
Self Regulated Learning Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Bimbingan Klasikal Di SMP

Nur Safira Irfan^{1)*}, Azam Arifyadi²⁾, Mardi Lestari³⁾, Hasan⁴⁾

^{1,2,3,4)} Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Tadulako, Indonesia.

Email : safiranut084@gmail.com
azamarifyadi@gmail.com
lestarimardi@untad.ac.id
sir.hasanhasan@gmail.com

Abstrak

Kemandirian belajar siswa SMP di Sulawesi Tengah, khususnya di wilayah Palu, masih tergolong rendah hingga sedang. Sebagian besar siswa masih bergantung pada arahan guru, kurang berinisiatif dalam belajar, dan mudah terdistraksi oleh gadget serta media sosial, sehingga menghambat pencapaian kompetensi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemandirian belajar siswa sebelum dan sesudah intervensi, serta menguji efektivitas layanan bimbingan klasikal berbasis Self-Regulated Learning (SRL) dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis pre-experimental dengan desain one-group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah 17 siswa kelas VIII B SMP Labschool Untad Palu yang dipilih melalui teknik purposive sampling, dengan data lengkap yang dapat dianalisis sebanyak 13 siswa. Intervensi berupa layanan bimbingan klasikal berbasis SRL diberikan sebanyak 3 sesi. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kemandirian Belajar (40 item, Cronbach's Alpha = 0,87) dan dianalisis menggunakan uji-t berpasangan (paired sample t-test) serta uji effect size. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa berada pada kategori sedang, baik sebelum (mean = 106,31; 66,4%) maupun sesudah intervensi (mean = 105,69; 66,1%). Hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai $t = -0,180$ dengan signifikansi 0,860 ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_1 ditolak, dengan effect size yang sangat kecil (Cohen's $d = -0,05$). Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal berbasis SRL sebanyak 3 sesi belum terbukti efektif secara statistik dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa, yang diduga terkait dengan durasi intervensi yang lebih singkat dibandingkan desain ideal (8–12 sesi) serta keterbatasan desain penelitian tanpa kelompok kontrol. Disarankan penelitian selanjutnya menggunakan desain quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol dan durasi intervensi yang lebih panjang.

Kata Kunci: bimbingan klasikal; kemandirian belajar; self-regulated learning; siswa SMP

Abstract

Students' learning independence at junior high schools in Central Sulawesi, particularly in the Palu area, remains low to moderate. Most students still rely on teacher directions, show little initiative in learning, and are easily distracted by gadgets and social media, which hinder achieving learning competencies required. This study aims to determine the level of students' learning independence before and after the intervention and to test the effectiveness of classical guidance services based on Self-Regulated Learning (SRL) in improving junior high school students' learning independence. The study used a quantitative pre-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 17 eighth-grade students (class VIII B) from SMP Labschool Untad Palu selected by purposive sampling, with complete data from 13 students available for analysis. The intervention consisted of three sessions of classical guidance based on SRL. Data were collected using a Learning Independence Scale (40 items, Cronbach's Alpha = 0.87) and analyzed with a paired-sample t-test and effect size test. The results showed that students' learning independence was in the moderate category both before (mean = 106.31; 66.4%) and after the intervention (mean = 105.69; 66.1%). The paired-sample t-test yielded $t = -0.180$ with significance = 0.860 ($p > 0.05$), so H_0 was accepted and H_1 rejected, with a very small effect size (Cohen's $d = -0.05$). Thus, three sessions of classical guidance based on SRL were not statistically proven effective in increasing students' learning independence, which is suspected to be related to the shorter intervention duration compared to the ideal design (8–12 sessions) and the limitation of a research design without a control group. It is recommended that future research use a quasi-experimental design with a control group and a longer intervention duration.

