

Peran Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Kemampuan *Self-Regulation* Siswa Menengah ke Atas di Sekolah X

Meyla Maghfirotnunnizar¹, Fahira Aliffianto²

¹ UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

² UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Corresponding Author:

Meyla Maghfirotnunnizar, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

Email: meyfara45@gmail.com

Abstract.

The problems currently being experienced by high school students in grade XI are the lack of time management and completing assignments on time due to the low self-regulation of students based on the results of interviews with guidance and counseling teachers. The purpose of this study was to determine the role of guidance and counseling in school X in overcoming this phenomenon. The research method used was qualitative with data collection techniques, namely interviews and literature studies as supporting methods. The main findings in this study were that guidance and counseling teachers tried to provide programs and interventions in developing time management skills. This study revealed the challenges of students having good self-regulation and the importance of schools, especially guidance and counseling teachers, in helping students face challenges in order to achieve their maximum potential at school.

Keywords: Students, Self-Regulation, Guidance and Counseling

Abstrak.

Permasalahan yang sedang di alami remaja sma kelas XI yaitu kurang dalam memanajemen waktu dan dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu karena rendahnya regulasi diri yang dimiliki siswa berdasarkan hasil wawancara dari guru bimbingan dan konseling. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peran bimbingan dan konseling di sekolah X dalam menanggulangi fenomena tersebut. Metode penelitian yang dipakai yaitu kualitatif dengan teknik pengumpulan data yaitu wawancara dan studi literatur sebagai metode pendukung. Temuan utama dalam penelitian ini yaitu, guru bimbingan dan konseling berupaya memberikan program dan intervensi dalam mengembangkan kemampuan mengatur waktu. Penelitian ini mengungkapkan tantangan siswa mempunyai regulasi diri yang baik serta, pentingnya pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling, dalam membantu siswa menghadapi tantangan agar mencapai potensi yang maksimal di sekolah.

Kata kunci: Siswa, *Self-Regulation*, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah waktu ketika tubuh, emosi, minat, perilaku, dan masalah seseorang berubah. Dikenal bahwa siswa SMA berada pada rentang usia 16 hingga 18 tahun, atau di

bawah umur remaja. Masa remaja, menurut Erik Erikson, adalah masa transisi penting antara anak-anak dan dewasa. Orang-orang dalam rentang usia 12 hingga 18 tahun mengalami tahap perkembangan ini, yang disebut sebagai kebingungan identitas versus peran (Rerung, 2023). Pada titik ini, remaja mengalami banyak perubahan fisik dan mental yang signifikan. Remaja mengalami pemikiran yang lebih abstrak dan idealis, serta cara mereka berinteraksi dengan orang tua dan teman-teman mereka. Perkembangan remaja tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik dan psikologis, tetapi juga kemampuan untuk mengendalikan diri saat belajar dan berkembang secara profesional (Nugroho et al., 2022).

Regulasi diri belajar adalah proses di mana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan mereka secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka. Kemampuan untuk mengendalikan diri diperlukan untuk membantu orang mengatasi berbagai situasi menekan. Regulasi diri belajar adalah proses di mana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan mereka secara sistematis. Ini adalah proses di mana seseorang mampu mengatur tindakan dan pencapaian mereka sendiri dengan menetapkan target dan mengevaluasi kesuksesan mereka setelah mencapai target tersebut (Saputra et al., 2019).

Fenomena yang kerap kali ditemukan siswa adalah, terjadinya prokrastinasi akademik, tidak bisa membagi waktu antara kegiatan sekolah dan kegiatan diluar sekolah seperti ekstrakurikuler atau organisasi. Penelitian sejenis yang dilakukan oleh (Rochillah & Khoirunnisa, 2020) Siswa kelas XI tidak dapat membagi waktu antara belajar dan bermain, sehingga mereka terlalu banyak membuang waktu di kelas. Akibatnya, siswa sering mengikuti kegiatan di luar sekolah seperti futsal dan karang taruna. Karena mereka tidak dapat mengontrol waktunya dengan baik, mereka akan menjadi lebih buruk di sekolah.

