

ANALISIS *SELF-REGULATED LEARNING* SISWA DITINJAU DARI PERBEDAAN JENIS KELAMIN

Intan Zulian Apri¹, Indah Sukmawati², Rezki Hariko³, Lisa Putriani⁴

¹intanzulian4@gmail.com, ²indah.s@fip.unp.ac.id, ³hariko.r@fip.unp.ac.id, ⁴lisaputriani@fip.unp.ac.id

Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Abstract

The research is based on the importance of self-regulated learning (SRL) in supporting students' academic success, as they can set goals and evaluate their own learning process. However, in reality, a number of studies show that many students still have low SRL abilities. Furthermore, there are also indications of differences in SRL between males and females that need to be studied further, namely several findings that show significant differences, while other studies do not. Therefore, this study was conducted to identify differences in SRL based on gender at SMA Negeri 7 Padang. This study used a quantitative approach with a comparative method, involving 298 students as respondents, including 130 males and 168 females. The data were analyzed using descriptive statistics and inferential statistics. The findings of this study indicate that there is a significant difference between male and female students in terms of SRL, with female students scoring higher than male students (mean difference = -14.369). This shows that female students are better able to manage their own learning processes and are more responsible for their learning outcomes. These findings have important implications for guidance and counseling services in schools, especially in designing intervention strategies that are more suited to students' needs.

Keywords: *Self-regulated learning, Guidance and counseling.*

Abstrak

Latar belakang dilakukannya penelitian ini adalah pentingnya *self-regulated learning* (SRL) dalam menunjang kesuksesan akademik siswa, mereka dapat mengatur tujuan hingga melakukan evaluasi proses belajarnya sendiri. Namun, realitanya sejumlah penelitian menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang memiliki kemampuan SRL yang rendah. Selanjutnya, ditemukan juga indikasi perbedaan SRL antara laki-laki dan perempuan yang perlu diteliti lebih lanjut, yaitu terdapat beberapa temuan yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, sementara beberapa penelitian lain tidak demikian. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi perbedaan SRL dilihat dari perbedaan jenis kelamin di SMA Negeri 7 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif, yang melibatkan 298 siswa sebagai responden di antaranya 130 laki-laki dan 168 perempuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Temuan penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan dalam hal SRL, yang mana skor siswa perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (*mean difference* = -14.369). Ini menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih mampu mengelola proses belajar mereka sendiri dan lebih bertanggungjawab terhadap hasil belajar mereka. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi layanan bimbingan dan konseling (BK) di sekolah, terutama dalam perancangan strategi intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata Kunci: *Self-regulated learning, Belajar, Bimbingan dan konseling.*

PENDAHULUAN

Kemampuan mengelola pembelajaran adalah salah satu bagian dalam *self-regulated learning* (SRL). SRL merupakan konsep penting dalam psikologi pendidikan yang mengutamakan peran aktif siswa dalam mengendalikan dan mengatur proses belajarnya sendiri. Belajar adalah suatu proses atau kegiatan guna memperoleh pengetahuan, mengasah keterampilan, dan pengembangan karakter. Mariyati & Rezania (2021) menyatakan bahwa siswa yang berada pada rentang usia 15 sampai dengan 18 tahun mulai muncul kesadaran akan kemandirian, kemampuan menetapkan nilai atau aturan dan tujuan pribadi dalam dirinya. SRL mengacu pada kemampuan siswa dalam mengatur pembelajarannya, mulai dari menetapkan tujuan belajar, memonitor pelaksanaan strategi belajar, hingga melakukan evaluasi dan refleksi terhadap hasil belajar yang dicapai (Zimmerman, 2002). Kemampuan ini penting untuk diperhatikan karena proses pengaturan diri dalam belajar memainkan peranan penting dalam peningkatan akademik siswa (Zimmerman et al., 1996).