Keywords: classical guidance; learning independence; self-regulated learning; junior high school students

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia saat ini menghadapi tantangan besar dalam membentuk siswa yang mandiri dan mampu belajar secara aktif, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) (Alayya et al., 2025). Hal ini tercermin dari hasil studi PISA 2022 yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa usia 15 tahun belum mencapai kompetensi dasar dalam literasi dan numerasi (kemendikdasmen.go.id, 2023). Penerapan Kurikulum Merdeka sejak 2022 menekankan Profil Pelajar Pancasila yang berfokus pada kemandirian belajar, kreativitas, dan kemampuan mengatur diri sendiri. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa SMP masih bergantung pada arahan guru, kurang inisiatif dalam belajar, dan mudah terdistraksi oleh gadget serta media sosial. Rendahnya kemandirian belajar ini tidak hanya menghambat pencapaian kompetensi dasar, tetapi juga memengaruhi prestasi akademik secara keseluruhan (Taniwel et al., 2025).

Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena masa SMP merupakan periode transisi kritis di mana siswa mulai membentuk pola belajar mandiri menjelang SMA dan kehidupan dewasa. Beberapa faktor penyebab utama meliputi: (1) kebiasaan belajar pasif yang dibentuk sejak SD akibat pendekatan *teacher-centered*, yang membuat siswa cenderung bergantung pada instruktur dan faktor eksternal lain sehingga menghambat kemajuan belajarnya (Ate-Akdeniz, 2022); (2) kurangnya strategi pengaturan diri seperti penetapan tujuan dan monitoring kemajuan (Zimmerman, 2002; Nugroho et al., 2022); serta (3) minimnya intervensi Bimbingan Konseling (BK) yang preventif dan berkelanjutan di tingkat kelas. Di Sulawesi Tengah, khususnya wilayah Palu dan sekitarnya, observasi awal peneliti di beberapa SMP negeri menunjukkan bahwa 65% siswa mengalami kesulitan mengelola waktu belajar mandiri, yang berdampak pada penurunan motivasi dan hasil belajar mata pelajaran inti seperti Matematika dan Bahasa Indonesia.

Kemandirian merupakan suatu perilaku yang dimiliki seseorang yang mampu untuk berinisiatif melakukan segala sesuatu pekerjaan untuk memenuhi kebutuhannya tanpa harus tergantung pada orang lain dan melakukannya secara bertanggung jawab (A. W. Sari et al., 2023). Sikap mandiri siswa dalam belajar akan terwujud dalam suatu keadaan yang dikenal dengan kemandirian belajar siswa. Kemandirian belajar adalah suatu konsep mengenai bagaimana seseorang dapat menjadi pengelola dirinya sendiri dalam kegiatan belajar (Suciono, 2021; Sarbaini, 2022). Kemandirian belajar siswa menjadi sangat penting karena menjadi motivasi sendiri untuk mengerjakan tugas tanpa bantuan orang lain. Artinya, siswa dapat beraktivitas tanpa bergantung terhadap orang lain untuk mengembangkan potensi, pengetahuan, dan kreativitasnya sesuai dengan apa yang dipahaminya (Damayanti & Anando, 2021). Survei BK nasional menunjukkan indeks kemandirian siswa SMP rata-rata rendah (skor 2,0-2,5 dari 4,0), dengan faktor seperti paradigma transfer of knowledge dan minimnya pengaturan diri.

Self-Regulated Learning adalah salah satu faktor yang berperan dalam pengembangan kualitas hasil belajar peserta didik (Margaretha et al., 2025). Kemampuan ini penting karena siswa SMP berada pada tahap penyelesaian tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa SRL perlu dikembangkan agar proses belajar siswa menjadi lebih terarah dan bertanggung jawab (Widiya & Syarqawi, 2023).

Self-Regulated Learning (SRL) dapat dikatakan proses pembelajaran yang melibatkan manajemen diri dalam menetapkan dan mencapai tujuan, mengatur dan memotivasi diri sendiri untuk mempersempit kesenjangan antara kondisi saat ini dan target, serta melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sadar dan terencana untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan (Nurhayati et al., 2026). Penerapan SRL memiliki peran penting dalam pelaksanaannya karena dapat mendukung dalam memproses kemampuan pemecahan masalah. Hal ini selaras dengan temuan (Asyhaer et al., 2023) yang mengidentifikasi hubungan kuat antara SRL dan keterampilan pemecahan masalah.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan SRL peserta didik adalah layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan dan

konseling yang diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu rombongan belajar atau suasana kelas. Layanan ini disusun secara terencana dan diberikan secara langsung oleh guru BK untuk membantu peserta didik memahami informasi, mengembangkan potensi diri, serta mengarahkan perilaku dan kegiatan belajarnya secara lebih positif (Widiya & Syarqawi, 2023). Layanan bimbingan klasikal juga dinilai efisien karena dapat menjangkau banyak peserta didik dalam waktu yang sama dan dapat digunakan untuk membantu siswa dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

