



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA
Jurnal KOPASTA,2(11), (133 - 143)



P-ISSN : 2442-4323
 E-ISSN :2599 0071

Received : Oktober 2024
 Revision : Oktober 2024
 Accepted : November 2024
 Published : November 2024

EFEKTIVITAS TEKNIK SELF REGULATED LEARNING DALAM MENINGKATKAN INTENSITAS BELAJAR SISWA DI RUMAH

EFFECTIVENESS OF SELF REGULATED LEARNING TECHNIQUE IN IMPROVING STUDENTS' LEARNING INTENSITY AT HOME

Sitti Nurlayla

¹(Bidang Studi Bimbingan dan Konseling, MTS Negeri 1 Donggala, Indonesia)
 Sittinurlayla938@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji efektivitas teknik *self-regulated learning* melalui layanan konseling kelompok dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah pada SMA Negeri 4 Palu. Latar belakang penelitian didorong oleh tantangan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 yang menurunkan motivasi dan konsistensi belajar siswa. Metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimental (*Non-Equivalent Control Group Design*) diterapkan pada 12 siswa kelas XI yang dipilih secara purposive berdasarkan tingkat intensitas belajar yang rendah, dan dibagi ke dalam kelompok eksperimen ($n = 6$) dan kontrol ($n = 6$). Data dikumpulkan melalui angket intensitas belajar dan dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U test*. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan intensitas belajar pada kelompok eksperimen (skor rata-rata post-test 52,2) dibandingkan kelompok kontrol (skor rata-rata post-test 47,2) dengan nilai signifikansi 0,018 ($<0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan *self-regulated learning* efektif dalam meningkatkan kemandirian dan motivasi belajar siswa, yang berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik. Implikasi penelitian ini mendorong integrasi teknik *self-regulated learning* dalam program konseling untuk mendukung pembelajaran di rumah, terutama dalam konteks pembelajaran daring di era pandemi.

Kata Kunci *Self-Regulated Learning; Intensitas Belajar di Rumah; Pembelajaran Jarak Jauh; Kinerja Akademik*

Abstract

This study examined the effectiveness of *self-regulated learning* techniques implemented through group counseling services in enhancing home study intensity among students at SMA Negeri 4 Palu. Motivated by the challenges posed by remote learning during the COVID-19 pandemic—which negatively impacted students' motivation and learning consistency—a quantitative research design employing a quasi-experimental non-equivalent control group design was utilized. Twelve eleventh-grade students, purposively selected based on their low study intensity, were equally divided into an experimental group ($n = 6$) and a control group ($n = 6$). Data were collected using a study intensity questionnaire and analyzed using the *Mann-Whitney U test*. The findings revealed a significant improvement in study intensity for the experimental group (post-test mean score of 52.2) compared to the control group (post-test mean score of 47.2), with a significance level of 0.018 (<0.05). These results suggest that the implementation of *self-regulated learning* effectively enhances students' autonomy and motivation, thereby contributing to improved academic performance. The study supports the integration of *self-regulated learning* techniques within counseling programs to strengthen home-based learning, especially in the context of remote education during the pandemic.

Keywords *Self-Regulated Learning; Group Counseling; Home Study Intensity; Remote Learning; Academic Performance*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu pilar utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses pendidikan, keberhasilan belajar siswa tidak hanya ditentukan oleh kurikulum dan metode pengajaran, tetapi juga oleh berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan siswa dalam memahami dan menginternalisasi materi pelajaran. Salah satu faktor yang berperan penting dalam menunjang keberhasilan akademik adalah intensitas belajar siswa (Sari et al., 2024). Sebuah studi menemukan korelasi positif (0,718) antara intensitas belajar dan hasil belajar matematika, menunjukkan bahwa peningkatan kebiasaan belajar meningkatkan kinerja akademik (Nikmah et al., 2023).

Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu komponen integral dalam sistem pendidikan yang berfungsi memberikan bantuan kepada siswa dalam mengatasi berbagai permasalahan akademik maupun non-akademik. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah menjadi penting karena setiap siswa memiliki tantangan dan hambatan yang berbeda dalam proses belajar. Sebagian siswa mampu belajar dengan baik, sementara yang lain mengalami kesulitan akibat berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor kunci yang mempengaruhi kinerja akademik siswa termasuk karakteristik pendidikan, sosial ekonomi, dan individu (Suleiman et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi yang tepat diperlukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan intensitas belajar mereka.

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan intensitas belajar adalah *self-regulated learning*. Pembelajaran mandiri secara signifikan meningkatkan kemampuan siswa untuk belajar dan memahami materi, sehingga meningkatkan intensitas belajar mereka, pendekatan ini memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi siswa dan menumbuhkan minat yang lebih besar dalam belajar (Intes et al., 2024). Studi yang dilakukan oleh (Setiyawan et al., 2024) studi ini menunjukkan bahwa pembelajaran mandiri (SRL) secara signifikan meningkatkan prestasi akademik siswa dengan mendorong keterlibatan aktif, otonomi belajar, dan pengaturan diri, yang secara kolektif berkontribusi pada peningkatan intensitas pembelajaran dalam konteks pendidikan tinggi kontemporer (Kanyopa & Makgalwa, 2024). Temuan ini juga didukung oleh (Olid-Luque et al., 2025) yang mengungkapkan bahwa program intervensi *self-regulated learning* dapat mengurangi *underachievement* dan meningkatkan prestasi akademik pada siswa sekolah

dasar.

Kebijakan pembelajaran daring yang diterapkan selama pandemi Covid-19 mengharuskan adaptasi yang cepat dalam pendidikan, yang mengarah pada penerapan kebijakan pembelajaran online. Kebijakan ini bertujuan untuk mempertahankan proses pembelajaran selama penutupan sekolah, secara signifikan berdampak pada transformasi pengetahuan bagi siswa, guru, dan keluarga (Wahyudi Widodo, 2023). Pandemi COVID-19 menambah tantangan baru dalam proses belajar siswa. Keterbatasan fasilitas, kurangnya motivasi, serta minimnya pendampingan orang tua dalam proses belajar di rumah menjadi faktor yang menyebabkan rendahnya intensitas belajar siswa. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 4 Palu, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsistensi belajar mereka selama pembelajaran daring. Siswa cenderung kurang serius, tidak aktif, serta mengalami kejenuhan, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Melihat pentingnya intensitas belajar dalam pencapaian akademik, serta peran self-regulated learning dalam meningkatkan kemandirian siswa dalam belajar, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana layanan Bimbingan dan Konseling dengan teknik self-regulated learning dapat meningkatkan intensitas belajar siswa. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif serta membantu guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan intervensi yang tepat bagi siswa dengan intensitas belajar yang rendah.

METODOLOGI

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu (Barella et al., 2024). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian kuantitatif umumnya dilakukan secara acak (*random sampling*), pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, serta analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan utama menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi Experimental Design dengan bentuk Non-Equivalent Control Group Design (Capili & Anastasi, 2024). Desain ini dipilih karena dalam penelitian ini tidak memungkinkan untuk sepenuhnya mengontrol variabel-variabel luar yang dapat memengaruhi hasil eksperimen.

Dalam desain ini, terdapat dua kelompok utama, yaitu:

- a. Kelompok eksperimen, yaitu kelompok siswa yang diberikan perlakuan berupa teknik self-regulated learning melalui layanan konseling kelompok.
- b. Kelompok kontrol, yaitu kelompok siswa yang tidak diberikan perlakuan tersebut.

Lokasi Penelitian dan Teknik Sampling

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Palu, yang berlokasi di Jl. Mokolembake No. 01, Bumi Bahari, Kelurahan Lere, Kecamatan Palu Barat. Adapun waktu pelaksanaan penelitian berlangsung pada semester genap tahun ajaran 2022/2023, yaitu mulai tanggal 13 Januari hingga 3 Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Palu. Sampel penelitian dipilih berdasarkan hasil analisis angket mengenai tingkat intensitas belajar yang rendah, sehingga diperoleh 12 siswa sebagai sampel penelitian. Sampel ini kemudian dibagi menjadi dua kelompok, yaitu: a) Kelompok eksperimen sebanyak 6 siswa, yang mendapatkan perlakuan berupa teknik self-regulated learning melalui layanan konseling kelompok, b) Kelompok kontrol sebanyak 6 siswa, yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut.

Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling (Nyimbili & Nyimbili, 2024), yaitu pemilihan sampel secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, dalam hal ini siswa dengan tingkat intensitas belajar yang rendah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar angket yang berisi 18 item pernyataan mengenai intensitas belajar siswa di rumah. Angket ini disusun dalam skala Likert dengan empat tingkatan pilihan jawaban, yaitu Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP) Angket ini digunakan untuk mengukur perubahan intensitas belajar siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan kepada kelompok eksperimen.

Teknis Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan terdiri dari beberapa tahapan yaitu uji deskriptif statistik untuk melihat sebaran umum data hasil penelitian seperti nilai rata-rata, selanjutnya uji deskriptif persentase serta uji hipotesis yang menggunakan uji *mann whitney u test* (MacFarland & Yates, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Deskripsi hasil pre-test intensitas belajar siswa di rumah kelompok eksperimen sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self regulated learning,

Tabel.1. Data Skor Pre-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen sebelum diberi perlakuan Self-Regulated Learning

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Inisial Nama Siswa	Skor	Klasifikasi	Inisial Nama Siswa	Skor	Klasifikasi
1	MYM	45	Sedang	ASP	38	Rendah
2	MAN	42	Sedang	SD	42	Sedang
3	AM	40	Sedang	MYP	41	Sedang
4	MAM	39	Rendah	NN	43	Sedang
5	IR	47	Sedang	WR	39	Rendah
6	MF	41	Sedang	NS	42	Sedang
Rata-rata		42,3			40,8	

Hasil perhitungan statistik, maka diperoleh bahwa skor rata-rata tes awal (pre-test) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 42,3 (empat puluh dua koma tiga) dan 40,8 (empat puluh koma delapan). Skor rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda. Selisih dari rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 1,5.

Tabel.2. Klasifikasi dan Persentase Hasil Pre-Test Intensitas Belajar Siswa di rumah pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Klasifikasi	F	%	No	Klasifikasi	F	%
1	Sangat Rendah	0	0	1	Sangat Rendah	0	0
2	Rendah	1	16,7	2	Rendah	2	33,3
3	Sedang	5	83,3	3	Sedang	4	66,7
4	Tinggi	0	0	4	Tinggi	0	0
5	Sangat Tinggi	0	0	5	Sangat Tinggi	0	0
Jumlah		6	100	Jumlah		6	100

klasifikasi hasil pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui dari 6 siswa kelompok eksperimen yang menjadi responden, terdapat 1 siswa atau 16,7% yang memiliki klasifikasi rendah dalam intensitas belajar di rumah dan 5 siswa atau 83,3% yang memiliki klasifikasi sedang dalam intensitas belajar di rumah. Hasil pre-test kelompok kontrol dimana diketahui 6 siswa yang menjadi responden, terdapat 2 siswa atau 33,3% yang memiliki klasifikasi rendah dalam intensitas belajar di rumah dan 4 siswa atau 66,7% yang memiliki klasifikasi sedang dalam intensitas belajar di rumah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat ditinjau bahwa ada perbedaan antara kedua kelompok pada tes awal atau pre-test, dimana pada kelompok eksperimen memiliki 1 siswa dengan klasifikasi rendah dan 5 siswa dengan klasifikasi sedang dalam intensitas belajar di rumah. Pada kelompok kontrol memiliki 2 siswa dengan klasifikasi rendah dan

4 siswa dengan klasifikasi sedang dalam intensitas belajar di rumah.

