan self-regulated learning siswa, dengan memberikan dukungan dalam merumuskan tujuan belajar yang realistis dan memahami strategi untuk mengatasi tantangan. Konselor membantu siswa membangun motivasi intrinsik yang diperlukan untuk mempertahankan komitmen belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menggali peran konseling individual dalam meningkatkan self-regulated learning dan memahami mekanisme perubahan yang terjadi. Temuan dari penelitian ini diharapkan memberikan wawasan berharga bagi pendidik dan praktisi pendidikan, serta memfasilitasi pengembangan program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung perkembangan belajar siswa secara keseluruhan.

**Kata kunci :** Self-Regulated Learning, Konseling Individual.

**ABSTRACT:** *Self-regulated learning is an approach that emphasizes the active role of individuals in managing their own learning processes through steps such as planning, monitoring, controlling, and evaluating. This process involves cognitive, motivational, and behavioral components that support each other, allowing students to choose effective learning strategies. Inability to regulate the learning process can lead to negative outcomes, such as low academic performance and loss of motivation, which hinder personal development. In this context, individual counseling plays a crucial role as an intervention to enhance students' self-regulated learning abilities by providing support in formulating realistic learning goals and understanding strategies to overcome challenges. Counselors help students build the intrinsic motivation needed to maintain their commitment to learning. This study aims to explore the role of individual counseling in improving self-regulated learning and to understand the mechanisms of change that occur. The findings of this research are expected to provide valuable insights for educators and educational practitioners, as well as facilitate the*

*development of more effective intervention programs to support the overall learning development of students.*

**Keywords:** *Self-Regulated Learning, Individual Counseling*

## **PENDAHULUAN**

Untuk berkembang dan berperilaku lebih baik, seseorang belajar. Apabila siswa dapat melakukan proses pembelajaran dengan baik, tujuan pembelajaran akan tercapai dengan hasil terbaik. Kemampuan siswa untuk mengatur belajar mereka sendiri sangat penting untuk mencapai tujuan belajar mereka. Regulasi diri adalah istilah untuk ini. Menurut (Susanto H, 2006), kemampuan mengatur diri merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam proses pendidikan.

Menurut (Slavin R. E., 2011) “self-regulated learning adalah siswa yang mempunyai pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya”. Selanjutnya, menurut (Santrock J.W., 2010) “pembelajaran regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor diri sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan”. “self-regulated learning pada siswa adalah kemampuan untuk mengembangkan strategi belajar mandiri pada diri siswa” (Alhadi, S., & Supriyanto, A, 2017). Self-regulated learning biasa juga diartikan dengan gabungan antara pengendalian dan keterampilan diri dalam belajar menjadikan siswa lebih termotivasi dan memudahkan proses pembelajaran (Utami, dkk., 2020).

“Self-regulated learning ialah kegiatan seseorang belajar secara aktif mampu mengevaluasi secara sistematis dengan menggunakan berbagai strategi seperti kognitif, motivasional maupun behavioral sehingga mampu merencanakan tujuan belajar dan selanjutnya memantau tujuan belajar” (Suminarti, 2013) . “Self-regulated learning merupakan kemampuan yang diterapkan untuk menganalisis, menetapkan tujuan, merencanakan tugas belajar dan cara mengambil keputusan tentang penerapan gaya belajar” (Woolfolk, A, 2010). Menurut (Sumarmo, U. , 2010) menyatakan bahwa istilah kemandirian belajar sering dikaitkan dengan sejumlah istilah, seperti self-regulated learning, self-regulated thinking, self direct learning, self efficacy, dan self esteem. Meskipun masing-masing dari lima istilah ini memiliki arti yang berbeda, masing-masing memiliki beberapa ciri. Dalam hal ini, kemandirian belajar akan diterjemahkan menjadi self-regulated learning (SRL) untuk mencegah kesalahan. Dengan demikian, self-regulated learning adalah kemampuan seseorang untuk merencanakan dan mengendalikan cara mereka belajar untuk membantu mereka belajar dengan baik dan mencapai tujuan mereka.