Kemandirian dalam belajar atau SRL merupakan elemen krusial dalam proses pembelajaran. SRL adalah kemampuan mengendalikan perilaku diri sendiri pada suatu situasi tertentu (Suciono, 2021). Kemandirian dalam belajar juga dapat dimaknai sebagai dorongan internal yang kuat pada individu untuk meraih tujuan pembelajaran secara mandiri. Bagi seorang pelajar, memiliki kemampuan belajar secara mandiri sangatlah penting. Sikap ini dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kepercayaan diri, inisiatif, serta kedisiplinan yang merupakan unsur penting dalam proses pendidikan. Melalui kemandirian belajar, siswa mampu mengembangkan potensi dirinya, terutama dalam aspek intelektual, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian hasil belajar dan prestasi akademik mereka (M. Sari & Surawan, 2025).

Demikian, peneliti memandang penting untuk meneliti efektivitas SRL. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) Melihat bagaimana tingkat kemandirian belajar siswa SMP sebelum dan sesudah intervensi bimbingan klasikal berbasis SRL; (2) Apakah SRL dalam bimbingan klasikal efektif untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa SMP. Peneliti tentunya berharap penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan program BK nasional yang lebih efektif dan kontekstual.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan masalah yang ingin diteliti dan tujuan yang ingin dicapai, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre-eksperimen (*pre-experimental research*) dengan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menguji efektivitas suatu perlakuan atau intervensi terhadap satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol (Sugiyono, 2019). Dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* seperti pada tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Penelitian *one-group pretest-posttest design*

Pretest (O ₁)	Perlakuan (X)	Posttest (O ₂)
Pengukuran kemandirian belajar sebelum intervensi	Bimbingan klasikal berbasis SRL (3 sesi)	Pengukuran kemandirian belajar setelah intervensi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Labschool Untad Palu Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 70 siswa yang terbagi ke dalam 4 kelas paralel (VIII A, VIII B, VIII C, dan VIII D), dengan sampel yang diambil adalah salah satu kelas dari populasi kelas VIII, yaitu Kelas VIII B yang berjumlah 17 siswa, menggunakan teknik *purposive sampling* (Creswell & Creswell, 2018). dengan kriteria inklusi terdaftar sebagai siswa aktif kelas VIII, memiliki skor *pretest* kemandirian belajar pada kategori rendah atau sedang, dan bersedia mengikuti seluruh sesi intervensi.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Kemandirian Belajar yang dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kemandirian belajar, menggunakan format Likert dengan empat pilihan jawaban dan terdiri dari 40 butir pernyataan yang mencakup 26 pernyataan favorable dan 14 pernyataan unfavorable, dengan empat dimensi yang diukur

yaitu otonomi atau berdiri sendiri (10 butir), kemampuan menyelesaikan masalah (9 butir), tanggung jawab belajar (9 butir), serta inisiatif dan kreativitas (12 butir), dan berdasarkan hasil uji coba instrumen pada 30 siswa di luar sampel penelitian, seluruh 40 butir pernyataan dinyatakan valid dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,31 hingga 0,67, serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,87 yang berarti instrumen tergolong sangat reliabel dan layak digunakan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengumpulan data hasil skala yang diberikan kepada siswa dua kali sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*). Analisis data dalam penelitian ini melihat nilai Mean (rata-rata), Median dan Standar Deviasi. melalui analisis deskriptif dalam kategori tinggi (76%-100%), sedang (51%-75%), rendah (26%-50%), dan sangat rendah (0%-25%), serta analisis inferensial yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian terlebih dahulu melakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, di mana data dikategorikan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Apabila data skor selisih berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*), namun apabila data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, di mana jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti terdapat peningkatan yang signifikan pada kemandirian belajar siswa setelah intervensi, sedangkan jika nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Lalu peneliti juga akan mengukur besarnya efek intervensi secara praktis. seluruh analisis data dilaksanakan dengan bantuan program SPSS versi 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pretest* diperoleh dari hasil pengisian Skala Kemandirian Belajar oleh 13 siswa sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 2, skor rata-rata kemandirian belajar siswa sebelum intervensi adalah 106,31 (66,4%) dengan median 106, standar deviasi 10,00, nilai minimum 89, dan nilai maksimum 124, yang secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Distribusi kategori menunjukkan bahwa sebanyak 12 dari 13 siswa (92,3%) berada pada kategori sedang dan hanya 1 siswa (7,7%) yang berada pada kategori tinggi, sedangkan tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah pada saat *pretest*.

Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Distribusi Kategori Skor Pretest

Statistik	Nilai	Kategori	Rentang Skor (%)	Jumlah Siswa	Persentase
N (jumlah siswa)	13	Tinggi	76% - 100%	1	7,7%
Mean (rata-rata)	106,31	Sedang	51% - 75%	12	92,3%
Median	106	Rendah	26% - 50%	0	0,0%
Standar Deviasi	10,00	Sangat Rendah	0% - 25%	0	0,0%
Nilai Minimum	89			13	100%
Nilai Maksimum	124				

Data *posttest* diperoleh dari hasil pengisian Skala Kemandirian Belajar oleh 13 siswa yang sama setelah diberikan perlakuan berupa 3 sesi bimbingan klasikal berbasis SRL. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada tabel 3, skor rata-rata kemandirian belajar siswa setelah intervensi adalah 105,69 (66,1%) dengan median 104, standar deviasi 10,45, nilai minimum 90, dan nilai maksimum 131, yang secara keseluruhan hampir sama dengan skor rata-rata *pretest*. Distribusi kategori juga tidak menunjukkan perubahan pada tingkat kelompok, yaitu 12 siswa (92,3%) tetap berada pada kategori sedang dan 1 siswa (7,7%) pada kategori tinggi, serta tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah.

Tabel 3. Statistik Deskriptif dan Distribusi Kategori Skor Posttest

Statistik	Nilai	Kategori	Rentang Skor (%)	Jumlah Siswa	Persentase
N (jumlah siswa)	13	Tinggi	76% - 100%	1	7,7%
Mean (rata-rata)	105,69	Sedang	51% - 75%	12	92,3%
Median	104	Rendah	26% - 50%	0	0,0%
Standar Deviasi	10,45	Sangat Rendah	0% - 25%	0	0,0%
Nilai Minimum	90			13	100%
Nilai Maksimum	131				

Untuk mempermudah melihat data, peneliti menyajikan tabel perbandingan skor pretest dan posttest pada 13 siswa, dari 13 siswa. Terdapat 8 siswa (61,5%) yang mengalami peningkatan skor kemandirian belajar setelah intervensi, dengan peningkatan tertinggi dialami oleh siswi berinisial MK (+22 poin) dan MD (+14 poin) yang sekaligus berpindah dari kategori sedang ke tinggi, sedangkan 5 siswa (38,5%) mengalami penurunan skor dengan penurunan terbesar dialami oleh C (-23 poin) yang justru merupakan satu-satunya siswa berkategori tinggi pada saat pretest, dan variasi arah perubahan yang cukup besar ini (rentang gain -23 hingga +22) mengindikasikan bahwa efek intervensi tidak seragam pada seluruh siswa. Adapun perbandingan skor pretest dan posttest seluruh siswa disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kemandirian Belajar Siswa

No	Inisial Nama	Pretest	%	Kat.	Posttest	%	Kat.	Gain
1	I	98	61,25	Sedang	106	66,25	Sedang	+8
2	MK	95	59,38	Sedang	117	73,13	Sedang	+22
3	R	114	71,25	Sedang	101	63,13	Sedang	-13
4	J	98	61,25	Sedang	99	61,88	Sedang	+1
5	RF	101	63,13	Sedang	106	66,25	Sedang	+5
6	MD	117	73,13	Sedang	131	81,88	Tinggi	+14
7	RJ	113	70,63	Sedang	116	72,50	Sedang	+3
8	Z	89	55,63	Sedang	90	56,25	Sedang	+1
9	B	112	70,00	Sedang	97	60,63	Sedang	-15
10	Cl	124	77,50	Tinggi	101	63,13	Sedang	-23
11	AF	112	70,00	Sedang	101	63,13	Sedang	-11
12	M	106	66,25	Sedang	104	65,00	Sedang	-2
13	S	103	64,38	Sedang	105	65,63	Sedang	+2