Pintrich *et al.* (2000) menyatakan bahwa SRL merujuk pada kemampuan siswa dalam mengendalikan dan mengatur pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri dalam proses belajar agar mereka bisa mencapai target yang diharapkan. Kartikasari *et al.* (2022) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki SRL yang tinggi mampu mengatur proses belajarnya sendiri agar lebih bermakna dan tidak menyianyiakan waktu saat mengerjakan tugas. Kemampuan SRL sangat penting agar siswa dapat mencapai tujuan belajarnya dan meningkatkan prestasi menjadi lebih baik. Sejalan dengan pernyataan Harahap (2023), yang mengungkapkan bahwa kemampuan SRL diperlukan oleh siswa agar mereka secara mandiri mampu mengendalikan proses belajarnya sendiri dan menghadapi tantangan belajar, seperti menyelesaikan tugas-tugas yang sulit. Subtikasari & Neviyarni (2019) juga menyatakan bahwa SRL penting bagi siswa sebagai penunjang dalam keberhasilan proses belajarnya. Selanjutnya, Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa SRL merupakan suatu proses yang berlangsung secara terus menerus (kontinu), yang prosesnya berlangsung dalam tiga fase, yaitu *forethought* (perencanaan ke depan), *performance* (kinerja), dan *self-reflection* (refleksi diri).

Kemampuan siswa dalam setiap proses ini perlu diperhatikan, karena tujuan dari proses pembelajaran dapat dicapai apabila siswa memiliki kemampuan SRL yang baik. Pernyataan tersebut didukung oleh Juniar (2024) yang menyatakan bahwa SRL memiliki

pengaruh yang begitu penting dalam peningkatan prestasi akademik siswa. Namun, realitanya masih banyak siswa yang belum bisa menerapkan dan mengembangkan kemampuan SRL, hal tersebut dibuktikan dari temuan Widiatmoko & Herlina (2021) yang menunjukkan bahwa sebanyak 85,59% atau sebanyak 188 dari total 222 siswa memiliki SRL yang belum berkembang secara optimal. Selanjutnya, hasil penelitian Sari & Linsiya (2022) mengungkapkan bahwa terdapat siswa belum mampu memonitor dan mengontrol proses belajarnya sendiri, yaitu sebanyak 49,4% atau sebanyak 82 dari 166 siswa yang menjadi sampel penelitian. Sejalan dengan itu, Sintia *et al.* (2025) mengungkapkan bahwa 40% siswa memiliki SRL yang tergolong rendah, 28% berada dalam kategori sedang, dan 32% siswa masuk dalam kategori tinggi, yang mana siswa menunjukkan kurangnya kemampuan mengelola waktu dan kurang inisiatif dalam belajar. Data ini memberikan gambaran bahwa masih banyak siswa yang belum bisa mengelola proses belajarnya sendiri dengan efektif, sehingga berpotensi menghambat pencapaian prestasi akademik yang optimal.

Penelitian terkait SRL tidak hanya berfokus pada kemampuan belajar secara umum, melainkan juga menyoroti perbedaan individu yang dapat memengaruhi SRL siswa, salah satunya adalah perbedaan jenis kelamin. Putriani *et al.* (2019) menjelaskan bahwa jenis kelamin secara umum menunjuk perbedaan biologis yang terjadi pada individu antara laki-laki dan perempuan. Perbedaan jenis kelamin dalam proses belajar menjadi relevan karena perbedaan biologis dan sosial budaya dapat memengaruhi cara siswa laki-laki dan perempuan mengelola strategi belajar dan motivasi mereka (Fatahillah, 2024). Menurut Kristiyani (2016), perbedaan jenis kelamin memberikan pengaruh dalam perubahan regulasi motivasi siswa. Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan dalam hal motivasi, penetapan tujuan dan perencanaan, strategi belajar, hingga *self-efficacy* yang berkaitan dengan kemampuan SRL (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda-beda, begitu pula dengan kontrol diri laki-laki dan perempuan (Khairani & Sukmawati, 2023). Hasil penelitian Saputra *et al.* (2024) menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki kecenderungan SRL lebih tinggi daripada siswa laki-laki, terutama dalam aspek perencanaan dan manajemen waktu belajar. Selanjutnya penelitian Kamila *et al.* (2024) juga menemukan bahwa siswa perempuan memiliki kemampuan SRL yang lebih efektif daripada laki-laki, terutama dalam hal penguasaan strategi metakognitif dan

pengaturan lingkungan. Namun demikian, temuan Nursida (2020) justru menunjukkan keadaan yang sebaliknya, yaitu tidak adanya perbedaan SRL yang signifikan pada siswa berdasarkan perbedaan jenis kelamin. Hasil serupa juga diungkapkan oleh Rembet *et al.* (2023) yang mengungkapkan tidak adanya perbedaan dari rata-rata SRL siswa.