Benjamin Frank, 1987 (Azmi, Shofiyatul, 2016) menegaskan bahwa siswa sendiri yang menetapkan tujuan pembelajaran dan merekam kemajuan mereka dalam catatan setiap hari. Oleh karena itu, SRL sangat penting dan membantu pembelajaran siswa sendiri. Siswa yang memiliki self-regulated learning akan memiliki prestasi dan keterampilan yang baik. Tetapi saat ini banyak siswa yang cenderung tidak memiliki self-regulated learning. Terlihat dari sedikitnya siswa yang mengulang kembali pelajaran di rumah sehingga siswa tersebut terlambat memahami dan sering lupa tentang pelajaran yang telah dipelajari.

Konseling individual, juga dikenal sebagai konseling perorangan, adalah jenis konseling yang diberikan oleh seorang profesional konseling kepada individu yang

mebutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah pribadinya. Dalam pertemuan langsung, konselor dan klien berbicara tentang berbagai masalah. Pembicaraannya mendalam dan mendalam tentang klien, mencakup hal-hal penting bahkan jika itu berkaitan dengan rahasia pribadi klien. Ini juga luas dan mencakup berbagai aspek masalah klien tetapi tetap fokus pada masalah klien. Pelayanan KP merupakan inti dari pelayanan konsultasi yang komprehensif (Prayitno, 2018).

Konseling adalah terapi kuratif yang banyak menggunakan keterampilan dan teknik untuk membantu kliennya menyelesaikan masalahnya. Menurut ASCA makna konseling adalah “hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor mempergunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konselinya dalam mengatasi masalahnya” (Yusuf, S, 2009). (Hartono & Soedarmadji, 2013) menyatakan bahwa seorang konselor sebagai tenaga profesional harus memiliki keterampilan (skill) yang memadai dalam memberikan layanan konseling.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam jenis penelitian ini, peneliti mencari referensi teori yang terkait dengan kasus atau masalah yang diteliti. (Creswell, 1998) menyatakan bahwa penelitian literatur adalah kumpulan artikel yang disusun secara tertulis dari jurnal, buku, dan sumber terkait yang memberikan penjelasan tentang teori dan informasi baru dan lama. Ini dilakukan dengan membagi pustaka ke dalam subyek dan dokumen yang relevan. Penelitian literatur ini merupakan jenis penelitian kualitatif deskriptif dengan penelitian kepustakaan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan berbagai sumber tertulis, seperti artikel, jurnal, dan dokumen-dokumen yang berkaitan dengan topik penelitian ini. Sumber-sumber tertulis ini termasuk literatur, majalah, buku, internet, dan perpustakaan. Studi literatur terdiri dari berbagai tindakan yang berkaitan dengan mengelola bahan tertulis, membaca dan mencatat, dan pengumpulan data perpustakaan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016). Jenis artikel yang digunakan adalah studi ulasan literatur yang berfokus pada penulisan hasil yang terkait dengan topik atau variabel yang dibahas dalam artikel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Cavanagh dan Levitov (1982:1-2) mendefinisikan “konseling sebagai suatu hubungan antara pemberi bantuan yang terlatih dengan seseorang yang mencari bantuan, dimana keterampilan pemberi bantuan dan suasana yang di buatnya membantu orang lain belajar untuk berhubungan dengan dirinya sendiri dan orang lain dalam cara-cara yang lebih produktif.” (Prayitno & Amti, 1994) mendefinisikan konseling individual sebagai suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (konseli) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi konseli.

Seorang konselor harus memiliki banyak keterampilan, seperti keterampilan komunikasi, diagnostik, memotivasi, dan manajemen. Seorang konselor tidak dapat membantu klien atau siswanya jika tidak memiliki kemampuan ini. Konselor harus dapat membantu siswa dengan kemampuan self-regulated learning dengan konseling individual.