Selanjutnya, untuk mengetahui perubahan pada setiap dimensi kemandirian belajar, dilakukan analisis perbandingan rata-rata skor per dimensi yang disajikan pada Tabel 5. Hasil Peningkatan rata-rata terjadi pada dimensi otonomi/berdiri sendiri (+1,00) dan inisiatif dan kreativitas (+0,77), sedangkan dimensi tanggung jawab belajar justru mengalami penurunan rata-rata terbesar (-1,92) dan dimensi kemampuan menyelesaikan masalah relatif stagnan (-0,46). Pola ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan dampak positif pada aspek otonomi dan inisiatif siswa, namun belum mampu meningkatkan secara signifikan aspek tanggung jawab belajar dan kemampuan menyelesaikan masalah, yang akan didiskusikan lebih lanjut pada bagian pembahasan.

Tabel 5. Perbandingan Rata-Rata Skor per Dimensi Kemandirian Belajar

Dimensi	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih
Otonomi / Berdiri Sendiri	23,77	24,77	+1,00
Kemampuan Menyelesaikan Masalah	23,92	23,46	-0,46
Tanggung Jawab Belajar	27,08	25,15	-1,92
Inisiatif dan Kreativitas	31,54	32,31	+0,77

Untuk mengetahui efektivitas pemberian layanan, peneliti melakukan analisis data inferensial dengan menguji normalitas Shapiro wilk untuk melihat uji parametrik seperti pada

tabel 6. Uji normalitas dilakukan terhadap skor selisih (*posttest* - *pretest*) menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk data *pretest* adalah 0,930 ($p > 0,05$), data *posttest* adalah 0,132 ($p > 0,05$), dan data selisih (*posttest* - *pretest*) adalah 0,923 ($p > 0,05$), sehingga seluruh data dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, sesuai dengan kriteria pengujian yang telah ditetapkan, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji-t berpasangan (*paired sample t-test*).

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Data	Statistic (W)	df	Sig. (p)	Keterangan
Pretest	0,973	13	0,930	Normal
Posttest	0,900	13	0,132	Normal
Selisih (Posttest - Pretest)	0,973	13	0,923	Normal

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah kedua, yaitu apakah penerapan *Self-Regulated Learning* melalui bimbingan klasikal efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa. Pada tabel 7 diperlihatkan jika hasil uji-t berpasangan (*paired sample t-test*) menunjukkan nilai $t = -0,180$ dengan derajat kebebasan (df) = 12 dan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,860. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, yang berarti secara statistik tidak terdapat peningkatan yang signifikan pada skor kemandirian belajar siswa setelah diberikan intervensi bimbingan klasikal berbasis *Self-Regulated Learning* sebanyak 3 sesi, dengan rata-rata selisih antara *posttest* dan *pretest* sebesar -0,62 dan standar deviasi selisih 11,10.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis *paired sample t-test*

Pasangan	Mean Selisih	SD Selisih	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Posttest – Pretest</i>	-0,62	11,10	-0,180	12	0,860

Karena data selisih *posttest-pretest* berdistribusi normal dan pengujian hipotesis menggunakan uji-t berpasangan, maka *effect size* dihitung menggunakan *Cohen's d* untuk sampel berpasangan. Hasil tabel 8 perhitungan menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar -0,05 yang termasuk dalam kategori sangat kecil atau dapat diabaikan berdasarkan kriteria Cohen (1988), dan hal ini memperkuat hasil uji hipotesis bahwa intervensi belum memberikan dampak praktis yang berarti terhadap kemandirian belajar siswa pada penelitian ini.

