



Penerapan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X Di SMA

Yuliana La'bi' Longse^{1*}, Anjelin², Novita Rupang Mangayun³

¹⁻³ Program Studi Bimbingan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri Toraja, Indonesia
yulianalabil@gmail.com¹, anjelin766@gmail.com², novitarupangmangayun@gmail.com³

*Penulis Korespondensi: yulianalabil@gmail.com

Abstract. *This study investigates the effectiveness of implementing group counseling services using self-regulation learning strategies to improve students' learning discipline. Learning discipline plays a crucial role as a determining factor of academic success; nevertheless, many senior high school students still demonstrate weaknesses in managing their time and fulfilling their academic responsibilities. This study adopted a quantitative approach through a quasi-experimental method utilizing a pre-test and post-test control group design. Subjects were selected using purposive sampling technique with low learning discipline scores as the primary selection criterion. Data were collected using a learning discipline scale that had been tested for its validity and reliability. Hypothesis testing was conducted through a paired sample t-test to detect changes occurring before and after the intervention was administered. The results demonstrated a meaningful improvement in students' learning discipline following participation in group counseling sessions incorporating self-regulation strategies. This technique proved beneficial in helping students plan, monitor, and evaluate their learning activities in a more structured manner. These findings suggest that incorporating self-regulation learning into group counseling has strong potential to become a leading strategy for school counselors in enhancing student discipline and academic achievement.*

Keywords: *Group Counseling; Learning Disciplin; Self-Regulation; Student Behavior; Study Skills.*

Abstrak. Studi ini bertujuan mengkaji efektivitas penerapan layanan konseling kelompok berbasis strategi regulasi diri dalam upaya menumbuhkan kedisiplinan belajar pada peserta didik. Kedisiplinan belajar menjadi salah satu unsur penting yang turut menentukan pencapaian akademik siswa; namun demikian, banyak siswa SMA yang masih menunjukkan kelemahan dalam mengorganisasi waktu dan tanggung jawab belajarnya. Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok pembedaan. Subjek dipilih melalui teknik purposive sampling dengan kriteria utama rendahnya tingkat kedisiplinan belajar. Instrumen pengumpulan data berupa skala disiplin belajar yang telah melalui pengujian tingkat kesahihan dan keterandalannya. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji t berpasangan guna mendeteksi perubahan sebelum dan sesudah program perlakuan diberikan. Hasil menunjukkan peningkatan yang berarti pada tingkat disiplin belajar siswa yang mengikuti sesi konseling kelompok berbasis regulasi diri. Teknik ini terbukti membantu peserta didik dalam menyusun rencana belajar, mengawasi perkembangannya, serta melakukan evaluasi terhadap proses belajarnya secara lebih sistematis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggabungan strategi regulasi diri ke dalam layanan konseling kelompok dapat menjadi alternatif strategi unggulan bagi konselor sekolah dalam meningkatkan kedisiplinan dan capaian akademik siswa.

Kata kunci: Disiplin Belajar; Konseling Kelompok; Perilaku Siswa; Regulasi Diri; Strategi Belajar.

1. LATAR BELAKANG

Kedisiplinan dalam belajar ialah komponen fundamental yang turut menentukan tingkat pencapaian akademik seorang siswa. Kemampuan mengatur waktu, menaati norma belajar, serta bertanggung jawab atas kewajiban akademik menjadi cerminan nyata dari disiplin belajar yang baik. Peserta didik yang mempunyai tingkat kedisiplinan tinggi umumnya berhasil mencapai prestasi belajar yang lebih baik jika dibandingkan dengan siswa yang belum mampu mengatur diri secara konsisten (Slameto 2020). Sayangnya, realitas di lapangan menunjukkan masih banyaknya siswa SMA yang mengalami persoalan disiplin, di antaranya sering menunda tugas, sulit berkonsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung,

serta tidak memiliki jadwal belajar yang terencana (Sari et al., 2022). Persoalan rendahnya disiplin belajar tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik yang bersumber dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan sekitarnya. Salah satu faktor internal yang memainkan peran signifikan adalah kapasitas *self-regulated learning*, yakni kemampuan individu untuk mengelola proses belajar secara otonom melalui serangkaian tahapan yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi kegiatan belajar (Zimmerman 2018). Peserta didik yang mempunyai ketentuan diri yang kuat akan lebih terampil dalam mengarahkan perilaku belajar, menetapkan sasaran yang realistis, serta memilih strategi yang tepat (Schunk 2016).

