PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DISKUSI TERHADAP *SELF REGULATED LEARNING* SISWA KELAS XI SMK

Dita Indah Sari
Drs. Wagiman, M.Pd.
Dr. M. Jumarin, M.Pd.
Bimbingan dan Konseling
IKIP PGRI WATES

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi terhadap Self Regulated Learning (SRL) siswa kelas XI SMK. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Subjek penelitian adalah enam siswa dengan skor SRL terendah, dipilih melalui purposive sampling. Instrumen berupa angket SRL (31 item valid, α = 0,888). Intervensi dilakukan dalam empat kali sesi konseling kelompok berbasis diskusi, fokus pada kesadaran diri, strategi belajar, motivasi, dan regulasi perilaku belajar. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan SRL dari skor rata-rata pretest 76,3 menjadi 84,7 pada posttest, dengan gain score 8,3 poin. Kesimpulannya, konseling kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk meningkatkan Self Regulated Learning siswa.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Diskusi,Self Regulated Learning*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan menjadi tolok ukur kemajuan suatu bangsa (Nugroho & Pramukantoro, 2014). Prestasi belajar peserta didik tidak hanya diukur dari nilai akademik, melainkan juga dari perkembangan aspek kognitif, metakognitif, dan motivasi (Winkel, 1997; Poerwanto, 2007). Dalam konteks pembelajaran modern, salah satu faktor kunci yang memengaruhi keberhasilan siswa adalah kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL), yaitu kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri (Zimmerman & Schunk, 2013).

Namun kenyataannya, masih banyak peserta didik yang menghadapi kesulitan dalam mengembangkan SRL. Beberapa siswa menunjukkan motivasi rendah, ketergantungan tinggi terhadap guru, serta kesulitan dalam mengatur strategi belajar yang efektif, sehingga berdampak pada kurang optimalnya pencapaian hasil belajar. Faktor internal seperti motivasi dan faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan sekolah, serta metode pembelajaran turut berkontribusi terhadap rendahnya kemampuan regulasi diri siswa (Santrock, 2021; Iskandar, 2009).

Permasalahan rendahnya SRL ini tidak hanya berdampak pada hasil belajar jangka pendek, tetapi juga memengaruhi kesiapan mereka menghadapi tantangan di dunia kerja maupun pendidikan yang lebih tinggi. Siswa yang belum memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung kesulitan menetapkan tujuan belajar, kurang mampu memanfaatkan

waktu dengan efektif, serta lambat dalam mengenali kelebihan dan kelemahan diri mereka, sehingga membuat mereka kurang adaptif terhadap perubahan dan cenderung pasif dalam proses pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan SRL yang tinggi mampu mengontrol perilaku belajarnya, termotivasi secara intrinsik, dapat memantau kemajuan dirinya, serta bersedia memperbaiki strategi belajar ketika menghadapi hambatan.

Oleh karena itu, peningkatan SRL tidak hanya penting untuk mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga menjadi bekal keterampilan hidup (*life skills*) yang sangat dibutuhkan. Dalam konteks Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), keberadaan SRL menjadi semakin penting karena siswa dituntut mampu menyeimbangkan aspek akademik dan keterampilan vokasional. Rendahnya kemampuan mengatur belajar secara mandiri dapat menghambat kesiapan mereka menghadapi dunia kerja yang menuntut kemandirian, tanggung jawab, dan inisiatif tinggi. Lingkungan belajar di SMK yang padat dengan kegiatan praktik juga memerlukan kemampuan manajemen diri yang kuat, agar siswa tidak hanya mengejar nilai, tetapi juga mampu membentuk rutinitas belajar yang disiplin dan berkelanjutan. Sayangnya, berdasarkan hasil observasi awal, banyak siswa SMK menunjukkan pola belajar yang reaktif, hanya belajar ketika ada tugas atau ujian, serta tidak memiliki rencana belajar jangka panjang. Pola ini menunjukkan lemahnya kemampuan regulasi diri mereka.

Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan bimbingan yang mampu menyentuh aspek kesadaran diri, motivasi, dan tanggung jawab belajar siswa secara lebih mendalam. Salah satu alternatif strategis yang dapat digunakan adalah layanan konseling kelompok. Dalam ranah bimbingan dan konseling, layanan konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi permasalahan belajar.

Melalui interaksi kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, mengenali pola belajar yang kurang efektif, serta menemukan solusi secara bersama-sama dalam suasana yang mendukung. Interaksi kelompok juga memungkinkan siswa mendapatkan umpan balik dari teman sebaya, yang sering kali lebih diterima dan memotivasi dibandingkan nasihat dari guru atau orang tua. Teknik diskusi dipilih sebagai media utama dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok karena bersifat partisipatif dan mendorong siswa untuk aktif berpikir kritis, menyampaikan gagasan, serta mendengarkan sudut pandang orang lain.