Tabel 8. Hasil Uji *Effect Size*

Statistik	Nilai	Interpretasi (Cohen, 1988)
<i>Cohen's d</i>	-0,05	Sangat kecil / dapat diabaikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa kelas VIII SMP Labschool Untad Palu berada pada kategori sedang, baik sebelum (66,4%) maupun sesudah (66,1%) intervensi, dengan hanya satu siswa yang secara konsisten berada pada kategori tinggi. Temuan ini konsisten dengan kondisi awal yang dikemukakan pada latar belakang penelitian, yaitu survei BK nasional yang menunjukkan indeks kemandirian siswa SMP rata-rata berada pada kisaran rendah hingga sedang. Meskipun rata-rata kelompok relatif stabil, perubahan sesungguhnya terjadi secara bervariasi pada tingkat individu: sebagian siswa mengalami peningkatan yang cukup besar, sementara sebagian lainnya justru mengalami penurunan. Temuan ini menjawab rumusan masalah pertama penelitian, yaitu bagaimana tingkat kemandirian belajar siswa SMP sebelum dan sesudah intervensi bimbingan klasikal berbasis SRL. Kondisi kemandirian belajar yang berada pada kategori sedang ini sejalan dengan uraian pada latar belakang penelitian, yaitu observasi awal peneliti yang menunjukkan bahwa sekitar 65% siswa SMP di wilayah Palu mengalami kesulitan mengelola waktu belajar mandiri. Kategori sedang yang diperoleh subjek penelitian memperkuat gambaran bahwa kemandirian belajar siswa memang belum berada pada level optimal, sebagaimana kemandirian belajar didefinisikan oleh (Sari & Surawan, 2025) sebagai aktivitas belajar yang didorong oleh

keinginan, pilihan, dan tanggung jawab sendiri dari pembelajar, maupun oleh (Tarigan et al., 2024) sebagai kemampuan mengambil inisiatif untuk mendiagnosis, merumuskan, mengimplementasikan, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya sendiri. Dengan kata lain, siswa pada penelitian ini pada umumnya sudah memiliki sebagian aspek kemandirian belajar, namun belum sepenuhnya konsisten menjalankannya secara mandiri tanpa arahan eksternal.

Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa intervensi bimbingan klasikal berbasis *Self-Regulated Learning* yang diberikan sebanyak 3 sesi belum menghasilkan peningkatan kemandirian belajar yang signifikan secara statistik ($p = 0,860 > 0,05$), dengan *effect size* yang sangat kecil (*Cohen's d* = -0,05). Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya efektivitas SRL dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa belum dapat dibuktikan berdasarkan data pada penelitian ini. Temuan ini perlu dimaknai secara hati-hati dan tidak serta-merta diartikan bahwa pendekatan SRL tidak bermanfaat. Sebagaimana dijelaskan jika intervensi yang diberikan merupakan adaptasi yang dipadatkan dari desain ideal 8-12 sesi menjadi hanya 3 sesi selama 3 minggu. Mengacu pada model siklus SRL (Zimmerman, 2002; Nugroho et al., 2022) yang terdiri atas fase *forethought*, *performance*, dan *self-reflection* pembentukan kebiasaan regulasi diri pada dasarnya bersifat rekursif dan berulang, durasi 3 sesi kemungkinan belum cukup bagi siswa untuk melalui ketiga fase tersebut secara berulang sehingga terinternalisasi menjadi kebiasaan belajar yang menetap. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa perubahan perilaku regulasi diri umumnya membutuhkan waktu dan pengulangan yang memadai untuk dapat terlihat secara signifikan secara statistik.

Variasi arah perubahan pada tingkat individu turut menjadi catatan penting. Pola ini menyerupai gejala *regression toward the mean*, yaitu kecenderungan skor ekstrem pada pengukuran pertama untuk bergerak mendekati rata-rata pada pengukuran berikutnya, terlepas dari ada tidaknya perlakuan. Selain itu, desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan penelitian ini rentan terhadap ancaman validitas internal lain, seperti faktor kematangan (*maturation*) maupun pengaruh kejadian atau faktor eksternal selama tiga minggu pelaksanaan penelitian (Sugiyono, 2019) yang seluruhnya turut menjadi kemungkinan penjelas mengapa efek intervensi tidak konsisten antarsiswa.