Di samping faktor internal tersebut, ketiadaan layanan bimbingan yang memadai turut memperburuk kondisi disiplin belajar siswa (Oktarina et al., 2024). Dalam ranah pendidikan, bimbingan dan konseling memegang posisi yang sangat strategis sebagai sarana membantu siswa menghadapi berbagai hambatan belajar, termasuk persoalan disiplin. Konseling kelompok menjadi salah satu bentuk layanan yang dipandang relevan, karena memfasilitasi proses berbagi pengalaman, perolehan dukungan dari sesama, serta pengembangan kecakapan interpersonal yang berdampak positif bagi keberhasilan akademik (Gerald Corey, 2010). Sejumlah kajian terdahulu telah membuktikan bahwa penerapan *self-regulated learning* mampu mendongkrak motivasi serta hasil belajar siswa (Sari, 2021). Secara paralel, layanan konseling kelompok juga terbukti memberikan dampak positif dalam menangani berbagai problematika akademik maupun sosial yang dihadapi siswa (Prayitno, 2019). Namun demikian, penelitian yang secara khusus menggabungkan kedua pendekatan ini yaitu konseling kelompok dengan penerapan strategi pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*) untuk mendorong kedisiplinan dalam belajar pada peserta didik di jenjang SMA yang masih belum banyak dieksplorasi.

Berangkat dari kesenjangan antara kondisi ideal dan kondisi aktual tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang terencana dan terarah. Oleh karena itu, studi ini memfokuskan pada penerapan bimbingan kelompok yang diintegrasikan dengan metode pembelajaran mandiri. Langkah tersebut diambil sebagai skema intervensi untuk meningkatkan level disiplin belajar bagi para siswa. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur efektivitas layanan konseling kelompok berbasis teknik *Self-Regulated Learning* dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA.

2. KAJIAN TEORITIS

Self Regulated Learning (SRL)

Self-regulated learning dipahami sebagai suatu aktivitas dinamis yang melibatkan kesadaran siswa untuk menetapkan target pribadi, melakukan kontrol terhadap perkembangan studi, sehingga meninjau kembali efektivitas metode yang telah diaplikasikan. Konsep ini menempatkan siswa sebagai subjek aktif yang secara sadar mengendalikan proses kognitif, motivasional, dan perilaku dalam belajar (Zimmerman, 2018). Lebih dari sekadar aspek akademik Self-Regulated Learning juga mencakup dimensi pengendalian diri dan rasa tanggung jawab terhadap proses pembelajaran.

Schunk dan Greene mengidentifikasi tiga komponen pokok dalam *Self-Regulated Learning* yang saling berkaitan secara sistemis, yang meliputi tahapan penyusunan rencana (*planning*), pengawasan mandiri (*monitoring*), serta penilaian hasil (*evaluation*). Ketiga faktor ini bekerja secara terpadu agar memungkinkan peserta didik untuk mengorganisasikan proses belajar secara terstruktur sehingga sasaran pembelajaran dapat diwujudkan secara optimal.

Komponen Self-Regulated Learning

Tahap pertama dalam *Self-Regulated Learning* adalah perencanaan, yaitu kemampuan siswa untuk merumuskan tujuan belajar dan memilih strategi yang akan diterapkan. Tahap selanjutnya adalah pemantauan, yakni proses pengawasan secara berkelanjutan terhadap jalannya kegiatan belajar. Tahap akhir adalah evaluasi, yaitu proses penilaian kritis terhadap pencapaian yang telah diperoleh selama pembelajaran berlangsung.