Dengan adanya perbedaan dari beberapa hasil temuan tersebut, menunjukkan bahwa penelitian tentang perbedaan SRL siswa laki-laki dan perempuan masih perlu dikaji lebih dalam agar dapat menghasilkan temuan baru terkait perbedaan SRL siswa berdasarkan jenis kelamin, serta diharapkan dapat memberikan informasi dasar bagi guru BK dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif serta sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Dengan mengidentifikasi pola perbedaan SRL, diharapkan guru BK dapat mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kemampuan SRL siswa, yang nantinya dapat berkontribusi pada peningkatan prestasi akademiknya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode komparatif untuk menguji perbedaan SRL pada siswa laki-laki dan perempuan. Metode komparatif digunakan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang dibandingkan, sehingga metode ini sesuai untuk digunakan dalam penelitian yang mengkaji perbedaan karakteristik atau kemampuan antar kelompok, dalam hal ini perbedaan SRL antara siswa laki-laki dan perempuan (Amruddin *et al.*, 2022). Populasi penelitian adalah siswa aktif SMA Negeri 7 Padang Tahun Pelajaran 2025/2026 yang berjumlah sebanyak 1.163 orang dengan total sampel sebanyak 298 orang, melibatkan 130 siswa laki-laki dan 160 perempuan yang diperoleh dari *stratified random sampling*. Adapun instrumen penelitian menggunakan skala *self-regulated learning* yang memuat sebanyak 31 item pernyataan yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menunjukkan hasil yang valid dan uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisiensi sebesar 0.826, berarti instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi. Selanjutnya, data dianalisis secara statistik dengan menyajikan *mean* dan *standard deviation* SRL berdasarkan jenis kelamin. Selanjutnya dilakukan uji *Independent Sample T-test* untuk mengidentifikasi perbedaan SRL siswa laki-laki dan perempuan dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.005$

HASIL DAN PEMBAHASAN

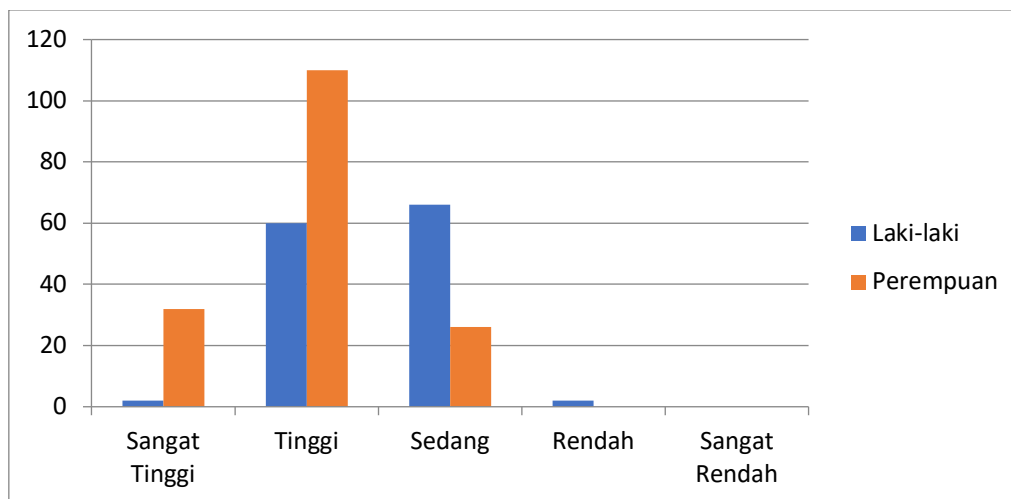
Hasil

Hasil pengolahan data instrumen *self-regulated learning* yang diperoleh dari 298 responden disajikan pada tabel berikut.

