



Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

Delta Embong Bulan¹, Selviana Mangalik², Elga Maya Pairunan³

¹⁻³ Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia

Email : deltaembongbulan@gmail.com^{1*}, selvianamangalik895@gmail.com², elgamayapairunan@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: deltaembongbulan@gmail.com¹

Abstract: *This study aims to explore the effectiveness of group counseling services integrated with self-regulated learning (SRL) techniques in enhancing students' learning motivation. Learning motivation is a crucial factor influencing academic achievement, yet many students still experience low motivation due to various internal and external challenges. The integration of SRL is considered beneficial as it encourages students to actively manage their learning processes through goal setting, self-monitoring, and reflective evaluation. This research employs a literature review approach by examining recent and relevant academic sources. The findings indicate that the application of SRL within group counseling contributes positively to students' motivation, as reflected in increased participation, improved learning discipline, and stronger responsibility toward academic tasks. Furthermore, students demonstrate better ability in organizing their learning activities and maintaining consistency in achieving learning objectives. These results suggest that SRL-based group counseling can serve as an effective strategy for school counselors in supporting students' academic motivation and engagement.*

Keywords: *Group Counseling; Learning Independence; Learning Motivation; Self-Regulated Learning; Student Engagement.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik self-regulated learning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Motivasi belajar merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan akademik, namun masih banyak siswa yang mengalami penurunan motivasi akibat berbagai faktor. Pendekatan self-regulated learning dipandang mampu membantu siswa mengelola proses belajar secara mandiri melalui penetapan tujuan, pemantauan, dan evaluasi diri. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menelaah berbagai sumber ilmiah yang relevan dan terkini. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan teknik self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap motivasi belajar, yang ditandai dengan meningkatnya keaktifan, kedisiplinan, serta tanggung jawab siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, siswa juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur kegiatan belajar dan mempertahankan konsistensi dalam mencapai tujuan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis self-regulated learning dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan motivasi dan keterlibatan belajar siswa.

Kata kunci: Kemandirian Belajar; Keterlibatan Siswa; Konseling Kelompok; Motivasi Belajar; Self-Regulated Learning.

1. LATAR BELAKANG

Motivasi belajar memiliki peran sentral dalam memengaruhi pencapaian akademik siswa karena menentukan tingkat keterlibatan dan kesungguhan dalam mengikuti proses pembelajaran. Rendahnya dorongan belajar dapat berdampak pada menurunnya capaian akademik, berkurangnya partisipasi dalam kegiatan kelas, serta munculnya kecenderungan menunda penyelesaian tugas. Penelitian oleh Amelia rendahnya kemampuan self-regulated learning berkorelasi dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi pada peserta didik (Amelia 2024). Kemampuan regulasi diri juga berkaitan dengan kedisiplinan belajar serta kemampuan siswa dalam mencapai tujuan akademik (Oktarina, Winda, Desyandri Sukma, Yusri Syukur, Nilma Zola 2024).

Namun, dalam praktiknya peserta didik yang belum mampu mengatur proses belajarnya secara efektif. Kondisi ini berdampak pada rendahnya motivasi belajar serta kurangnya rasa tanggung jawab terhadap kegiatan akademik. Bentuk intervensi yang dapat dilakukan adalah melalui layanan konseling kelompok. Layanan ini dinilai efektif karena memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar (Mudiantoro, Hasbi Qolbi 2022). Penerapan teknik self-regulated learning dalam konseling kelompok dapat membantu siswa mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif serta meningkatkan motivasi belajar.

