PENINGKATAN SELF REGULATED LEARNING MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN METODE EXPERIENTIAL LEARNING SISWA KELAS VIIF SMPN 8 MADIUN

Irma Novitasari[1], Rischa Pramudia Trisnani[2], Juni Purnamasari[3]
[1]Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun,
[2] Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas PGRI Madiun,
[3] SMP Negeri 8 Madiun,
[1] irmainosa11@gmail.com,
[2] pramudiarischa@unipma.ac.id,
[3] junipurnamasari56@guru.smp.belajar.id,

ABSTRACT

This study aimed to improve the self-regulated learning of Grade VII F students at SMPN 8 Madiun through classical guidance services using experiential learning method supported by My Study Road Map media. The problem addressed in this study was the low level of students' self-regulated learning, particularly in learning evaluation, learning planning, self-efficacy, learning strategy application, and learning environment management. This research used Guidance and Counseling Action Research with a descriptive quantitative approach. The study was conducted in two cycles, each consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects were 25 students of Grade VII F. Data were collected through a self-regulated learning questionnaire, observation, documentation, and student reflection. The data were analyzed descriptively and inferentially using normality tests, paired sample t-test, and Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that students' self-regulated learning increased from 45% in the pre-cycle to 65.6% in Cycle I and 82% in Cycle II. The statistical test also showed a significant improvement between posttest I and posttest II and between pretest and posttest II, with a significance value of 0.000. These findings indicate that classical guidance services using experiential learning method supported by My Study Road Map media can improve students' self-regulated learning.

Keywords: self-regulated learning, classical guidance, experiential learning, my study road map, guidance and counseling action research

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan self-regulated learning siswa kelas VII F SMPN 8 Madiun melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning yang didukung media My Study Road Map. Masalah yang ditangani dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat self-regulated learning siswa, terutama pada aspek evaluasi belajar, perencanaan belajar, keyakinan atas kemampuan diri, penerapan strategi belajar, dan pengondisian lingkungan belajar. Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling dengan pendekatan

kuantitatif deskriptif. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, masing-masing terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah 25 siswa kelas VII F. Data dikumpulkan melalui angket self-regulated learning, observasi, dokumentasi, dan refleksi peserta didik. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan menggunakan uji normalitas, paired sample t-test, dan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning siswa meningkat dari 45% pada pra-siklus menjadi 65,6% pada Siklus I dan 82% pada Siklus II. Uji statistik juga menunjukkan peningkatan signifikan antara posttest I dan posttest II serta antara pretest dan posttest II dengan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning yang didukung media My Study Road Map dapat meningkatkan self-regulated learning siswa.

Kata Kunci: *self-regulated learning*, bimbingan klasikal, experiential learning, my study road map, penelitian tindakan bimbingan dan konseling

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu proses yang penting bagi keberlangsungan kehidupan manusia. Pendidikan juga berkaitan dengan proses mendidik, di mana terdapat peran guru sebagai pendidik dan siswa sebagai peserta didik. Dalam lingkungan sekolah, pendidikan dapat dipahami sebagai proses pengajaran yang tidak hanya terbatas pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga berperan dalam mengembangkan keterampilan dan kemandirian siswa. Oleh karena itu, diperlukan metode yang tepat agar proses pembelajaran dapat berlangsung lebih efektif dan siswa lebih mudah memahami materi yang diberikan (Zulfatunnisa & Maknun, 2022).

Seiring perkembangan zaman, kompleksitas kurikulum dan tuntutan akademik di tingkat menengah pertama memerlukan pendekatan belajar yang lebih adaptif dan mandiri. Siswa saat ini tidak hanya dihadapkan pada tuntutan untuk memahami materi pelajaran, tetapi juga perlu mampu mengelola waktu, tugas, dan motivasi belajar secara efektif. Dalam konteks tersebut, keterampilan yang mendukung kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri dan bertanggung jawab menjadi semakin penting. Self-regulated learning (SRL) merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pengembangan kualitas hasil belajar peserta didik (Margaretha et al., 2025). Kemampuan ini penting karena siswa SMP berada pada tahap

perkembangan yang mulai dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur kegiatan belajarnya.

Self-regulated learning (SRL) merupakan proses pengaturan diri dalam belajar yang melibatkan pikiran, perasaan, dan perilaku peserta didik yang diarahkan secara konsisten untuk mencapai tujuan tertentu. Zimmerman dan Schunk menjelaskan bahwa SRL tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memahami materi, tetapi juga mencakup kemampuan siswa dalam mengatur strategi, menjaga motivasi, mengontrol perilaku belajar, serta mengevaluasi pencapaian belajarnya (dalam Tarumasely, 2024).