Tabel 1. Deskripsi Data *Self-regulated Learning* Siswa

No.	Kategori	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1	Sangat Tinggi	2	32	34
2	Tinggi	60	110	170
3	Sedang	66	26	92
4	Rendah	2	0	2
5	Sangat Rendah	0	0	0
Total		130	168	298

Berdasarkan pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa dari 298 sampel yang diteliti, terdapat 34 siswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi, 170 siswa tergolong dalam kategori tinggi, 92 siswa masuk dalam kategori sedang, dan 2 siswa termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, tingkat *self-regulated learning* siswa di SMA Negeri 7 Padang umumnya termasuk dalam kategori tinggi. Untuk memperjelas data pada tabel 1, berikut disajikan grafik pada gambar berikut.



Gambar 1. Perbandingan SRL Siswa Laki-laki dan Perempuan

Sesuai grafik pada Gambar 1, siswa laki-laki digambarkan dengan warna biru dan perempuan digambarkan dengan warna jingga. Gambar 1 menunjukkan bahwa siswa

perempuan lebih mendominasi pada kategori SRL “sangat tinggi” dan “tinggi”, sementara pada kategori SRL “sedang” dan “rendah” didominasi oleh siswa laki-laki. Untuk melihat perbandingan. Berikutnya disajikan hasil analisis deskriptif untuk masing-masing kelompok pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SRL	Laki-laki	130	104.45	11.314	.992
	Perempuan	168	118.82	12.436	.959

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor SRL siswa perempuan (*mean* = 118.82) cenderung tinggi daripada siswa laki-laki (*mean* = 104.45) dengan *standard deviation* 11.314 untuk laki-laki dan 12.436 untuk perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa secara umum siswa perempuan memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih efektif dalam belajar daripada laki-laki. Selanjutnya, hasil uji SRL dari kedua jenis kelompok siswa disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Perbedaan SRL Siswa Laki-laki dan Perempuan

Independent Samples Test

		<i>Levene's Test for Equality of Variances</i>		<i>t-test for Equality of Means</i>						
		<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Std. Error Difference</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>	
									<i>Lower</i>	<i>Upper</i>
srl	<i>Equal variances assumed</i>	3.772	.053	-10.285	296	.000	-14.369	1.397	-17.119	-11.620
	<i>Equal variances not assumed</i>			-10.410	288	.000	-14.369	1.380	-17.086	-11.652

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan nilai F sebesar 3.772, dengan signifikansi sebesar 0.053 yang berarti lebih besar dari 0.05 ($0.053 \geq 0.05$), ini menunjukkan bahwa kedua

kelompok sampel bersifat homogen, sehingga persyaratan homogenitas untuk melakukan analisis perbandingan terpenuhi. Dengan demikian, hasil perhitungan yang digunakan dalam penelitian ini adalah baris *equal variance assumed*. Selanjutnya, dari hasil pengolahan data menggunakan *independent sample t-test*, didapatkan nilai t-hitung sebesar -10.285 dengan signifikansi 0.000, yang berarti nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.05. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan SRL yang signifikan antara laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 7 Padang. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat SRL pada siswa perempuan cenderung lebih baik dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dilihat dari lebih rendahnya skor *mean* SRL siswa laki-laki, yaitu sebesar 104.45, sedangkan skor *mean* SRL siswa perempuan mencapai 118.82.