2. KAJIAN TEORITIS

Self-Regulated Learning

Self-regulated learning (SRL) dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri melalui kesadaran penuh terhadap aspek kognitif, motivasional, dan perilaku yang dimiliki (Gambo, Yahaya 2021). Dalam praktik pendidikan, keterampilan ini menjadi krusial karena memungkinkan siswa untuk merencanakan, memantau, serta mengevaluasi aktivitas belajar secara sistematis sehingga mereka tidak hanya bergantung pada arahan guru, tetapi juga mampu bertanggung jawab atas pencapaian akademiknya sendiri. Selain itu, kemampuan regulasi diri juga berkaitan erat dengan keberhasilan akademik, di mana siswa yang memiliki tingkat SRL tinggi cenderung menunjukkan performa belajar yang lebih baik karena mampu mengatur waktu, menjaga konsistensi, serta mempertahankan fokus dalam belajar (Liu, Chenxi, Zainudin Abu Bakar 2025). Dampak lainnya terlihat pada perilaku belajar, seperti meningkatnya kedisiplinan dan tanggung jawab, serta berkurangnya kecenderungan menunda tugas karena siswa lebih terorganisir dalam menyelesaikan kewajiban akademik (Oktarina, Winda, Desyandri Sukma, Yusri Syukur, Nilma Zola 2024). Dalam konteks pembelajaran berbasis teknologi, SRL semakin relevan karena siswa dituntut untuk belajar secara mandiri tanpa pengawasan langsung, sehingga kemampuan mengatur diri menjadi faktor penentu keberhasilan. Lebih lanjut, motivasi dan regulasi diri juga berperan sebagai prediktor dalam pemanfaatan sumber belajar, di mana siswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih aktif mengeksplorasi berbagai sumber untuk mencapai tujuan akademik (Keyserlingk, Luise Von, Jonas Schwerter, Olga Kunina-Habenicht 2025). Oleh karena itu, SRL dapat dipandang sebagai kompetensi penting yang tidak hanya memengaruhi motivasi, tetapi juga prestasi, keterlibatan, serta kualitas perilaku belajar siswa secara keseluruhan.

Motivasi Belajar

Siswa yang memiliki tingkat motivasi tinggi biasanya menunjukkan sikap lebih aktif, tekun, serta memiliki komitmen kuat dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. Hubungan antara motivasi belajar dan self-regulated learning sangat erat, di mana kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri dapat meningkatkan dorongan internal siswa karena mereka merasa memiliki kendali terhadap apa yang dipelajari (Mustopa, Neng Mulyati, Riki Fauzi Mustofa 2021). Selain itu, tingkat motivasi juga dipengaruhi oleh berbagai aspek seperti kondisi psikologis, lingkungan belajar, serta strategi pembelajaran yang diterapkan, sehingga suasana belajar yang kondusif dan metode yang tepat dapat meningkatkan semangat belajar secara signifikan (Pramesti, Dinda 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam pembelajaran turut dipengaruhi oleh motivasi, yang juga memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi diri, sehingga semakin baik pengelolaan diri siswa maka semakin tinggi pula dorongan belajarnya (Pusvita, Heni, Yudi Arifani 2024). Penerapan SRL juga dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap tujuan belajar serta strategi yang digunakan, sehingga mereka menjadi lebih aktif dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran (Ramadhan, Rizki, Lalu Sunra 2025). Di sisi lain, motivasi turut memengaruhi intensitas dan konsistensi belajar, di mana siswa yang termotivasi cenderung lebih fokus, tidak mudah menyerah, serta memiliki frekuensi belajar yang lebih tinggi (Nurlayla 2024). Dalam pembelajaran daring, peran motivasi dan regulasi diri menjadi semakin penting karena keduanya menentukan kemampuan siswa dalam beradaptasi dengan berbagai kondisi belajar yang fleksibel (Saputri, Vira, Dadang Juandi, Sri Herlina 2022). Dengan demikian, motivasi belajar merupakan komponen kunci dalam keberhasilan akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk self-regulated learning, sehingga diperlukan intervensi yang tepat seperti layanan konseling kelompok berbasis SRL untuk mengoptimalkan potensi belajar siswa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode studi literatur yang bertujuan untuk menganalisis efektivitas layanan konseling kelompok berbasis self-regulated learning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Data dikumpulkan dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional dan internasional, buku, serta publikasi akademik lain yang relevan dalam kurun waktu lima tahun terakhir dengan mempertimbangkan kesesuaian topik dan kualitas sumber. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan mengidentifikasi dan merangkum informasi penting dari setiap referensi, meliputi tujuan