Tabel.3. Data Skor Post-test Kelompok Kontrol dan Eksperimen setelah diberikan layanan konseling Self-Regulated Learning

No	Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
	Inisial Nama Siswa	Skor	Klasifikasi	Inisial Nama Siswa	Skor	Klasifikasi
1	MYM	52	Tinggi	ASP	43	Sedang
2	MAN	47	Sedang	SD	50	Sedang
3	AM	52	Tinggi	MYP	45	Sedang
4	MAM	48	Sedang	NN	49	Sedang
5	IR	55	Tinggi	WR	43	Sedang
6	MF	59	Tinggi	NS	53	Tinggi
Rata-rata		52,2		47,2		

Hasil perhitungan statistik, maka diperoleh bahwa skor rata-rata tes akhir (post-test) kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 52,2 (lima puluh dua koma dua) dan 47,2 (empat puluh tujuh koma dua). Skor rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak jauh berbeda. Selisih dari rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 5.

Tabel.4. Klasifikasi dan Persentase Hasil Post-Test Intensitas Belajar Siswa di rumah pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	Klasifikasi	F	%	No	Klasifikasi	F	%	
1	Sangat Rendah	0	0	1	Sangat Rendah	0	0	
2	Rendah	0	0	2	Rendah	0	0	
3	Sedang	2	33,3	3	Sedang	5	83,3	
4	Tinggi	4	66,7	4	Tinggi	1	16,7	
5	Sangat Tinggi	0	0	5	Sangat Tinggi	0	0	
Jumlah		6	100	Jumlah		6	100	

Klasifikasi hasil post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diketahui dari 6 siswa kelompok eksperimen yang menjadi responden, terdapat 2 siswa atau 33,3% yang memiliki klasifikasi sedang dalam peningkatan intensitas belajar di rumah dan ada 4 siswa atau 66,7% yang memperoleh klasifikasi tinggi dalam peningkatan intensitas belajar di rumah. Hasil post-test kelompok kontrol diketahui 6 siswa yang menjadi responden, terdapat 5 siswa atau 83,3% yang memiliki klasifikasi sedang dalam peningkatan intensitas belajar di rumah dan 1 siswa atau 16,7% yang memiliki klasifikasi tinggi dalam peningkatan intensitas belajar di rumah.

Hasil Analisis Inferensial Uji *Mann Whitney U test*

Teknik statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan uji *Mann-Whitney U test* non-parametrik dengan taraf signifikan 0.05

Tabel 5. Hasil uji *Mann-Whitney U test*

Hasil Post-test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	
Mann-Whitney U	8.000
Wilcoxon W	29.000
Z	-1.607
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.018
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.132 ^b
a. Grouping Variable: Eksperimen dan control	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan tabel uji Mann Whitney U test pada post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0,018. Nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,018 dan nilai tersebut $< 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas belajar siswa di rumah lebih tinggi setelah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik self regulated learning dibandingkan sebelum diberikan layanan, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik self regulated learning efektif dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai intensitas belajar siswa di rumah pada siswa SMA Negeri 4 Palu, sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning pada kelompok eksperimen yaitu ada 1 siswa dengan inisial nama (MAM) memiliki intensitas belajar di rumah yang rendah dan 5 siswa dengan inisial nama masing-masing (MYM, MAN, AM, IR dan MF) memiliki intensitas belajar di rumah yang sedang dengan skor rata-rata 42,3, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu ada 2 siswa dengan inisial nama masing-masing (ASP dan WR) memiliki intensitas belajar di rumah yang rendah dan 4 siswa dengan inisial nama masing-masing (SD, MYP, NN dan NS) memiliki intensitas belajar di rumah yang sedang dengan skor rata-rata 40,8. Sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning pada kelompok eksperimen yaitu ada 2 siswa dengan inisial nama masing-masing (MAN dan MAM) mengalami peningkatan intensitas belajar di rumah dengan memperoleh klasifikasi sedang dan 4 siswa dengan inisial nama masing-masing (MYM, AM, IR dan MF) mengalami peningkatan intensitas belajar di rumah dengan memperoleh klasifikasi tinggi dengan skor rata-rata 52,2, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu ada 5 siswa dengan inisial nama masing-masing (ASP, SD, MYP, NN dan

WR) mengalami peningkatan intensitas belajar di rumah dengan klasifikasi sedang dan 1 siswa dengan inisial nama (NS) memperoleh klasifikasi tinggi dengan skor rata-rata 47,2 dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning efektif dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah pada siswa SMA Negeri 4 Palu.