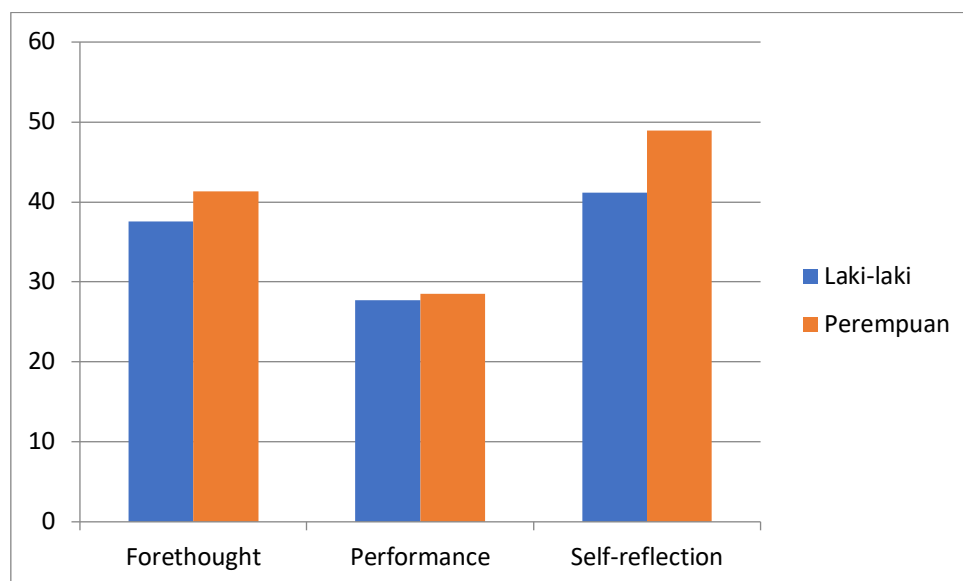
Siswa laki-laki dan perempuan memiliki kecenderungan yang berbeda sehingga kemampuan mereka pada setiap fase SRL juga berbeda, yang mana siswa perempuan cenderung lebih unggul pada setiap fase SRL dibandingkan siswa laki-laki. Berikut hasil analisis untuk masing-masing fase SRL dilihat dari perbedaan jenis kelamin.

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif pada Setiap Fase SRL Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Forethought phase</i>	Laki-laki	130	37.53	5.240	.460
	Perempuan	168	41.35	5.641	.435
<i>Performance phase</i>	Laki-laki	130	27.75	3.042	.267
	Perempuan	168	28.54	3.252	.251
<i>Self-reflection phase</i>	Laki-laki	130	41.16	6.628	.581
	Perempuan	168	48.93	5.939	.458

Berdasarkan pada tabel 4, dapat dilihat bahwa siswa perempuan memiliki kemampuan SRL yang lebih unggul daripada laki-laki pada seluruh fase SRL. Pada fase *forethought*, diperoleh nilai *mean* siswa perempuan sebesar 41.35, sementara nilai *mean* siswa laki-laki pada fase *forethought* adalah sebesar 37.53. Selanjutnya, pada fase *performance*, siswa perempuan memperoleh nilai *mean* sebesar 28.54 dan siswa laki-laki 25.75. Berikutnya, pada fase *self-reflection*, siswa perempuan mendapatkan nilai *mean* sebesar 48.93 dan siswa laki-laki 41.16. Itu berarti bahwa, dari seluruh fase SRL, siswa perempuan lebih mampu mengelola proses belajarnya sendiri, dengan kata lain mereka

memiliki kemampuan SRL yang lebih baik daripada laki-laki. Selanjutnya, disajikan grafik untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai data pada Tabel 4.



Gambar 2. Perbandingan SRL Siswa Laki-laki dan Perempuan pada Setiap Fase

Berdasarkan grafik pada Gambar 2, terlihat adanya perbedaan pada tiap fase SRL antara siswa laki-laki dan perempuan. Grafik siswa laki-laki yang digambarkan dengan warna biru cenderung lebih rendah daripada grafik perempuan yang digambarkan dengan warna jingga. Bagian selanjutnya akan membahas tentang hasil penelitian yang melibatkan diskusi dengan temuan-temuan terdahulu dan teori yang terkait.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan SRL yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 7 Padang. Berdasarkan skor rata-rata yang diperoleh, tingkat *self-regulated learning* siswa perempuan di SMA Negeri 7 Padang lebih tinggi daripada siswa laki-laki. Siswa yang memiliki kemampuan SRL yang tinggi memiliki prestasi akademik yang baik, yang menunjukkan bahwa kemampuan SRL memainkan peranan penting dalam peningkatan prestasi akademik siswa itu sendiri (Zimmerman, 2002). Hal ini disebabkan karena mereka lebih sadar akan tanggung jawab terhadap proses dan hasil belajarnya sendiri.