Siswa dengan self-regulated learning yang baik umumnya mampu mengarahkan kegiatan belajarnya secara lebih terencana. Mereka dapat menentukan langkah belajar, mengatur waktu dan sumber belajar, memantau kemajuan, serta menilai kembali hasil belajar yang telah dicapai. Sebaliknya, rendahnya self-regulated learning membuat siswa lebih rentan mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan belajar, kurang percaya diri saat mengerjakan tugas, belum terbiasa belajar mandiri, serta cenderung menunda penyelesaian tugas. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa self-regulated learning perlu dikembangkan agar proses belajar siswa menjadi lebih terarah dan bertanggung jawab (Widiya & Syarqawi, 2023).

Permasalahan terkait self-regulated learning juga ditemukan pada peserta didik kelas VII F SMPN 8 Madiun. Berdasarkan hasil angket self-regulated learning pada tahap awal, diperoleh rata-rata capaian sebesar 45% dengan kategori rendah. Indikator yang masih rendah terutama terdapat pada aspek evaluasi belajar, perencanaan belajar, keyakinan atas kemampuan diri, penerapan strategi belajar, dan pengondisian lingkungan belajar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik masih mengalami kesulitan dalam merencanakan, mengelola, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri.

Hasil observasi awal turut memperkuat temuan tersebut. Sebagian peserta didik belum memiliki tujuan belajar yang jelas, kurang mampu mengatur waktu belajar secara efektif, serta belum terbiasa melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perkembangan belajarnya. Peserta didik cenderung belajar ketika

menghadapi tugas atau ujian tanpa memiliki perencanaan yang terstruktur. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan self-regulated learning peserta didik masih perlu dikembangkan agar tidak menghambat pencapaian akademik dan perkembangan kemandirian belajar.

Salah satu layanan yang dapat digunakan untuk meningkatkan self-regulated learning peserta didik adalah layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal merupakan layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada seluruh peserta didik dalam satu rombongan belajar atau suasana kelas. Layanan ini disusun secara terencana dan diberikan secara langsung oleh guru BK untuk membantu peserta didik memahami informasi, mengembangkan potensi diri, serta mengarahkan perilaku dan kegiatan belajarnya secara lebih positif (Fatimah, 2017). Layanan bimbingan klasikal juga dinilai efisien karena dapat menjangkau banyak peserta didik dalam waktu yang sama dan dapat digunakan untuk membantu siswa dalam bidang pribadi, sosial, belajar, maupun karier.

Agar layanan bimbingan klasikal lebih aktif dan bermakna, layanan ini dapat dipadukan dengan metode experiential learning. Experiential learning merupakan pendekatan pembelajaran yang menempatkan pengalaman langsung sebagai dasar terbentuknya pemahaman baru. Dalam prosesnya, peserta didik tidak hanya menerima informasi, tetapi juga diajak mengalami suatu kegiatan, merefleksikan pengalaman tersebut, menyusun pemahaman, dan mencoba menerapkannya dalam tindakan nyata. Tahapan experiential learning meliputi pengalaman nyata, observasi reflektif, konseptualisasi abstrak, dan eksperimen aktif (Sainda et al., 2023). Pendekatan ini relevan digunakan untuk meningkatkan self-regulated learning karena peserta didik dilatih untuk mengenali kebiasaan belajarnya, merefleksikan hambatan yang dialami, menyusun strategi belajar, serta menerapkannya secara langsung dalam kegiatan belajar.

Dalam penelitian ini, Metode experiential learning didukung dengan penggunaan media My Study Road Map. Media ini digunakan untuk membantu peserta didik memetakan tujuan belajar, strategi belajar, jadwal