Analisis inferensial dengan uji Mann Whitney juga menunjukkan adanya peningkatan intensitas belajar siswa di rumah pada siswa SMA Negeri 4 Palu sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning. Peningkatan intensitas belajar siswa di rumah pada siswa SMA Negeri 4 Palu sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik self-regulated learning dimana hasilnya menunjukkan signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0.018. Menurut hipotesis (dugaan) dan juga dasar pengambilan keputusan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini dikarenakan signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar $0,018 <$ dari pada 0,05. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas belajar siswa di rumah lebih tinggi setelah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik self regulated learning dibandingkan sebelum diberikan layanan, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa teknik self regulated learning efektif dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah.

Self-regulated learning perlu dimiliki oleh setiap orang terutama siswa dalam berbagai aktivitas yang dilakukan, khususnya belajar. Hal ini karena, dengan adanya self-regulated learning akan mengubah pandangan bahwa yang menentukan keberhasilan seseorang bukan lagi potensi diri dan faktor lingkungan saja, tetapi kesanggupan individu untuk merancang sendiri strategi meningkatkan potensi dan mengelola lingkungan yang kondusif juga sangat penting, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa penggunaan teknik self-regulated learning efektif dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah pada siswa SMA Negeri 4 Palu. Hal ini dapat dibuktikan oleh peneliti dengan melihat selisih nilai rata-rata dari pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 1,5% dan selisih nilai rata-rata post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 5% terjadi peningkatan, selain itu selisih antara nilai rata-rata pre-test dan post-test sebesar 3,5%.

Teknik self-regulated learning membantu para siswa dalam meningkatkan kedisiplinan, motivasi maupun memberikan tanggung jawab kepada para siswa dalam mengikuti setiap pelajaran secara daring maupun mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru (Outerbridge et al., 2024). Self-regulated learning dibutuhkan oleh siswa dalam kegiatan belajar agar siswa memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan

dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri terutama dalam menghadapi tugas yang sulit (Suleiman et al., 2024). Siswa harus bisa merencanakan kegiatan belajarnya dengan baik, mampu mengontrol waktu sehingga jadwal belajar menjadi teratur, mampu menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan disiplin dalam belajar, mampu membuat suatu rencana untuk mencapai tujuan, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, dan tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Teknik self-regulated learning ialah kegiatan seseorang belajar secara aktif mampu mengevaluasi secara sistematis dengan menggunakan berbagai strategi seperti kognitif, motivasional maupun behavioral sehingga mampu merencanakan tujuan belajar dan selanjutnya memantau tujuan belajar (Ortega-Ruipérez & Correa-Gorospe, 2024).

Keunggulan dan kelemahan dalam penelitian konseling kelompok dengan teknik self regulated learning dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah. Kelebihan yaitu kegiatan dengan menggunakan teknik self regulated learning lebih efisien, dapat melatih kemampuan komunikasi antar anggota kelompok, serta anggota kelompok lebih mudah mengungkapkan masalah dalam suasana kelompok. Kekurangan yaitu tidak semua anggota kelompok dapat berkomunikasi dengan mudah dalam kelompok, perhatian pemimpin kelompok meluas dan tidak hanya fokus pada satu anggota kelompok saja, membutuhkan waktu yang lama dalam melaksanakan konseling kelompok serta anggota kelompok belum siap untuk bersikap terbuka dan jujur (Manuel et al., 2024).

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan ditemukan bahwa teknik self-regulated learning efektif dalam meningkatkan intensitas belajar siswa di rumah pada siswa, hasil tersebut terlihat dari hasil analisis data yang telah dilakukan bahwa intensitas belajar siswa di rumah lebih tinggi setelah di berikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self regulated learning* dibandingkan sebelum diberikan layanan. Teknik *Self Regulated Learning* hendaknya dapat dijadikan pilihan bagi guru bimbingan konseling dalam memberikan layanan konselor di sekolah yang dapat menunjang belajar siswa di rumah, menjadikan program rutin dan melakukan penelitian mendalam pada objek dan variabel yang lebih beragam.