Aspek yang diukur dalam penelitian ini mengacu pada tiga fase SRL, yaitu *forethought*, *performance phase*, dan *self-reflection*. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan secara statistik pada tiap fase SRL

antara siswa laki-laki dan perempuan. Dari hasil pengolahan data yang didapatkan, siswa perempuan memiliki skor *mean* SRL yang cenderung lebih tinggi daripada laki-laki. Ini berarti bahwa siswa perempuan lebih bisa mengatur dan mengendalikan pikiran, perasaan, dan tindakannya sendiri dalam proses belajar. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Zimmerman & Martinez-Pons (1990) yang menyatakan bahwa siswa perempuan cenderung lebih aktif dalam menggunakan strategi seperti pemantauan diri (*self-monitoring*), penetapan tujuan, perencanaan, dan pengaturan lingkungan belajar dibandingkan dengan siswa laki-laki.

Zimmerman & Schunk (2011) menjelaskan bahwa setiap fase SRL berfungsi sebagai kerangka utama yang mengatur, mengontrol, dan merefleksikan pembelajarannya sendiri. Oleh karena itu, siswa sebaiknya tidak hanya fokus pada kinerjanya saja melainkan juga pada bagaimana mereka bisa merencanakan pembelajarannya serta melakukan refleksi setelahnya. Fase pertama yang diukur adalah *forethought phase*, yang merupakan fase yang paling penting untuk membangun motivasi internal dan penetapan rencana yang matang sebelum melakukan pembelajaran (Zimmerman, 2002). Hasil penelitian menunjukkan, kemampuan siswa perempuan lebih unggul dalam menetapkan tujuan belajar dan merancang strategi pembelajaran yang tepat memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan siap dalam menghadapi proses belajar. Fase ini juga melibatkan keyakinan diri dan motivasi internal, yang mana hal tersebut akan membantu siswa untuk tetap bertahan sehingga bisa mencapai target belajarnya. Keyakinan diri dan motivasi yang lebih tinggi pada siswa perempuan juga berperan sebagai modal utama untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul selama proses belajar (Zimmerman, 2002). Dengan adanya keyakinan dan motivasi internal yang tinggi, siswa perempuan cenderung lebih bersemangat meskipun menghadapi kesulitan atau tantangan yang dialaminya dalam proses belajar.

Selanjutnya fase *performance*, siswa mulai menerapkan strategi yang telah dirancang sebelumnya untuk mencapai tujuan belajarnya sambil tetap mengontrol perhatian dan perilakunya sendiri. Zimmerman (2002) mengungkapkan bahwa fase ini mencakup pengendalian diri dan pengamatan diri. Pada fase ini, siswa perlu mengelola perhatian, motivasi, serta mengontrol tindakannya sendiri agar tetap fokus pada tujuan atau target yang hendak dicapai. Dalam hal ini, pengendalian emosi sangat penting untuk mengatasi tantangan atau kesulitan yang dialami oleh siswa saat belajar. Pernyataan

tersebut didukung oleh Kamila *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa siswa perempuan memiliki kemampuan kontrol emosional dan manajemen waktu yang lebih baik selama proses belajar, yang membuat mereka cenderung lebih mampu mempertahankan konsentrasi meskipun menghadapi tekanan atau distraksi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian siswa perempuan sudah cukup aktif mengamati proses belajarnya sendiri serta melakukan penyesuaian strategi saat diperlukan yang dapat memperkuat efektivitas pembelajaran, namun sebagian lainnya masih belum optimal dalam penerapan strategi belajar yang efektif. Panadero (2017) menyatakan bahwa pada fase ini, siswa melaksanakan tugas-tugas belajar dengan menggunakan strategi yang efektif, selanjutnya mereka memantau kemajuan proses belajarnya sendiri sehingga mereka dapat semakin termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Siswa juga melakukan penyesuaian strategi jika strategi yang digunakan dirasa kurang efektif. Namun, temuan ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki belum cukup mampu dan belum optimal dalam penerapan strategi belajar serta pemantauan proses belajarnya sendiri.