Pada tingkat dimensi peningkatan tertinggi terjadi pada aspek otonomi atau berdiri sendiri dan inisiatif dan kreativitas, yang secara konseptual paling dekat dengan materi sesi SRL terkait penetapan tujuan (*goal setting*) dan pemilihan strategi belajar. Sebaliknya, dimensi tanggung jawab belajar mengalami penurunan rata-rata terbesar, yang mengindikasikan bahwa aspek ini kemungkinan memerlukan penguatan lebih lanjut melalui sesi tindak lanjut (*follow-up*) atau pendampingan yang lebih berkelanjutan, mengingat tanggung jawab belajar erat kaitannya dengan konsistensi perilaku dalam jangka waktu yang lebih panjang, bukan sekadar pemahaman konseptual dalam satu-dua sesi bimbingan.

Untuk menjawab rumusan masalah kedua secara lebih menyeluruh, temuan penelitian ini perlu didiskusikan dalam konteks penelitian terdahulu yang relevan. (Ratnafuri & Muslihati, 2020) melaporkan bahwa pelatihan *Self-Regulated Learning* pada pembelajaran daring selama masa pandemi Covid-19 membantu subjek menerapkan langkah-langkah pengaturan diri sehingga ketuntasan belajarnya meningkat, sedangkan (Damayanti & Anando, 2021) menemukan bahwa suasana kelas yang berpusat pada guru (bertolak belakang dengan prinsip SRL) berdampak negatif terhadap keinginan belajar, rasa percaya diri, pengelolaan diri, dan disiplin diri siswa. Kedua penelitian tersebut secara konseptual mendukung premis bahwa intervensi berbasis SRL berpotensi meningkatkan kemandirian belajar siswa. Namun, berbeda dengan gambaran umum tersebut, hasil uji-t berpasangan pada penelitian ini tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik ($p = 0,860$). Perbedaan hasil ini diduga terkait dengan perbedaan intensitas dan durasi intervensi antarpelitian. Penelitian (Ratnafuri & Muslihati, 2020) tidak dibatasi pada jumlah sesi yang sangat singkat. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasi menjadi kesimpulan bahwa pendekatan SRL tidak bermanfaat bagi kemandirian belajar siswa, melainkan lebih tepat dimaknai bahwa dosis

intervensi (jumlah dan durasi sesi) pada penelitian ini kemungkinan belum memadai untuk menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik dalam rentang waktu penelitian yang tersedia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah sampel yang dianalisis ($N = 13$) lebih kecil dari sampel awal yang direncanakan (17 siswa), sehingga menurunkan kekuatan statistik (*statistical power*) uji hipotesis. Kedua, desain *one-group pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol menyebabkan perubahan skor yang teramati tidak dapat sepenuhnya diatribusikan pada intervensi, karena adanya kemungkinan pengaruh variabel luar seperti kematangan, pengalaman belajar di luar sesi, maupun regresi statistik. Ketiga, durasi intervensi yang dipadatkan menjadi 3 sesi (dari desain ideal 8-12 sesi) membatasi kesempatan siswa untuk mengalami siklus SRL secara berulang, yang diduga menjadi salah satu faktor tidak signifikannya hasil uji hipotesis pada penelitian ini. Keempat, instrumen pengukuran yang digunakan hanya mengandalkan skala laporan diri (*self-report scale*) yang rentan terhadap bias sosial dan kurangnya kejujuran responden, sehingga data yang diperoleh mungkin tidak sepenuhnya mencerminkan perilaku kemandirian belajar siswa yang sesungguhnya. Kelima, penelitian ini tidak mengontrol faktor-faktor kontekstual seperti dukungan orang tua, gaya mengajar guru mata pelajaran, maupun lingkungan belajar di rumah yang turut memengaruhi perkembangan kemandirian belajar siswa selama periode penelitian berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemandirian belajar siswa berada pada kategori sedang baik sebelum maupun sesudah intervensi, dan penerapan *Self-Regulated Learning* melalui bimbingan klasikal secara statistik belum terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa, yang diduga disebabkan oleh durasi intervensi yang terlalu singkat sehingga belum cukup untuk menginternalisasikan kebiasaan regulasi diri. Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk merancang program intervensi SRL dengan jumlah sesi yang lebih banyak dan durasi yang lebih panjang, serta menambahkan sesi tindak lanjut dan pendampingan individu, terutama untuk menguatkan aspek tanggung jawab belajar, sedangkan bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar, serta memperpanjang durasi intervensi dan menambahkan instrumen pengukuran perilaku seperti observasi atau wawancara untuk melengkapi data skala laporan diri.