REFERENSI

Barella, Y., Fergina, A., Mustami, M. K., Rahman, U., & Alajaili, H. M. A. (2024). Quantitative Methods in Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Dan Humaniora*, 15(1), 281. <https://doi.org/10.26418/j-psh.v15i1.71528>

- Capili, B., & Anastasi, J. K. (2024). An Introduction to Types of Quasi-Experimental Designs. *AJN, American Journal of Nursing*, 124(11), 50–52. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0001081740.74815.20>
- Intes, A., Xavier, E., & Nitin, M. (2024). Self Regulated Learning: Its Role and Influence in Increasing Student Achievement and Interest in Learning. *International Journal of Educational Narratives*, 2(3), 347–357. <https://doi.org/10.70177/ijen.v2i3.1078>
- Kanyopa, T. J., & Makgalwa, M. M. (2024). Adopting Self-Directed Learning as an Approach for Enhancing Academic Achievement of University Students. *Journal of Ecohumanism*, 3(7). <https://doi.org/10.62754/joe.v3i7.4637>
- MacFarland, T. W., & Yates, J. M. (2016). Mann–Whitney U Test. In T. W. MacFarland & J. M. Yates, *Introduction to Nonparametric Statistics for the Biological Sciences Using R* (pp. 103–132). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-30634-6_4
- Manuel, J., Geduld, B., & Kaiser, K. (2024). Encouraging self-regulated learning: Examining the feedback approaches and teaching strategies employed by English Home Language teachers. *Frontiers in Education*, 9, 1447955. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1447955>
- Nikmah, F., Ardianti, S. D., & Pratiwi, I. A. (2023). Hubungan Antara Intensitas Belajar dengan Hasil Belajar Matematika Siswa SD. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(04), 2397–2407. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i04.1831>
- Nyimbili, F., & Nyimbili, L. (2024). Types of Purposive Sampling Techniques with Their Examples and Application in Qualitative Research Studies. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies*, 5(1), 90–99. <https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0419>
- Olid-Luque, M., Ayllón-Salas, P., Arco-Tirado, J. L., & Fernández-Martín, F. D. (2025). Impact of Self-Regulated Learning Programs in Primary Education: A Systematic Review. *Psychology in the Schools*, 62(3), 734–755. <https://doi.org/10.1002/pits.23352>
- Ortega-Ruipérez, B., & Correa-Gorospe, J. M. (2024). Peer assessment to promote self-regulated learning with technology in higher education: Systematic review for improving course design. *Frontiers in Education*, 9, 1376505. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1376505>
- Outerbridge, S., Taub, M., Nader, M., Pal, S., Zaurin, R., & Cho, H. (2024). Investigating Motivation and Self-Regulated Learning for Students in a Fundamental Engineering Course. *2024 ASEE Annual Conference & Exposition Proceedings*, 47691. <https://doi.org/10.18260/1-2--47691>
- Sari, N. D., Wijaya, S. E., Hafizah, T., Selviani, R., Gunawan, G., Istan, M., & Gusmuliana, P. (2024). Pengaruh Intensitas Belajar Dan Lingkungan Sekolah Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik Pada Materi Sholat Fardhu. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 2(1), 62–73. <https://doi.org/10.31004/ijim.v2i1.82>
- Setiyawan, A. A., Agoestanto, A., & Isnarto, I. (2024). Enhancing self-regulated learning

and critical thinking in STEM through flipped classroom models. *Jurnal Elemen*, 10(2), 341–362. <https://doi.org/10.29408/jel.v10i2.25322>

Suleiman, I. B., Okunade, O. A., Dada, E. G., & Ezeanya, U. C. (2024). Key factors influencing students' academic performance. *Journal of Electrical Systems and Information Technology*, 11(1), 41. <https://doi.org/10.1186/s43067-024-00166-w>

Wahyudi Widodo. (2023). Implementation and Issues Of Education Policy Amidst the Pandemic On Student Learning Processes. *Jurnal Scientia*, 12(04), 2245–2249. <https://doi.org/10.58471/scientia.v12i04.2153>