Berikutnya fase *self-reflection*, yang mencakup proses penilaian diri dan reaksi diri. Fase ini melibatkan evaluasi dan reaksi terhadap keberhasilan maupun kegagalan strategi yang digunakan (Zimmerman, 2002). Berdasarkan hasil penelitian, siswa perempuan cenderung melakukan evaluasi lebih mendalam dan mampu merefleksikan proses belajar dengan cara yang konstruktif daripada siswa laki-laki. Nilson (2013) menyatakan bahwa evaluasi diri yang baik mendorong perbaikan strategi pembelajaran ke depan serta penguatan motivasi belajar. Pada fase ini, reaksi diri positif seperti rasa puas dan semangat berusaha terus muncul lebih dominan pada siswa perempuan, dibandingkan reaksi defensif yang muncul pada siswa laki-laki. Fase ini bersifat siklus, karena pengalaman dari satu tahap akan berdampak pada tahapan berikutnya, sehingga memungkinkan siswa untuk terus belajar dan berkembang.

Secara umum, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat SRL siswa di SMA Negeri 7 Padang tergolong tinggi dan terdapat perbedaan SRL yang signifikan antara laki-laki dan perempuan. Temuan ini mendapati perbedaan dengan sejumlah penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tingkat SRL siswa masih tergolong rendah (Sari & Linsiya, 2022). Perbedaan ini dapat terjadi disebabkan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dan saling berkaitan. Secara teori, Zimmerman (2002) menyatakan bahwa SRL merupakan suatu proses dinamis yang melibatkan motivasi, strategi kognitif,

dan regulasi perilaku yang saling berinteraksi dalam mencapai target belajar. Selanjutnya, faktor-faktor eksternal seperti peran lingkungan dan dukungan sosial juga sangat menentukan keberhasilan regulasi diri siswa dalam belajar. Di antaranya ialah berkenaan dengan keberhasilan sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Lingkungan belajar yang mendukung, termasuk di dalamnya peran aktif guru dalam membimbing dan memotivasi siswa juga ikut berperan dalam mendorong perkembangan SRL siswa (Fantikasari & Ansyah, 2025). Lingkungan belajar yang mendukung dan kondusif, baik itu lingkungan fisik dan lingkungan sosial dapat membantu siswa meningkatkan keefektifan belajarnya sehingga dapat mengarah pada peningkatan prestasi akademik. (Mariska & Afryanti, 2025). Selanjutnya, dukungan sosial mengacu pada peran manusia lain di lingkungan sosial siswa, yaitu orang tua, teman sebaya, dan guru dalam pemberian bantuan, kasih sayang, dan perhatian pada individu. Individu yang memperoleh dukungan sosial dari orang sekitar akan memiliki perasaan dihargai dan semakin termotivasi untuk mencapai tujuannya (Purba *et al.*, 2024).

Temuan ini memberikan implikasi penting bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Layanan BK diartikan sebagai proses pemberian bantuan profesional dari konselor kepada individu dalam rangka membentuk kepribadian yang positif, menggali potensi diri, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dialami, sehingga klien dapat mencapai kesejahteraan hidup (Sukmawati *et al.*, 2022). Guru BK perlu menyadari bahwa terdapat perbedaan kebutuhan dan karakteristik pengembangan SRL berdasarkan gender, sehingga layanan yang diberikan harus mempertimbangkan hal tersebut agar lebih efektif. Dengan mengetahui bahwa siswa perempuan cenderung memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, layanan BK dapat fokus membantu siswa laki-laki untuk meningkatkan kemampuan tersebut. Guru BK bisa memberikan layanan BK yang dapat membantu siswa belajar cara merencanakan, mengatur waktu, mengontrol emosi, dan merefleksikan proses belajarnya secara mandiri. Dengan dukungan ini, diharapkan siswa bisa lebih mandiri dan termotivasi dalam belajar sehingga prestasi akademiknya meningkat. Hariko (2024) menjelaskan bahwa konseling berkaitan dengan kesejahteraan, pertumbuhan pribadi, karir, dan pengelolaan masalah serius pada individu yang dianggap sehat. Oleh karena itu, guru BK dapat memberikan bimbingan yang mengajarkan cara merencanakan belajar, mengatur waktu, mengontrol perasaan saat belajar, dan mengevaluasi hasil belajar, serta