penelitian, metode, dan hasil temuan. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif melalui tahap reduksi, pengorganisasian, serta penarikan kesimpulan untuk menemukan pola hubungan antara kemampuan self-regulated learning, motivasi belajar, dan peran layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Hasil analisis kemudian disajikan secara sistematis dalam bentuk kajian konseptual yang menggambarkan keterkaitan antarvariabel yang diteliti.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini disusun dengan menggunakan pendekatan studi literatur yang berfokus pada pengkajian berbagai hasil penelitian terdahulu terkait efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Data diperoleh melalui penelusuran dan analisis berbagai sumber ilmiah yang relevan, kemudian disintesis untuk menemukan pola hubungan antara regulasi diri, motivasi belajar, serta peran layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi (Muayadah 2024). Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian mengungkapkan adanya kecenderungan rendahnya motivasi belajar pada siswa yang belum memiliki kemampuan mengelola proses belajar secara mandiri, yang ditandai dengan kurangnya keterlibatan dalam pembelajaran, rendahnya ketekunan, serta lemahnya pengaturan waktu belajar (Anggraeni, Desi, Dwi Kurnia Wardani 2024). Namun, setelah diterapkannya pendekatan self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok, berbagai penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar yang ditandai dengan perubahan perilaku belajar yang lebih aktif, terarah, dan bertanggung jawab.

Hasil Penelitian

Hasil kajian dari berbagai sumber menunjukkan bahwa penerapan teknik self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Temuan ini terlihat dari adanya perubahan dalam sikap dan perilaku belajar, seperti meningkatnya partisipasi dalam kegiatan pembelajaran, kemampuan dalam mengelola waktu secara lebih efektif, serta munculnya kesadaran untuk menyelesaikan tugas secara mandiri. Secara umum, hasil analisis literatur mengindikasikan bahwa integrasi self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok mampu menjadi strategi yang efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan motivasi belajar. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis regulasi diri dapat meningkatkan kesiapan belajar serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Khotmah and Masnawati 2025).

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini menegaskan bahwa penerapan self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Ketika siswa mampu mengontrol aktivitas belajarnya, mereka akan lebih terarah dalam mencapai tujuan akademik serta memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk belajar. Selain itu, kemampuan regulasi diri juga berkaitan dengan peningkatan sikap disiplin, tanggung jawab, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran, sehingga berdampak langsung pada peningkatan motivasi belajar secara keseluruhan.

Pengaruh Self-Regulated Learning

Self-regulated learning memiliki kontribusi signifikan untuk membentuk motivasi belajar siswa karena kemampuan ini membantu individu dalam mengelola aktivitas belajar secara terstruktur dan mandiri. Kemampuan tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kontrol terhadap proses belajar yang dijalani, sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik.

Hubungan dengan Motivasi Belajar

Hubungan antara self-regulated learning dan motivasi belajar bersifat saling berkaitan dan saling memperkuat, di mana peningkatan kemampuan regulasi diri akan diikuti oleh meningkatnya dorongan belajar siswa. Berbagai penelitian yang menunjukkan adanya korelasi positif antara regulasi diri dan motivasi belajar, sehingga semakin baik kemampuan pengelolaan diri siswa, maka semakin tinggi pula semangat belajar yang ditunjukkan (Mustopa, Neng Mulyati, Riki Fauzi Mustofa 2021). Selain itu, kesadaran terhadap tujuan belajar juga menjadi faktor yang memperkuat motivasi, karena siswa memahami arah dan manfaat dari aktivitas belajar yang dilakukan.