Permasalahan tersebut juga di rasakan oleh guru bimbingan dan konseling saat di wawancarai. Selain itu, manajemen waktu juga menjadi perhatian guru bimbingan dan konseling dalam menyikapi permasalahan ini pada kelas XI di sekolah X. Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih lanjut apakah peran bimbingan dan konseling dapat menanggulangi permasalahan ini sehingga, siswa dapat meningkatkan kemampuan self regulation nya dalam pembelajaran di sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah suatu proses penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang mendalam dan kompleks, melaporkan perspektif terinci dari sumber informan, dan melakukannya dalam lingkungan alam (Fadli,

2021). Pendekatan fenomenologi sendiri adalah Pendekatan yang cenderung mendefinisikan kasus dalam kehidupan seseorang dengan rinci. Ini dapat digunakan dalam penelitian kualitatif jika periset ingin menguasai berbagai kasus atau antar kasus (Malahati et al., 2023). Pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara dan studi literatur sebagai metode pendukung. Wawancara dilakukan kepada salah satu Guru bimbingan dan konseling di sekolah X melalui pedoman wawancara yang sudah disiapkan sebelumnya. Penulis memilih teknik wawancara agar mendapat informasi lebih dalam dan juga rinci sehingga, tidak menimbulkan bias dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap dinamika yang menarik pada siswa sekolah menengah atas, terutama pada kelas XI. Meski telah melewati fase adaptasi dan memiliki jaringan sosial yang kuat, muncul tantangan baru dalam mengelola waktu. Keterlibatan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi siswa, seringkali menjadi faktor pengalih perhatian dari tugas akademik. Akibatnya, siswa cenderung menunda atau bahkan mengabaikan tugas sekolah. Hal ini menunjukkan adanya disharmoni antara tuntutan akademik dan keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Hal tersebut dibuktikan melalui kutipan wawancara dari salah satu guru BK di sekolah menengah yang ada di Kota Batu, sebagai berikut;

“...umumnya kan siswa kelas 11 umumnya telah melewati fase adaptasi dan mulai membangun jaringan sosial yang lebih kuat. Namun, muncul tantangan baru terkait manajemen waktu. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti organisasi siswa, dapat mengalihkan fokus dari kegiatan belajar, misalnya sering menunda atau bahkan tidak mengerjakan tugas sekolah karena kurangnya mengatur waktu. jadi kami sebagai guru BK berusaha mengatasi hal tersebut dengan membantu meningkatkan regulasi diri siswa ya, seperti itu”.

Sebagai respons atas permasalahan tersebut, guru Bimbingan Konseling (BK) berperan penting dalam memfasilitasi peningkatan regulasi diri siswa. Melalui berbagai program dan intervensi, guru BK berupaya membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial. Dengan demikian, diharapkan siswa kelas XI dapat mengatasi tantangan manajemen waktu yang mereka hadapi dan meraih prestasi yang optimal.

Regulasi diri (*self regulation*) merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengontrol dirinya dalam mencapai tujuan. Regulasi diri (*self regulation*) merupakan mental secara kompleks, diantaranya pikiran, perasaan, keinginan, tindakan yang satu dengan lainnya saling menguatkan. Pintrich menyatakan bahwa siswa belajar pengaturan diri dengan mengendalikan perilakunya, memotivasi diri sendiri, dan memanfaatkan kemampuan kognitifnya untuk melakukan tindakan guna mencapai tujuan tertentu. Pedoman mandiri adalah

kombinasi dari keterampilan belajar skolastik dan kehati-hatian dalam membuat pendidikan menjadi lebih mudah, sehingga siswa sangat bersemangat (Firmansyah et al., 2023).

Fenomena mengenai regulasi diri dalam belajar di sekolah menunjukkan bahwa banyak di antara siswa yang memiliki pengaturan diri yang rendah, hal ini terbukti dari proses pembelajaran berlangsung. Permasalahan yang sering muncul diantaranya yakni siswa yang kurang aktif ketika pembelajaran berlangsung, banyak kasus disekolah-sekolah yang mendapatkan nilai dibawah KKM, siswa yang tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah dengan baik dan tepat waktu, kurangnya informasi yang diperoleh siswa mengenai bagaimana cara mengatasi permasalahan belajar tersebut. Permasalahan yang dihadapi siswa tersebut seringkali kurang menjadi perhatian oleh guru, karena guru menganggap bahwa permasalahan tersebut disebabkan siswa malas tanpa mau menelaah lebih lanjut. Padahal kebanyakan permasalahan tersebut disebabkan karena rendahnya regulasi diri yang dimiliki oleh siswa.

Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan untuk dapat menangani maupun meminimalisir permasalahan terkait belajar yang dialami oleh siswa. Bimbingan konseling adalah suatu disiplin ilmu, dan telah lahir sekelompok ahli (konsultan), yang setara dengan peran psikolog, yaitu membantu individu (konseli) menemukan solusi masalah psikologis, yang setara dengan dokter membantu individu (pasien) menemukan masalah fisik mereka (Huda, Muwafiqi & Slamet, 2023). Guru BK dapat memberikan layanan konseling, seperti layanan bimbingan berbasis kelompok yang mengedepankan mengenai regulasi diri. Layanan bimbingan kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena hasilnya yang efektif. Selain itu, layanan ini juga memberikan aspek sosial karena siswa dapat berinteraksi dengan siswa lainnya dan bisa saling belajar bersama. Dengan adanya interaksi yang terjadi ketika pelaksanaan bimbingan kelompok, diharapkan siswa dapat lebih mengetahui dirinya, menerima dan menilai diri sendiri, serta memiliki harapan-harapan untuk dirinya.

Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik diskusi akan menjadi lebih efektif dalam mengatasi permasalahan siswa terkait regulasi diri, karena didalam kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi akan merangsang kreativitas siswa dalam bentuk ide, gagasan dalam membahas permasalahan (Suryani et al., 2019). Layanan bimbingan kelompok *self-regulation* yakni suatu dukungan yang bertujuan untuk dapat meringankan masalah yang dialami anggota kelompok atau siswa dengan mengarahkan guru BK/pimpinan kelompok untuk mengatur pencapaian diri, menentukan tujuan, dan mengevaluasi kemajuan menuju pencapaian tujuan. Penggunaan teknik pengaturan diri untuk memoderasi disiplin belajar siswa karena melibatkan pengamatan diri, penilaian diri, dan reaktivitas diri. Diharapkan pelaksanaan konseling kelompok yang sesuai dengan *self-regulation* tidak hanya

dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa, tetapi juga dapat memberikan efek positif bagi siswa dan self-regulation yang lebih baik (Firmansyah et al., 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap tantangan yang dihadapi siswa sekolah menengah atas dalam mengelola waktu, terutama ketika mereka terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Kurangnya kemampuan regulasi diri menyebabkan siswa sering menunda tugas dan kesulitan menyeimbangkan kehidupan akademik dengan kegiatan sosial. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran guru bimbingan dan konseling dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan mengatur diri. Guru BK dapat berperan sebagai fasilitator dalam meningkatkan regulasi diri siswa melalui berbagai program dan intervensi. Salah satu pendekatan yang efektif adalah melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Dengan mengikuti layanan ini, siswa diharapkan dapat lebih memahami diri sendiri, mengembangkan strategi mengatur waktu, dan mencapai keseimbangan antara berbagai peran dalam hidupnya. Hasil penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan dari pihak sekolah, terutama guru BK, dalam membantu siswa mengatasi tantangan yang mereka hadapi dan mencapai potensi maksimal.

REFERENSI

- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, ISSN: 1412-1271 (p); 2579-4248 (E)., 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Firmansyah, Y., Masril, Fitriani, W., Ardimen, & Irman. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Berbasis Regulasi Diri Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4362–4367.
- Huda, M., Muwafiqi, E. F. N., & Slamet, S. (2023). Konsep Bimbingan Konseling Berfokus Solusi Dalam Islam. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 2(3), 222-234.
- Malahati, F., B, A. U., Jannati, P., Qathrunnada, Q., & Shaleh, S. (2023). Kualitatif: Memahami Karakteristik Penelitian Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 341–348. <https://doi.org/10.46368/jpd.v11i2.902>
- Nugroho, A. A., Yuzarion, & Hidayah, N. (2022). Hubungan orientasi masa depan dan dukungan sosial guru dengan self regulated learning siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 5177–5185.
- Rerung, A. E. (2023). Peran Orang Tua Dalam Menciptakan Kepercayaan Diri Anak Usia 18 Tahun Menggunakan Teori Psikososial Erik Erikson. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 3(1), 45–60. <https://doi.org/10.54170/harati.v3i1.123>
- Rochillah, A., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Kelas XI Sunan Giri Gresik. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–6.
- Saputra, M. A., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa. *ALIBKIN: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(3), 1–16.
- Suryani, D., Yusmansyah, & Maharani, C. A. (2019). Peningkatan Self Regulation dalam Belajar Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling)*, 8(1), 1–16.