Peran Self-Regulated Learning

Kapasitas regulasi diri yang dimiliki siswa berkontribusi langsung terhadap peningkatan disiplin belajar. Peserta didik dengan regulasi diri yang kuat umumnya mampu mengendalikan dorongan untuk menunda tugas, lebih konsisten dalam menjalankan rutinitas belajar, serta menunjukkan komitmen yang lebih tinggi terhadap tanggung jawab akademiknya (Pintrich, 2019). Dengan demikian penguatan *Self-Regulated Learning* secara langsung akan berdampak positif pada peningkatan disiplin belajar siswa.

Disiplin Belajar

Disiplin belajar dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk mematuhi aturan dan norma yang berlaku dalam kegiatan belajar, serta keteguhan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Secara konkret, disiplin belajar tercermin dalam kemampuan siswa mengelola waktu belajar, menaati jadwal yang telah ditetapkan, dan melaksanakan kewajiban akademiknya dengan penuh rasa tanggung jawab (Slameto, 2020). Uno menjelaskan bahwa

terdapat sepasang klasifikasi faktor yang berdampak pada kedisiplinan belajar (Uno, 2019). Unsur dari dalam diri (internal) terdiri atas dorongan motivasi, antusiasme terhadap bahan ajar, serta kecakapan dalam mengontrol diri. Adapun faktor eksternal meliputi kondisi keluarga, iklim sekolah dan pengaruh dari teman sebaya.

Indikator Disiplin Belajar

Disiplin belajar dapat diukur melalui sejumlah indikator yang mencakup ketepatan dalam menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu serta ketaatan terhadap peraturan yang berlaku di lingkungan sekolah. Siswa yang berdisiplin tinggi umumnya menampilkan perilaku belajar yang lebih teratur dan bertanggung jawab.

Faktor yang Mempengaruhi Disiplin Belajar

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap tingkat disiplin belajar antara lain dorongan motivasional dari dalam diri, dukungan dari lingkungan sosial, serta kapasitas individu dalam meregulasi dirinya sendiri, peserta didik yang memiliki belajar yang kuat biasanya akan memperlihatkan derajat kedisiplinan yang jauh lebih baik dalam aktivitas mereka sehari-hari (Uno, 2019).

Konseling Kelompok

Corey menjelaskan bahwa konseling kelompok ialah salah satu bentuk intervensi bimbingan yang bertujuan memfasilitasi beberapa orang sekaligus dalam menyelesaikan hambatan pribadi serta mengembangkan bakat mereka (Gerald Corey, 2010). Proses ini mengandalkan kekuatan interaksi antaranggota untuk memicu transformasi perilaku dan cara pandang secara organik serta berkesinambungan. Prayitno mengidentifikasi beberapa keunggulan konseling kelompok dibandingkan konseling individual, di antaranya efisiensi dalam pengelolaan waktu, kesempatan untuk saling memetik pelajaran dari kisah hidup sesama peserta, serta terciptanya ekosistem dukungan sosial yang suportif secara spontan selama proses diskusi berlangsung.

Tujuan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok secara umum bertujuan untuk memandu peserta agar mampu mengenali dirinya secara mendalam, mengasah kemampuan berinteraksi di masyarakat, sekaligus merumuskan jalan keluar bagi kendala yang tengah di alami (Rusmana, 2019). Dalam konteks sekolah, layanan ini dapat diarahkan secara khusus untuk memperkuat disiplin belajar peserta didik.

Tahapan Konseling Kelompok

Pelaksanaan konseling kelompok umumnya melewati empat fase utama yang saling berkaitan, yaitu fase pembentukan awal, diikuti fase transisi, kemudian memasuki fase

aktivitas utama, dan diakhiri dengan fase terminasi. Setiap tahapan berkontribusi terhadap keberhasilan proses konseling secara keseluruhan.