Peran Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan motivasi belajar melalui interaksi sosial yang terjadi antaranggota kelompok. Melalui dinamika kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan emosional, serta memperoleh pemahaman baru terkait permasalahan belajar yang dihadapi. Interaksi yang positif dalam kelompok juga menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan diri siswa, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan motivasi belajar secara signifikan (Mudiantoro, Hasbi Qolbi 2022).

Efektivitas Intervensi

Dalam proses ini, siswa dilatih untuk menetapkan tujuan, memantau perkembangan belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang dicapai. Pendekatan ini memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung sehingga pemahaman yang diperoleh menjadi lebih mendalam dan bermakna. Dengan demikian, intervensi berbasis self-regulated learning dalam konseling kelompok dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa secara berkelanjutan.

Keterkaitan dengan Penelitian Sebelumnya

Hasil kajian ini memperkuat berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa self-regulated learning memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi dan prestasi belajar siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan kemampuan regulasi diri merupakan aspek penting dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara keseluruhan. Sejalan dengan temuan Mustopa, Mustofa, dan Diella yang mengungkapkan adanya korelasi positif antara regulasi diri dan motivasi belajar, serta penelitian Anggraeni, Wardani, dan Noviani yang menegaskan bahwa self-regulated learning bersama dengan faktor grit dan motivasi secara bersama-sama berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa. Dengan demikian, penelitian ini semakin memperkuat argumen bahwa intervensi berbasis self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok bukan sekadar pendekatan alternatif, melainkan strategi yang telah terbukti secara konsisten efektif dalam berbagai konteks penelitian.

Implikasi Penelitian

Guru bimbingan dan konseling dapat memanfaatkan teknik self-regulated learning dalam layanan konseling kelompok sebagai strategi intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengembangkan kemandirian belajar. Selain itu, penerapan pendekatan ini juga dapat mendukung peningkatan disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan siswa dalam mengelola tugas akademik secara lebih optimal.

Lebih jauh, implikasi penelitian ini juga menyentuh aspek pengembangan profesional konselor sekolah. Konselor perlu membekali diri dengan pemahaman yang mendalam mengenai konsep dan teknik self-regulated learning agar mampu merancang serta memfasilitasi layanan konseling kelompok yang berkualitas dan berdampak nyata bagi siswa. Pelatihan berkelanjutan, supervisi, serta kolaborasi antar konselor menjadi langkah strategis yang perlu didorong oleh pihak sekolah maupun institusi pendidikan terkait. Di sisi lain, keterlibatan orang tua dan guru mata pelajaran juga perlu dioptimalkan sebagai bagian dari ekosistem dukungan yang menyeluruh, mengingat motivasi belajar siswa tidak hanya dipengaruhi oleh layanan konseling di sekolah, tetapi juga oleh kondisi lingkungan rumah dan

suasana belajar di kelas yang turut menentukan keberhasilan penerapan kemampuan regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari siswa

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan self-regulated learning menunjukkan kontribusi dalam mendorong semangat belajar melalui penguatan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri. Perkembangan ini tercermin dari perubahan perilaku belajar yang lebih terarah, konsisten, dan bertanggung jawab. Meskipun demikian, temuan ini masih terbatas pada kajian literatur sehingga memerlukan pengujian empiris lebih lanjut untuk memperkuat validitasnya.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini menegaskan bahwa motivasi belajar siswa tidak dapat ditingkatkan hanya melalui pendekatan akademik konvensional semata, melainkan memerlukan intervensi yang bersifat personal, terstruktur, dan berbasis kemampuan regulasi diri. Layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik self-regulated learning terbukti mampu menjawab kebutuhan tersebut dengan menciptakan ruang yang kondusif bagi siswa untuk saling belajar, berbagi pengalaman, dan mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif secara kolektif.