kegiatan, sumber belajar, serta cara memantau perkembangan belajarnya. Pada siklus I, layanan difokuskan pada pengenalan kondisi belajar peserta didik, penyusunan tujuan belajar, dan perancangan strategi belajar sederhana. Setelah dilakukan refleksi, siklus II diarahkan pada penguatan monitoring target belajar, revisi My Study Road Map, penggunaan strategi belajar yang lebih realistis, serta evaluasi diri secara berkala. Dengan demikian, layanan yang diberikan tidak hanya memberikan pemahaman tentang self-regulated learning, tetapi juga melatih peserta didik untuk menerapkannya secara langsung dalam kegiatan belajar.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning efektif meningkatkan self-regulated learning siswa kelas VIII SMP. Hapsari dan Mamahit (2023) menemukan adanya peningkatan signifikan kemampuan regulasi diri siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok berbasis experiential learning. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman nyata relevan untuk diterapkan dalam layanan bimbingan klasikal guna mengembangkan self-regulated learning siswa.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan self-regulated learning siswa. Heriyanti dan Bhakti (2022) menjelaskan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat menjadi sarana bagi guru BK untuk menciptakan lingkungan belajar mandiri, karena di dalam kelas terdapat interaksi antara siswa, guru, teman sebaya, dan lingkungan belajar. Melalui layanan yang kreatif dan inovatif, siswa dapat lebih aktif memahami proses belajarnya, merencanakan strategi, serta mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map untuk meningkatkan self-regulated learning siswa SMP. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan bimbingan kelompok atau strategi pembelajaran tertentu, penelitian ini menempatkan layanan bimbingan

klasikal sebagai tindakan utama dalam PTBK dan memperkuat hasil deskriptif setiap siklus melalui uji statistik untuk mengetahui signifikansi peningkatan antar tahap pengukuran.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan self-regulated learning peserta didik kelas VII F SMPN 8 Madiun melalui layanan bimbingan klasikal dengan teknik experiential learning berbantuan media My Study Road Map.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan pendekatan kuantitatif deskriptif. PTBK digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki proses layanan dan meningkatkan hasil layanan bimbingan dan konseling, khususnya self-regulated learning peserta didik. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus yang masing-masing terdiri atas tahap perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi (Budiono, 2021). Tindakan yang diberikan berupa layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map.

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas VII F SMPN 8 Madiun yang berjumlah 25 peserta didik. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil asesmen awal yang menunjukkan bahwa kemampuan self-regulated learning peserta didik masih berada pada kategori rendah, terutama pada aspek evaluasi belajar, perencanaan belajar, keyakinan atas kemampuan diri, penerapan strategi belajar, dan pengondisian lingkungan belajar.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui kondisi awal self-regulated learning peserta didik. Selanjutnya, tindakan siklus I dilaksanakan melalui layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map yang difokuskan pada pengenalan kondisi belajar, penyusunan tujuan belajar, dan perancangan strategi belajar sederhana. Setelah posttest I, hasil siklus I direfleksikan sebagai dasar perbaikan tindakan pada siklus II. Pada siklus II, layanan diarahkan pada penguatan monitoring target belajar, revisi My Study Road Map, penggunaan strategi belajar yang lebih realistis, serta evaluasi diri

secara berkala. Setelah tindakan siklus II selesai, peserta didik diberikan posttest II.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket self-regulated learning yang diadopsi dan disesuaikan dari instrumen milik Titah Pangesti Prameswari. Angket terdiri atas 27 item pernyataan dengan skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai. Indikator angket meliputi kesadaran diri belajar, evaluasi belajar, perencanaan belajar, penetapan tujuan, keyakinan atas kemampuan diri, ketekunan dalam belajar, penerapan strategi belajar, pengoptimalan sumber belajar, dan pengondisian lingkungan belajar. Selain angket, data juga diperoleh melalui observasi, dokumentasi, dan refleksi peserta didik selama proses layanan berlangsung.

Sebelum digunakan, angket self-regulated learning diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengetahui kelayakan item dan konsistensi internal instrumen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pretest, posttest I, posttest II, observasi keterlibatan peserta didik, dokumentasi hasil My Study Road Map, serta refleksi peserta didik setelah mengikuti layanan.

Data dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan peningkatan self-regulated learning pada tahap pretest, posttest I, dan posttest II. Analisis inferensial digunakan untuk mengetahui signifikansi peningkatan antar tahap pengukuran. Sebelum uji beda dilakukan, data gain diuji normalitasnya menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah subjek kurang dari 50. Data gain yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan paired sample t-test, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test.