Penelitian terdahulu

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi bahwa *Self-Regulated Learning* memberikan dampak positif terhadap disiplin dan perolehan hasil belajar, Sari mengungkapkan bahwa tingginya kemampuan siswa dalam mengelola diri secara mandiri berkorelasi positif dengan kuatnya motivasi mereka dalam mengikuti proses pembelajaran (Sari, 2021). Sementara itu, Putri menyatakan bahwa kedisiplinan siswa dalam belajar mampu dikembangkan secara efektif lewat skema layanan bimbingan yang disusun secara sistematis (Sari et al., 2022).

Adapun Rahman menyimpulkan bahwa konseling kelompok terbukti efektif dalam mengatasi hambatan belajar siswa dan mendorong terbentuknya perilaku belajar yang lebih positif (Rahman, 2019). Meski demikian, kajian yang secara spesifik mengintegrasikan penggabungan bimbingan kelompok dengan pendekatan pembelajaran mandiri sebagai cara untuk menumbuhkan kedisiplinan belajar pada siswa masih relatif jarang, sehingga penelitian ini hadir sebagai kontribusi baru dalam bidang tertentu.

Kerangka Berpikir

Berdasarkan tinjauan teoritis yang telah dipaparkan, terdapat hubungan yang kuat antara kemampuan belajar mandiri dan terbentuknya kedisiplinan belajar siswa. Layanan bimbingan kelompok yang mengintegrasikan pendekatan *self-regulated learning* diyakini mampu memberikan peningkatan yang berarti terhadap kedisiplinan belajar peserta didik.

3. METODE PENELITIAN

Kajian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain eksperimen semu (*quasi-experimental*). Strategi riset tersebut menitikberatkan pada perbandingan skor antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Sugiyono, 2019).

Desain Penelitian

Rancangan ini bertujuan untuk mengamati perubahan Tingkat disiplin belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa intervensi layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning*. Kelompok eksperimen memperoleh perlakuan tersebut, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat perlakuan apapun selama penelitian. Gambaran umum desain penelitian adalah sebagai berikut: Kelompok eksperimen: Tes awal, Perlakuan, tes akhir, kelompok kontrol: Tes awal, Tanpa perlakuan, tes akhir. Rancangan ini

dipilih karena mampu menghasilkan penilaian yang lebih objektif mengenai pengaruh perlakuan melalui perbandingan hasil pada kedua kelompok (Ghozali, 2021).

Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas X pada Tingkat SMA. Sampel dipilih secara sengaja menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, terutama difokuskan pada siswa yang terbukti memiliki kedisiplinan belajar di bawah standar yang diharapkan. Sampel terdiri atas dua kelompok masing-masing berjumlah antara 15 sampai 20 siswa. Jumlah tersebut ditentukan berdasarkan standar kebutuhan dalam penelitian eksperimen di bidang Pendidikan (Sugiyono, 2019).

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa skala kedisiplinan belajar yang dikembangkan berdasarkan tiga aspek pokok, yaitu ketepatan waktu dalam mengerjakan tugas, konsistensi dalam kegiatan belajar, dan kepatuhan terhadap aturan belajar. Alat ukur yang digunakan Dalam penelitian ini disusun dalam format skala likert yang menyediakan empat pilihan respons, mulai dari sangat setuju, setuju, tidak setuju hingga sangat tidak setuju.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan, instrument penelitian terlebih dahulu di uji dari segi validitas maupun reliabilitasnya. Pengujian validitas dilakukan untuk memferivikasi bahwa instrument yang digunakan benar-benar mampu mengukur variabel yang dituju, sementara uji reliabilitas bertujuan untuk menilai sejauh mana hasil pengukuran bersifat konsisten dan dapat di andalkan. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan berada pada kategori valid, sementara hasil uji konsistensi mengonfirmasi bahwa instrument tersebut memiliki tingkat keandalan yang baik, ditunjukkan dengan nilai koefisien yang melampaui batas 0,70.

Teknik Analisis Data

Dalam mneguji hipotesis, penelitian ini menerapkan teknik statistik parametrik melalui paired sample t-test. Prosedur ini digunakan guna untuk mendeteksi ada tidaknya signifikansi perubahan pada skor disiplin belajar peserta didik saat membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pemilihan uji ini didasarkan pada kesesuaiannya dengan tujuan penelitian yang hendak membandingkan dua kondisi berbeda dalam satu kelompok yang sama. Di samping itu, guna memperkokoh keabsahan hasil penelitian, dilakukan pula analisis perbandingan antara capaian kelompok yang mendapat perlakuan dengan kelompok yang tidak mendapat perlakuan (Ghozali, 2021).