Setiap siswa harus memiliki pembelajaran yang dikontrol sendiri, tetapi banyak siswa yang tidak melakukannya. Ini terbukti dengan banyaknya siswa yang lebih suka bermain daripada mengerjakan tugas. Mereka tidak belajar di rumah, bahkan tidak mengevaluasi pelajaran, jadi mereka sering lupa pelajaran karena tidak mengulanginya di rumah. Hal ini terjadi karena siswa tidak dapat mengatur pembelajaran sendiri.

Tidak disiplin siswa menyebabkan hasil PTS (Penilaian Tengah Semester) yang buruk atau rendah, nongkrong di kantin saat pelajaran, menyontek, terlambat datang ke sekolah, dan tidak mengerjakan pekerjaan rumah sesuai petunjuk kerja. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengaturan diri belajar yang buruk menyebabkan kemampuan belajar yang buruk bagi siswa. Kehilangan motivasi, ketidakmampuan untuk menggunakan strategi belajar, dan ketidakmampuan untuk menetapkan tujuan akademik untuk mengembangkan self-regulated learning adalah semua masalah yang terkait dengan individu yang tidak memiliki self-regulated learning.

Karena tujuan utama pendidikan adalah mengajarkan keterampilan pengaturan belajar sepanjang hayat, pengaturan diri sangat penting. Pengaturan diri memungkinkan siswa mengatur waktu untuk bermain, belajar, dan mengerti apa yang seharusnya dilakukan. Siswa yang dapat mengatur belajar disebut sebagai siswa yang memiliki "self regulated learning". Seseorang yang paling sukses ialah orang yang menggunakan strategi belajar yang tepat dan pertahankan tingkat motivasi yang tinggi (Bembenutty, 2007).

Dengan layanan konseling individual, konselor membantu siswa untuk membangun kebiasaan belajar siswa yang baik. Pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau volition (kemauan-diri) merupakan factor-faktor penting yang dapat mempengaruhi self regulated learning (Woolfolk, 2008). Pengetahuan yang dimaksudkan adalah pengetahuan tentang materi, tugas, metode pembelajaran, dan konteks pembelajaran yang akan digunakan. Efektivitas diri (self efficacy), nilai, tujuan, dan atribusi adalah proses pengelolaan diri yang dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar pengelolaan diri. Untuk meningkatkan self regulated learning pada diri siswa, diperlukan banyak interaksi dengan orang lain khususnya dengan teman dan guru (Bhakti, 2022).

Menurut Barry J. Zimmerman, konseling individual dapat mendukung perkembangan self-regulated learning dengan fokus pada tiga fase utama: perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Melalui konseling, konselor dapat membantu siswa merencanakan strategi pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka, memantau pelaksanaan strategi tersebut, dan merefleksikan efektivitasnya dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2002).

Salah satu cara konselor membantu siswa dalam konseling individual adalah dengan membangun hubungan yang baik, seperti berbicara dengan baik dan memulai percakapan kecil. Selanjutnya, cari tahu masalah yang membuat siswa tidak dapat mengendalikan diri. Konselor kemudian meminta siswa untuk membuat tujuan dan membantu mereka menemukan cara untuk mencapainya. Siswa dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang konsep self-regulated learning dan mengapa itu penting untuk mencapai tujuan akademik. Konselor kemudian dapat membantu siswa membentuk tujuan akademik yang spesifik, terukur, dan dapat dicapai. Selain itu, konselor dapat membantu siswa memahami hubungan antara tujuan mereka dan motivasi mereka untuk belajar.

Konseling individual dapat membantu siswa meningkatkan motivasi intrinsik, yang berdampak pada pengaturan diri dalam proses belajar. Konselor bisa mendiskusikan dengan siswa tentang pentingnya motivasi yang bersumber dari dalam diri mereka, bukan hanya tekanan eksternal, sehingga siswa menjadi lebih termotivasi untuk mengatur diri mereka sendiri.