Gain dalam penelitian ini terdiri atas gain 1, gain 2, dan gain total. Gain 1 diperoleh dari selisih posttest I dan pretest, gain 2 dari selisih posttest II dan posttest I, sedangkan gain total dari selisih posttest II dan pretest. Kriteria keberhasilan tindakan ditentukan berdasarkan adanya peningkatan self-regulated learning pada setiap siklus dan tercapainya kategori tinggi pada akhir tindakan.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh melalui angket self-regulated learning pada tahap pretest, posttest I, dan posttest II. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perkembangan self-regulated learning peserta didik pada setiap siklus, serta secara inferensial untuk mengetahui signifikansi peningkatan antar tahap pengukuran. Uji validitas dan reliabilitas disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Angket Self-Regulated Learning

Jumlah Item	N Uji Coba	r Tabel (α=0,05)	Jumlah Item Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
27	32	0,349	27	0,993	Sangat Reliabel

Berdasarkan Tabel 1, seluruh item angket self-regulated learning dinyatakan valid karena memenuhi kriteria uji validitas. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,993 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal sangat tinggi, sehingga layak digunakan untuk mengukur self-regulated learning peserta didik.

Tabel 2 Tingkat Self-Regulated Learning pada Setiap Siklus

No	Indikator Self-Regulated Learning	Pra Siklus	Siklus I	Siklus II	Perkembangan
1	Kesadaran diri belajar	48 %	68 %	84 %	Meningkat
2	Evaluasi belajar	40 %	64 %	80 %	Meningkat
3	Perencanaan belajar	44 %	64 %	80 %	Meningkat
4	Penetapan tujuan	48 %	68 %	84 %	Meningkat
5	Keyakinan atas kemampuan diri	44 %	64 %	80 %	Meningkat
6	Ketekunan dalam belajar	48 %	68 %	84 %	Meningkat
7	Penerapan strategi belajar	44 %	64 %	80 %	Meningkat
8	Pengoptimalan sumber belajar	48 %	68 %	84 %	Meningkat
9	Pengondisian lingkungan belajar	44 %	62 %	80 %	Meningkat
	Rata-rata	**45 %**	**65,6%**	**82 %**	**Meningkat**
	Kategori	**Rendah**	**Sedang**	**Tinggi**	**-**

Berdasarkan Tabel 2, self-regulated learning peserta didik mengalami peningkatan pada setiap siklus. Rata-rata capaian pada pra siklus sebesar 45% dengan kategori

rendah, meningkat menjadi 65,6% pada siklus I dengan kategori sedang, dan meningkat kembali menjadi 82% pada siklus II dengan kategori tinggi. Peningkatan terjadi pada seluruh indikator, terutama evaluasi belajar, perencanaan belajar, penerapan strategi belajar, dan pengondisian lingkungan belajar yang pada tahap awal masih berada pada kategori rendah. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3 Statistik Deskriptif Skor Total Self-Regulated Learning

Tahap Pengukuran	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maximum
Pretest	25	82,76	6,790	68	94
Posttest I	25	84,56	6,874	70	98
Posttest II	25	88,92	8,860	68	106

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata skor total self-regulated learning meningkat dari 82,76 pada pretest menjadi 84,56 pada posttest I, dan meningkat kembali menjadi 88,92 pada posttest II. Secara deskriptif, hasil tersebut menunjukkan adanya perkembangan kemampuan peserta didik dalam mengatur proses belajar setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map. Hasil uji normalitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Gain dengan Shapiro-Wilk

Jenis Gain	Perbandingan	N	Statistic	Sig.	Keterangan	Uji Lanjut
Gain 1	Posttest I – Pretest	25	0,932	0,098	Normal	Paired sample t-test
Gain 2	Posttest II - Posttest I	25	0,758	<0,001	Tidak normal	Wilcoxon Signed Rank Test
Gain Total	Posttest II – Pretest	25	0,974	0,738	Normal	Paired sample t-test

Berdasarkan Tabel 4, gain 1 dan gain total berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dianalisis menggunakan paired sample t-test. Sebaliknya, gain 2 tidak berdistribusi normal karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil uji beda disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Beda Self-Regulated Learning

Perbandingan	Jenis Uji	Mean Difference / Z	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest - Posttest I	Paired sample t-test	-1,800	24	0,217	Tidak signifikan
Posttest I - Posttest II	Wilcoxon Signed Rank Test	Z = 3,928	-	0,000	Signifikan
Pretest - Posttest II	Paired sample t-test	-6,160	24	0,000	Signifikan

Tabel 5 menunjukkan bahwa peningkatan dari pretest ke posttest I belum signifikan secara statistik karena nilai signifikansi 0,217 > 0,05. Namun, peningkatan dari posttest I ke posttest II signifikan dengan nilai 0,000 < 0,05. Hasil perbandingan pretest dan posttest II juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan teknik experiential learning berbantuan media My Study Road Map terbukti memberikan peningkatan signifikan terhadap self-regulated learning peserta didik setelah tindakan dilaksanakan sampai siklus II.

C. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-regulated learning peserta didik meningkat secara bertahap setelah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map. Pada tahap pra siklus, rata-rata capaian self-regulated learning masih berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa peserta didik belum sepenuhnya mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Self-regulated learning berkaitan dengan kemampuan peserta didik dalam mengatur strategi, pikiran, perasaan, dan perilaku belajar yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu (Juniar, 2024).

Pada siklus I, rata-rata capaian self-regulated learning meningkat dari 45% menjadi 65,6%. Meskipun demikian, peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik karena hasil paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi 0,217 > 0,05. Hal ini dapat dipahami karena pada siklus I peserta didik masih berada pada tahap pengenalan konsep self-regulated learning, mengenali kebiasaan belajar, menyusun tujuan belajar awal, dan merancang strategi belajar

sederhana melalui My Study Road Map. Pada tahap ini, peserta didik masih memerlukan pendampingan dalam membuat target belajar yang spesifik dan realistis. Perubahan perilaku belajar membutuhkan proses pembiasaan melalui pengalaman, stimulus, dan respons yang berlangsung secara bertahap (Huda et al., 2023).

Refleksi pada siklus I menunjukkan bahwa target belajar peserta didik masih bersifat umum, strategi belajar belum spesifik, pemanfaatan sumber belajar terbatas, dan evaluasi diri belum konsisten. Oleh karena itu, tindakan pada siklus II diperbaiki melalui penguatan monitoring target belajar, diskusi kelompok kecil, pemberian contoh My Study Road Map yang lebih rinci, revisi strategi belajar, serta latihan evaluasi diri secara berkala. Perbaikan tersebut membuat peserta didik lebih terarah dalam menentukan tujuan, memilih strategi belajar, memanfaatkan sumber belajar, dan memantau perkembangan belajarnya. Proses refleksi dan perbaikan tindakan sejalan dengan prinsip experiential learning yang menekankan pengalaman, refleksi, pembentukan konsep, dan penerapan tindakan secara langsung (Gunadi et al., 2023).

Pada siklus II, peningkatan self-regulated learning menjadi lebih kuat. Rata-rata capaian meningkat menjadi 82% dengan kategori tinggi. Hasil Wilcoxon antara posttest I dan posttest II menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga terdapat peningkatan yang signifikan setelah tindakan siklus II. Hasil paired sample t-test antara pretest dan posttest II juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Artinya, layanan yang diberikan sampai siklus II terbukti meningkatkan self-regulated learning peserta didik secara signifikan.

Peningkatan tersebut dapat dijelaskan melalui tahapan experiential learning. Pada tahap concrete experience, peserta didik diajak mengenali pengalaman dan masalah belajarnya. Pada tahap reflective observation, peserta didik merefleksikan kebiasaan belajar yang selama ini dilakukan. Pada tahap abstract conceptualization, peserta didik membangun pemahaman mengenai strategi belajar yang lebih tepat. Selanjutnya, pada tahap active experimentation, peserta didik menerapkan strategi tersebut melalui

penyusunan dan revisi My Study Road Map. Dengan demikian, peserta didik tidak hanya menerima materi, tetapi juga mengalami, merefleksikan, memahami, dan mencoba strategi belajar secara langsung (Sainda et al., 2023).

Media My Study Road Map membantu peserta didik memvisualisasikan proses belajar secara lebih terstruktur. Melalui media ini, peserta didik dapat menuliskan tujuan belajar, strategi yang akan dilakukan, jadwal belajar, sumber belajar, serta cara mengevaluasi perkembangan belajarnya. Penggunaan media tersebut mendukung komponen penting dalam self-regulated learning, yaitu penetapan tujuan, perencanaan strategi, monitoring diri, dan evaluasi hasil belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa layanan bimbingan berbasis experiential learning dapat meningkatkan self-regulated learning siswa (Hapsari & Mamahit, 2023). Temuan ini juga memperkuat bahwa layanan bimbingan klasikal dapat menjadi sarana guru BK untuk menciptakan lingkungan belajar mandiri melalui aktivitas berbasis pegalaman, interaksi sosial, refleksi dan pemecahan masalah. Strategi experiential learning terbukti dapat meningkatkan self-regulated learning, terutama pada aspek motivasi belajar, strategi belajar kognitif, regulasi metakognitif, serta pengelolaan sumber saya belajar (Latipah, 2027). Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map relevan digunakan sebagai upaya meningkatkan self-regulated learning peserta didik SMP.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling yang telah dilaksanakan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map dapat meningkatkan self-regulated learning peserta didik kelas VII F SMPN 8 Madiun. Peningkatan tersebut terlihat dari rata-rata capaian self-regulated learning peserta didik yang semula 45% pada pra siklus dengan kategori rendah, meningkat menjadi 65,6% pada siklus I dengan kategori sedang, dan meningkat kembali menjadi 82% pada siklus II dengan kategori tinggi.

Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa peningkatan

self-regulated learning menjadi signifikan setelah pelaksanaan tindakan siklus II. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon antara posttest I dan posttest II dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, serta hasil paired sample t-test antara pretest dan posttest II dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning berbantuan media My Study Road Map terbukti efektif dalam membantu peserta didik merencanakan belajar, menetapkan tujuan, menerapkan strategi belajar, memantau perkembangan diri, serta mengevaluasi proses belajarnya secara lebih mandiri.

Saran dari penelitian ini adalah guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan klasikal dengan metode experiential learning dan media My Study Road Map sebagai alternatif layanan bidang belajar untuk meningkatkan self-regulated learning peserta didik. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan media atau teknik lain dengan cakupan subjek yang lebih luas agar hasil penelitian dapat diperkuat.

DAFTAR PUSTAKA

Budiono, S. (2021). Konseling kreatif dan inovasi dalam penelitian tindakan bidang bimbingan dan konseling. *ACTION: Jurnal Inovasi Penelitian Tindakan Kelas dan Sekolah, 1*(1), 62–68. https://www.academia.edu/download/103669687/331.pdf

Fatimah, D. N. (2017). Layanan bimbingan klasikal dalam meningkatkan self control siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 14*(1), 25–37. https://ejournal.uin-suka.ac.id/dakwah/hisbah/article/view/141-03/988

Gunadi, G., Prasetyo, T., Kurniasari, D., & Muhdiyati, I. (2023). Peningkatan keterampilan menulis puisi bebas dengan metode experiential learning pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran, 6*(1), 35–43. https://e-journal.my.id/jsgp/article/view/2351/1784

Hapsari, S., & Mamahit, H. C. (2023). Bimbingan kelompok dengan metode experiential learning untuk meningkatkan self-regulated learning sepuluh siswa kelas VIII SMP Tarakanita Gading Serpong. *Jurnal Psikoedukasi, 21*(2), 84–105. https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/view/4930/2265

Huda, M., Fawaid, A., & Slamet. (2023). Implementasi teori belajar behavioristik dalam proses pembelajaran. *PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter, 1*(4), 64–72. https://journal.politeknik-pratama.ac.id/index.php/Pendekar/article/view/291/252

Juniar, N. (2024). Studi literatur: Pengaruh self regulated learning terhadap prestasi belajar siswa. *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah, 1*(1), 17–24. https://aoje.sekolahathirah.sch.id/index.php/aoje/article/view/6/5

Latipah, E. (2017). *Pengaruh strategi experiential learning terhadap self-regulated learning mahasiswa*. Humanitas, 14(1), 41–56. https://www.academia.edu/download/104122914/Pengaruh_20Strategi_20Experiential_20Learning_20Terhadap_20Self_20Regulated_20learning_20Mahasiswa.pdf

Margaretha, D., Rohi, E. M. W., Lio, S., & Un, J. A. M. (2025). Pelatihan self-regulated learning sebagai upaya meningkatkan belajar yang efektif bagi siswa di SMP Negeri 10 Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 5*(4), 653–663. https://jpmi.journals.id/index.php/jpmi/article/view/3617/557

Prameswari, T. P. (2025). Pengembangan panduan bimbingan klasikal teknik structured learning approach untuk meningkatkan self-regulated learning siswa SMP (Skripsi). Departemen Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.

Sainda, A. T. T., Setiyowati, A. J., & Hambali, I. (2023). Bimbingan kelompok teknik self management berbasis experiential learning untuk mengembangkan adaptabilitas karier siswa SMK. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 4*(3), 669–677. https://pasca.jurnalikhac.ac.id/index.php/munaddhomah/article/view/560/290

Tarumasely, Y. (2024). *Meningkatkan kemampuan belajar mandiri: Panduan untuk mengembangkan self-regulated learning*. Academia Publication.

Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk meningkatkan self regulated learning pada santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8*(1), 1–8. https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/4980/3066

Zulfatunnisa, S., & Maknun, L. (2022). Pentingnya peran guru dalam proses pembelajaran. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar, 7*(2), 199–213. https://online-journal.unja.ac.id/gentala/article/view/16603/16902