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

Tahap Persiapan

Tahap ini mencakup identifikasi dan perumusan permasalahan penelitian, penyusunan instrument yang akan digunakan serta pelaksanaan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrument tersebut.

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini pre-test diberikan kepada kedua kelompok secara bersamaan. Selanjutnya, kelompok eksperimen memperoleh sesi bimbingan kelompok yang di dalamnya diterapkan pendekatan pembelajaran berbasis regulasi diri (*Self-regulated learning*).

Tahap Evaluasi

Pengukuran akhir dilakukan guna menilai sejauh mana perubahan Tingkat kedisiplinan belajar siswa terjadi setelah seluruh rangkaian intervensi diselesaikan.

Model Penelitian

Model penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat sebagai berikut:

Variabel bebas (X): variabel independen dalam penelitian ini adalah penerapan bimbingan kelompok yang menggunakan pendekatan pembelajaran mandiri terstruktur.

Variabel terikat (Y): Disiplin belajar siswa

Dengan demikian, penelitian ini berupaya menyatakan sejauh mana variabel X memberikan pengaruh terhadap variabel Y.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan dua kelompok siswa kelas X SMA sebagai subjek penelitian. Kelompok pertama mendapatkan intervensi melalui sesi bimbingan kelompok yang dikombinasikan dengan strategi belajar mandiri, sementara kelompok kedua tidak diberikan perlakuan apapun selama penelitian berlangsung. Data pre-test mengungkapkan bahwa tingkat disiplin belajar pada kedua kelompok masih berada pada kategori rendah hingga sedang, yang mengindikasikan perlunya intervensi yang sistematis dan terencana. Pascaintervensi, pengukuran melalui post-test memperlihatkan adanya kenaikan skor disiplin belajar yang lebih menonjol pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Hasil analisis data memperlihatkan adanya perbedaan yang cukup mencolok antara kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata mengalami kenaikan dari 65 pada pengukuran awal menjadi 82 pada pengukuran akhir. Sementara itu, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan yang terbatas, yakni dari 66 menjadi 77, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Data di atas memperlihatkan bahwa lonjakan skor pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang mengindikasikan efektivitas intervensi yang diberikan.

Hasil Uji Statistik

Output dari analisis statistik inferensial memaparkan bukti adanya variasi yang berarti pada kondisi subjek sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan di kelompok eksperimen. Hal tersebut diperkuat dengan perolehan nilai signifikansi yang berada di bawah standar 0,05, sehingga hipotesis alternatif dalam riset ini dinyatakan diterima. Hasil ini memberi indikasi bahwa intervensi yang dijalankan membawa pengaruh riil terhadap perbaikan disiplin belajar mahasiswa. Singkatnya, pergeseran skor yang terjadi bukan karena faktor ketidaksengajaan, melainkan murni efek dari perlakuan sistematis selama masa observasi.

Lebih lanjut, apabila dikomparasikan dengan kelompok kontrol, kelompok eksperimen memperlihatkan kenaikan skor yang jauh lebih menonjol. Perbedaan ini semakin mengukuhkan asumsi bahwa metodologi yang diterapkan memiliki tingkat efektivitas yang lebih tinggi dalam mengintervensi perilaku disiplin belajar para peserta didik. Oleh karena itu, dapat ditarik simpulan bahwa implementasi strategi dalam penelitian ini terbukti memberikan sumbangsih yang berarti bagi penguatan kualitas kedisiplinan belajar secara menyeluruh.