Thomas J. Cleary dan Barry J. Zimmerman mengembangkan program sekolah berbasis konseling untuk meningkatkan self-regulated learning, yang disebut Self-Regulation Empowerment Program (SREP). Program ini memanfaatkan sesi konseling individual untuk membantu siswa belajar mengenali kelemahan mereka dan memperkuat kemampuan regulasi diri melalui pendekatan yang terstruktur. Program ini bertujuan untuk menguatkan regulasi diri siswa agar mereka dapat mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sendiri secara terstruktur, sehingga meningkatkan prestasi akademik, terutama dalam bidang Matematika.

Selain itu, konselor dapat mengajarkan siswa berbagai strategi belajar, seperti mengatur catatan, menghafal, dan membaca yang efektif. Siswa dapat mendapatkan bantuan dari konselor untuk menemukan masalah atau hambatan yang mungkin menghambat mereka dalam mengatur dan memantau studi mereka. Ini mungkin termasuk mengatasi stres, masalah motivasi, atau masalah pribadi. Konselor dapat memberikan dukungan emosional kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi stres atau kecemasan yang terkait dengan belajar. Konselor juga dapat membantu siswa membangun rasa percaya diri dan motivasi diri. Siswa dapat mengembangkan keterampilan belajar yang self-regulated yang kuat dengan bantuan dan bimbingan konselor. Keterampilan ini akan membantu mereka dalam pencapaian akademik dan dalam pengembangan kemampuan belajar seumur hidup.

## **KESIMPULAN**

Sebagai seorang Guru BK sudah menjadi kewajiban kita untuk membantu siswa yang bermasalah dalam belajar seperti self-regulated learning ini. Dengan memahami masalah yang dihadapi siswa kita dapat memberikan solusi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa. Jika siswa memiliki regulasi diri yang tinggi maka siswa tersebut tidak akan mengalami kendala dalam pembelajaran dan tujuan pembelajaran dapat terpenuhi. Self-regulated learning yang tinggi membuat siswa lebih berprestasi dan memiliki motivasi belajar yang tinggi. Konseling individual memiliki peran besar dalam meningkatkan kemampuan siswa untuk mengatur pembelajaran mereka sendiri melalui pengembangan motivasi, kesadaran metakognitif, dan strategi pembelajaran yang efektif. Melalui dukungan konselor, siswa dapat lebih mampu mengambil kendali atas proses belajar mereka sendiri, yang berujung pada prestasi akademik yang lebih baik.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress. *Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*.

- Azmi, Shofiyatul. (2016). Self Regulated Learning Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar. *Jurnal Seminar Asean, Psychology dan Humanity*.
- Bembenutty, H. (2007). Self-regulation of learning and academic delay of gratification: Gender and ethnic differences among college students. *Journal of Advanced Academics*, 586-616.
- 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*.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitatif Inquiry and Research Design* . California: Sage Publications.
- Hartono & Soedarmadji. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Prayitno & Amti, E. (1994). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2018). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Santrock J.W. (2010). *Psikologi Pendidikan. Edisi kedua, Diterjemahkan oleh Tri Wibowo B.S*. Jakarta: Kencana.
- Slavin R. E. (2011). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik. Edisi Kesembilan. Jilid 2. Diterjemahkan oleh Marianto Samosir*. Jakarta: Indeks.
- Sumarmo, U. . (2010). Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa dan Bagaimana Dikembangkan Pada Peserta Didik. *Jurnal FMIPA pascasarjana UPI* .
- Susanto H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*.
- Utami, dkk. (2020). Peningkatan Self-Regulated Learning Siswa melalui Konseling Ringkas Berfokus Solusi. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Woolfolk, A. (2010). *Educational Psychology: Modular Active Learning Edition*. Prentice Hall PTR.
- Woolfolk, A. (2008). *Educational Psychology. Active Learning Edition Tenth Edition* . Boston: Allyn & Bacon.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan & Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. . *Theory Into Practice*, 64–70.