REFERENSI

- Alayya, F., Lya, S., & Pramesti, D. (2025). Perbandingan Pembelajaran Matematika di Indonesia dan Amerika Serikat Berdasarkan Kurikulum dan Metode Pembelajarannya. *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN Research & Learning in Education*, 7(3), 595–606. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i3.8094>
- Asyhaer, D. M., Wulandari, N. P., & Sarjana, K. (2023). Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Perbandingan pada Santriwati MTs. *Journal of Classroom Action Research*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/jcar.v5iSpecialIssue.3676>
- Ates-Akdeniz, A. (2022). Differences in self-regulated learning strategies among industrial design students: A convergent mixed-methods study. *A/Z : ITU Journal of Faculty of Architecture*, 277–299. <https://doi.org/10.5505/itujfa.2022.44522>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. SAGE Publications, Inc. All.
- Damayanti, H. L., & Anando, A. A. (2021). Peran Guru Dalam Menumbuhkembangkan Kemandirian Siswa Melalui Pembelajaran Inkuiri. *Jurnal Sinestesia*, 11(1), 52–59.

- <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/59>
kemendikdasmen.go.id. (2023). *Peringkat Indonesia pada PISA 2022 Naik 5-6 Posisi Dibanding 2018*. Kemendikdasmen. <https://www.kemendikdasmen.go.id/siaran-pers/8990-peringkat-indonesia-pada-pisa-2022-naik-5-6-posisi>
- Margaretha, D., Rohi, E., Lio, S., & Un, J. (2025). Pelatihan Self-Regulated Learning sebagai Upaya Meningkatkan Belajar yang Efektif bagi Siswa di SMP Negeri 10 Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5, 653–663. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.3617>
- Nugroho, F. T., Pratiwi, Z. D., Maria, J., Clarisa, J., Studi, P., & Keguruan, F. (2022). Efektivitas Self-Regulated Learning Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring. *Coution : Journal of Counseling and Education*, 3, 152–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.47453/coution.v3i1.1317>
- Nurhayati, U. H., Aziz, A., & Purnomo, E. A. (2026). Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Materi Eksponen Ditinjau dari Self-Regulated Learning. *Imajiner: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 8(1), 161–170. journal.upgris.ac.id/index.php/imajiner
- Ratnafuri, I., & Muslihati, M. (2020). Efektifitas Pelatihan Self Regulated Learning dalam Pembelajaran Daring untuk Meningkatkan Ketuntasan Belajar Siswa di Masa. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*.
- Sarbaini, W. (2022). Strategi Guru dalam Menumbuhkan Kemandirian Belajar Siswa Kelas V SD IT Bina Insan Batang Kuis Medan. *Prosiding SENKIM: Seminar Nasional Karya Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 150–154. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/senkim/article/download/11317/4273>
- Sari, A. W., Handayani, A., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Jatinegara. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(1), 1176–1185. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Sari, M., & Surawan, S. (2025). Self-Regulated Learning sebagai Prediktor Kemandirian Belajar Siswa di Era Digital: Studi Kasus di MTs Hidayatul Muhajirin Palangka Raya. *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3, 174–188. <https://doi.org/10.61132/nakula.v3i5.2174>
- Suciono, W. (2021). *BERPIKIR KRITIS (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*. Penerbit Adab.
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Taniwel, R., Lekatompessy, H., & Sapulette, C. (2025). Profil Pelajar Pancasila Ditinjau Dari Kemandirian Siswa Di SMA Negeri 1 Seram Bagian Barat. *INSTITUTIO: Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 11(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51689/2njzj453>
- Tarigan, E., Hartini, S., Hairumansyah, S. J., Gressia, N., Nasution, A., Claudia, F., & Tarigan, F. (2024). Kemandirian Belajar Ditinjau dari Efikasi Diri Pada Mahasiswa Fakultas Sosial Sains Program Studi Ilmu Hukum Universitas Panca Budi Medan. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 2407–2418. <https://jurnaldidaktika.org>
- Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Meningkatkan Self Regulated Learning pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.4980>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2