Pembahasan

Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Disiplin Belajar

Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa teknik *self-regulated learning* efektif dalam mendongkrak disiplin belajar siswa. Hal ini tidak terlepas dari kemampuan teknik tersebut dalam melatih siswa untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri melalui tahapan perencanaan, pengawasan, dan refleksi diri. Hasil ini konsisten dengan pemikiran Zimmerman yang menekankan bahwa *self-regulated learning* memperkuat kontrol diri dalam konteks (Zimmerman, 2018).

Efektivitas Layanan Konseling Kelompok

Layanan bimbingan kelompok menciptakan ruang bagi siswa untuk saling bertukar pengalaman dan mengambil hikmah dari sesama anggota. Dinamika interaksi yang terjadi mendorong tumbuhnya kesadaran akan pentingnya disiplin serta memfasilitasi perubahan perilaku ke arah yang lebih konstruktif (Mudiantoro & Muhid 2022). Temuan ini sejalan dengan pandangan Corey yang menyatakan bahwa dinamika kelompok dapat mempertebal kesadaran diri dan mendorong perubahan perilaku pada individu

Integrasi Self-Regulated Learning dalam Konseling

Penggabungan teknik self-regulated learning ke dalam sesi konseling kelompok menghasilkan manfaat yang lebih komprehensif. Siswa tidak hanya memperoleh dukungan emosional dan sosial, tetapi juga dibekali dengan keterampilan belajar mandiri yang konkret. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sari yang menegaskan peran sentral self-regulated learning dalam meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa (Sari, 2021).

Implikasi Hasil Penelitian

Temuan ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi para konselor sekolah. Layanan konseling kelompok yang dipadukan dengan teknik *self-regulated learning* dapat dijadikan sebagai intervensi unggulan dalam upaya meningkatkan disiplin belajar siswa. Lebih jauh, pendekatan ini juga berpotensi membentuk kemandirian belajar yang lebih kokoh dan terarah pada diri peserta didik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik *self-regulated learning* terbukti efektif dalam meningkatkan disiplin belajar siswa kelas X SMA. Efektivitas tersebut tercermin dari adanya peningkatan yang signifikan pada skor disiplin belajar siswa pascaintervensi. Perubahan yang paling menonjol tampak pada kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta memenuhi tanggung jawab akademiknya. Penerapan teknik self-regulated learning dalam konseling kelompok memberikan nilai tambah berupa penguatan kemampuan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi dalam proses belajar. Di samping itu, suasana kelompok yang mendukung juga memfasilitasi perubahan perilaku belajar menjadi lebih disiplin dan terarah.

Berdasarkan temuan ini, disarankan kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengadopsi layanan konseling kelompok berbasis *self-regulated learning* secara rutin sebagai bagian dari program peningkatan disiplin belajar siswa. Penelitian lanjutan

direkomendasikan untuk memperluas cakupan variabel yang diteliti, misalnya motivasi belajar atau prestasi akademik, sekaligus menggunakan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil yang diperoleh lebih dapat digeneralisasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian, serta kepada siswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR REFERENSI

- Corey, G. (2010). *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. PT Aditama.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Mudiantoro, H. Q., & Muhid, A. (2022). Efektivitas layanan bimbingan konseling kelompok dengan teknik self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1).
- Oktarina, W., Sukma, D., Syukur, Y., Zola, N., & Syahri, L. M. (2024). Hubungan self-regulated learning dengan disiplin belajar siswa. *Counseling and Humanities Review*.
- Pintrich, P. R. (2019). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 45(3), 140–150.
- Prayitno. (2019). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Rahman, A. (2019). Faktor lingkungan dalam mempengaruhi motivasi belajar siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(2), 97–105.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah: Metode, teknik, dan aplikasi*. Rizqi Press.
- Sari, M. P., & Wibowo, M. E. (2022). Pengaruh bimbingan kelompok terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMP: Studi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 68–75.
- Sari, N. (2021). Efektivitas konseling realita dalam meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(3), 218–225.
- Schunk, D. H. (2016). *Learning theories: An educational perspective*. Pearson.
- Slameto. (2020). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Uno, H. B. (2019). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Bumi Aksara.
- Zimmerman, B. J. (2018). Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. *International Encyclopedia of Education*, 2(1), 546–553.