Diskusi kelompok merupakan proses pembelajaran aktif yang memungkinkan siswa dalam kelompok kecil membahas materi atau masalah tertentu secara bersama-sama (Sanjaya,2016: 46). Proses ini sejalan dengan tujuan pengembangan SRL yang menekankan pada kemandirian, kesadaran metakognitif, serta evaluasi diri. Melalui diskusi, siswa didorong untuk menetapkan tujuan belajar secara sadar, merencanakan langkah-langkah pencapaiannya, memantau kemajuan yang dicapai, serta mengevaluasi hasil belajar mereka sendiri.

Dengan demikian, teknik diskusi dalam konseling kelompok diharapkan dapat menjadi sarana efektif untuk menumbuhkan SRL pada peserta didik. Penelitian ini menjadi penting karena masih terbatasnya kajian yang secara khusus meneliti efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan SRL pada siswa SMK. Padahal, kebutuhan penguatan regulasi diri pada peserta didik tingkat menengah kejuruan semakin mendesak seiring meningkatnya tuntutan dunia kerja yang kompetitif. Melalui

penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti empiris yang dapat menjadi dasar ilmiah bagi guru bimbingan dan konseling (BK) untuk mengembangkan layanan yang lebih inovatif dan sesuai dengan kebutuhan peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya terkait pengembangan intervensi berbasis kelompok untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa.

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan upaya peningkatan kemampuan regulasi diri melalui layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi dapat menjadi salah satu solusi praktis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan SMK untuk mendukung kesiapan siswa menghadapi tuntutan akademik maupun dunia kerja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen, yang bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik diskusi terhadap *Self Regulated Learning* (SRL) siswa kelas XI SMK. Desain penelitian yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*, di mana subjek penelitian diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat SRL.

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil pretest SRL yang diberikan kepada 20 siswa kelas XI SMK. Dari hasil pretest tersebut diperoleh 6 siswa dengan skor SRL terendah yang kemudian dijadikan sebagai peserta penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket SRL yang telah melalui uji validitas (31 item valid) dan reliabilitas (koefisien Cronbach Alpha = 0,888), sehingga layak digunakan untuk mengukur tingkat SRL siswa.

Intervensi penelitian dilaksanakan melalui empat kali pertemuan konseling kelompok berbasis diskusi, dengan fokus pada peningkatan kesadaran diri, pengembangan strategi belajar, peningkatan motivasi, dan pengaturan perilaku belajar. Setiap sesi konseling dirancang secara sistematis melalui tahap pembukaan, tahap inti, dan tahap penutup. Pada tahap pembukaan, peneliti membangun suasana yang kondusif serta menumbuhkan rasa saling percaya antaranggota kelompok. Tahap inti berisi kegiatan diskusi mengenai pengalaman belajar, hambatan yang dihadapi, serta penyusunan strategi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar. Sementara itu, tahap penutup digunakan untuk melakukan refleksi, menyimpulkan hasil diskusi, dan memberikan penguatan positif kepada seluruh anggota agar mampu menerapkan strategi yang telah dirumuskan dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Setelah seluruh sesi intervensi selesai, seluruh peserta diberikan posttest menggunakan angket SRL yang sama dengan pretest untuk mengetahui perubahan tingkat SRL setelah perlakuan. Data hasil pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan bantuan program SPSS versi 29.0, untuk mengetahui signifikansi pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* siswa.

Prosedur pelaksanaan intervensi dilakukan selama dua minggu dengan total empat kali pertemuan, masing-masing berdurasi 60–90 menit. Pertemuan pertama difokuskan pada peningkatan kesadaran diri, di mana siswa diajak untuk mengeksplorasi persepsi mereka tentang proses belajar, mengenali kekuatan dan kelemahan diri, serta menyadari pentingnya

pengaturan diri dalam mencapai tujuan belajar. Pertemuan kedua membahas tentang strategi belajar efektif, meliputi perencanaan waktu, manajemen tugas, serta cara memilih strategi yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing. Pertemuan ketiga diarahkan pada peningkatan motivasi belajar, dengan mendiskusikan sumber motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, serta cara mempertahankan semangat belajar saat menghadapi kesulitan. Pertemuan keempat membahas pengaturan perilaku belajar, termasuk membentuk kebiasaan belajar yang disiplin, mengelola distraksi, dan memonitor kemajuan belajar secara mandiri. Seluruh sesi dipandu oleh peneliti selaku konselor kelompok, di mana setiap siswa diberi kesempatan aktif untuk berdiskusi, bertukar pengalaman, dan memberikan umpan balik antaranggota kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) siswa setelah mereka mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Secara kuantitatif, rata-rata skor SRL siswa meningkat dari 76,3 pada saat pretest menjadi 84,7 pada saat posttest, sehingga terdapat kenaikan skor sebesar 8,3 poin. Peningkatan ini menunjukkan adanya perkembangan positif pada kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri setelah mendapatkan intervensi.

Secara statistik, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z = -2,207 dengan signifikansi 0,027 (< 0,05). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ini mengindikasikan bahwa peningkatan skor SRL siswa bukan terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan efek nyata dari pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Dengan kata lain, layanan konseling kelompok yang diberikan terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri siswa.

Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa diskusi dalam kelompok mampu mendorong keterlibatan aktif peserta, memfasilitasi pertukaran strategi belajar, serta menciptakan dukungan sosial dari teman sebaya, yang semuanya merupakan faktor penting dalam penguatan SRL (Zimmerman & Schunk, 2013; Corey, 2016). Melalui diskusi, siswa terdorong untuk mengungkapkan pengalaman belajar mereka, membandingkan strategi dengan anggota lain, serta mengevaluasi kekuatan dan kelemahan diri dalam suasana yang mendukung. Proses ini memicu peningkatan kesadaran metakognitif dan motivasi intrinsik, yang merupakan dua komponen utama dari SRL.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis diskusi dapat menjadi strategi intervensi yang efektif bagi konselor sekolah untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri siswa. Strategi ini tidak hanya berdampak pada peningkatan hasil belajar jangka pendek, tetapi juga berpotensi membekali siswa dengan keterampilan belajar mandiri yang berkelanjutan, yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tuntutan dunia pendidikan dan dunia kerja.

Uji Statistik

Uji statistik bertujuan untuk mengetahui peningkatan pada nilai Z_{Hitung} setelah diberikan treatment, kemudian dibandingkan dengan nilai Z_{Tabel}. Berikut adalah nilai statistik menggunakan SPSS Versi 29.0:

Test Statisticsa	
	Posttest - Pretest
Z	-2,207b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, diperoleh nilai Z = -2,207 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,027. Uji Wilcoxon digunakan karena data yang dianalisis berasal dari dua pengukuran berpasangan, yaitu nilai pretest dan posttest pada kelompok siswa yang sama, serta tidak memenuhi asumsi distribusi normal sehingga memerlukan uji nonparametrik. Nilai signifikansi sebesar 0,027 yang lebih kecil dari batas taraf signifikansi α = 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan antara skor pretest dan posttest ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, artinya pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kemampuan *Self Regulated Learning* (SRL) siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan skor yang terjadi bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan merupakan dampak langsung dari intervensi yang diberikan.

Uji Wilcoxon

Berikut hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan menggunakan SPSS 29.0 ditunjukkan pada tabel berikut:

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	0a	,00	,00
	Positive Ranks	6b	3,50	21,00
	Ties	0c		
	Total	6		
a. Posttest < Pretest				
b. Posttest > Pretest				
c. Posttest = Pretest				

Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada tabel Ranks, diketahui bahwa tidak terdapat peserta didik yang mengalami penurunan skor SRL (negative ranks = 0), sementara seluruh peserta didik sebanyak enam orang menunjukkan peningkatan skor SRL dari pretest ke posttest (positive ranks = 6) dengan nilai mean rank sebesar 3,50 dan jumlah peringkat (sum of ranks) sebesar 21,00. Selain itu, tidak ditemukan peserta didik yang memiliki skor sama antara pretest dan posttest (ties = 0).

Hasil diatas menunjukkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan *Self Regulated Learning* secara konsisten setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik diskusi. Temuan ini menguatkan bahwa intervensi yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri siswa, sejalan

dengan hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest ($Z = -2{,}207$; $p = 0{,}027 < 0{,}05$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi berpengaruh positif terhadap peningkatan *Self Regulated Learning* (SRL) siswa kelas XI SMK Negeri 1 Panjatan Tahun Ajaran 2025/2026. Skor rata-rata SRL siswa meningkat sebanyak 8,3 poin dari 76,3 (kategori rendah) menjadi 84,7 (kategori lebih tinggi) setelah mengikuti empat kali pertemuan konseling kelompok. Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -2{,}207$ dengan $p = 0{,}027 < 0{,}05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Peningkatan terlihat pada aspek kesadaran belajar, penerapan strategi, motivasi, serta pengaturan perilaku belajar. Hasil ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik diskusi efektif untuk menumbuhkan kemandirian belajar, tanggung jawab, dan partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.

Corey, G. (2016). Theory and Practice of Group Counseling. Cengage Learning. Marista, W.,

Ferdiansyah, M., & Nurlela. (2021). *Pengaruh bimbingan kelompok dengan teknik diskusi dalam meningkatkan konsep diri positif siswa.*

Hasna, N., & Prasetiawan, H. (2022). *Konseling Kelompok dalam Pendidikan.* Jurnal Bimbingan dan Konseling, 14(3), 295–305.

Kurnanto, E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.

Prayitno. (2017). *Layanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rajawali Pers.

Panadero, E. (2017). *A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research*. Frontiers in Psychology, 8, 422.

Sa'dah, N. (2021). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik homework assignment untuk meningkatkan self regulation learning*.

Sanjaya, W. (2016). *Strategi pembelajaran berorientasi standar proses pendidikan*. Jakarta: Kencana.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Syahrul, S., & Fatmawati, F. (2021). *Pengaruh faktor internal dan eksternal terhadap kemampuan self-regulated learning siswa SMA*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 7(2), 103–112.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement. Routledge*.

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2013). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives. Routledge*.