Temuan kajian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang saling memperkuat antara kemampuan regulasi diri dan motivasi belajar siswa. Siswa yang mampu menetapkan tujuan belajar secara mandiri, memantau perkembangannya, dan melakukan evaluasi secara berkala akan memiliki dorongan internal yang lebih kuat untuk terus belajar dan mencapai target akademik yang telah ditetapkan. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa self-regulated learning merupakan prediktor penting bagi keberhasilan akademik siswa.

Implikasi dari penelitian ini sangat relevan bagi para konselor sekolah, guru, dan pemangku kebijakan pendidikan. Konselor sekolah disarankan untuk merancang program layanan konseling kelompok yang secara eksplisit mengintegrasikan teknik self-regulated learning sebagai bagian dari intervensi rutin dalam mengatasi permasalahan motivasi belajar siswa. Program tersebut perlu dirancang secara terstruktur dengan tahapan yang jelas, mulai dari penetapan tujuan, pemantauan proses belajar, hingga evaluasi dan refleksi diri yang dilakukan secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Amelia, Annisa Dwi. 2024. "The Effect of Self-Regulated Learning on Student Academic Procrastination." *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 9(2):97.
- Anggraeni, Desi, Dwi Kurnia Wardani, dan Leny Noviani. 2024. "Self-Regulated Learning, Grit, and Learning Motivation in Developing Learning Achievement: A Review." *Journal of Multidisciplinary Research* 3(1):148.
- Gambo, Yahaya, dan Muhammad Zubair Shakir. 2021. "Review on Self-Regulated Learning in Smart Learning Environment. Smart Learning Environments." *Smart Learning Environments* 8(2):17.
- Keyserlingk, Luise Von, Jonas Schwerter, Olga Kunina-Habenicht, dan Florian Lauermann. 2025. "Motivation and Self-Regulated Learning as Predictors of Learning Resource Use." *Educational Psychology* 1(1):18.
- Khotmah, K., and E. Masnawati. 2025. "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *EduImpact: Jurnal Pengabdian Dan Inovasi Masyarakat* 2(1):9–16.
- Liu, Chenxi, Zainudin Abu Bakar, dan Xu Qianqian. 2025. "Self-Regulated Learning and Academic Achievement: A Systematic Review." *International Journal of Research and Innovation in Social Science* 9(3):15.
- Muayadah, Fitria. 2024. "Penerapan Self Regulated Learning Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Riset Psikologi* 4(2):9.
- Mudiantoro, Hasbi Qolbi, dan Abdul Muhid. 2022. "Efektivitas Layanan Bimbingan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling* 12(1):54.
- Mustopa, Neng Mulyati, Riki Fauzi Mustofa, dan Diani Diella. 2021. "The Relationship between Self-Regulated Learning and Learning Motivation." *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia* 6(3):398.
- Nurlayla, Siti. 2024. "Efektivitas Teknik Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Intensitas Belajar Siswa." *KOPASTA Journal* 11(2):85.
- Oktarina, Winda, Desyandri Sukma, Yusri Syukur, Nilma Zola, dan Liza Murniviyanti Syahri. 2024. "Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Disiplin Belajar Siswa." *Counseling and Humanities Review* 4(1):119.
- Pramesti, Dinda, dan Budi Suryadi. 2025. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning Pada Siswa." *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan* 7(2):240.
- Pusvita, Heni, Yudi Arifani, dan Umi Ma'rifah. 2024. "The Correlation between Self-Regulated Learning and Learning Motivation." *INATESOL Journal* 1(2):57.
- Ramadhan, Rizki, Lalu Sunra, dan Musdalifah. 2025. "Exploring Students' Self-Regulated Learning on Motivation." *International Journal of Language Education* 9(1):168.

Saputri, Vira, Dadang Juandi, Sri Herlina, dan Vevi Naila Anwar. 2022. "Self-Regulated Learning Dan Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Matematika Secara Online." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika* 5(1):72.