memberikan konseling kepada siswa yang membutuhkan intervensi lebih lanjut. Dengan pendekatan seperti ini, layanan BK dapat membantu dalam pengembangan SRL yang lebih baik sehingga dapat membentuk kebiasaan belajar mandiri dan berkelanjutan bagi siswa di sekolah.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya perbedaan SRL yang signifikan ditinjau dari perbedaan jenis kelamin di SMA Negeri 7 Padang. Temuan yang diperoleh dari penelitian ini yaitu siswa perempuan memiliki kemampuan SRL yang lebih tinggi pada ketiga fase SRL, yang berkontribusi pada prestasi akademik mereka. Penemuan ini menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih mampu mengatur dan mengendalikan proses belajar mereka secara mandiri dibandingkan siswa laki-laki. Berdasarkan temuan tersebut, guru BK di sekolah perlu memberikan perhatian khusus untuk membantu siswa laki-laki dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri mereka, terutama dalam perencanaan belajar, manajemen waktu, pengendalian emosi, dan evaluasi diri, agar mereka dapat meningkatkan motivasi dan prestasi belajar. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang berbeda berdasarkan karakteristik gender dalam mengembangkan SRL agar dapat mendukung keberhasilan belajar siswa secara optimal. Dengan demikian, penelitian ini dapat berperan dalam pengembangan layanan BK dan strategi pembelajaran yang lebih efektif di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Amruddin, A., Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sukoharjo: Pradinata Pustaka.
- Fantikasari, W. D., & Ansyah, E. H. (2025). Pengaruh Relasi Guru-siswa dan Motivasi Berprestasi terhadap Self-regulated Learning pada Siswa SD Kelas Atas di SD Muhammadiyah 1 Sidoarjo. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 33–58. <https://jurnal.pabki.org/index.php/alisyraq/article/view/854>
- Fatahillah, M. A. (2024). Analisis Motivasi Belajar Berdasarkan Gender dalam Pembelajaran Bahasa Arab di Kelas XII Bahasa SMAN 2 Sungaiselan. *NOURA: Jurnal Kajian Gender dan Anak*, 8(2), 177–192. <https://rumahjurnal.iainsasbabel.ac.id/nou/article/view/3961>
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068. https://www.academia.edu/download/104901457/1494-Article_Text-3615-1-10-20230204.pdf
- Hariko, R. (2024). Landasan Filosofis Keterampilan Komunikasi Konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 11. <https://citeus.um.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1337&context=jkbk>
- Juniar, N. (2024). Studi literatur: Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1(1), 17–24. <http://aoje.sekolahathirah.sch.id/index.php/aoje/article/view/6>
- Kamila, N., Muna, Z., & Musni, R. (2024). Gambaran Self-Regulated Learning Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa Sekolah Menengah Atas Boarding School. *Jurnal Psikologi Sains & Profesi (Journal of Psychological Science & Profession)*, 8(3). <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/54660>
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan Self Regulated Learning dan Dukungan Orangtua terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388–394. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/1579>
- Khairani, A., & Sukmawati, I. (2023). Perbedaan Kontrol Diri Siswa dalam Penggunaan Smartphone Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 31–38. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr/article/view/739>
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

- Mariska, R., & Afryanti, D. (2025). Pengaruh Lingkungan Sekolah terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(4), 7579–7584. <https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/3223>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2021). *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia I*. Sidoarjo: UMSIDA Press.
- Nilson, L. B. (2013). *Creating Self-Regulated Learners: Strategies to Strengthen Students' Self-Awareness and Learning Skills*. Sterling: Stylus Publishing.
- Nursida, T. R. (2020). Self-regulated Learning Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin, Status Sosial Ekonomi, dan Pola Asuh Orangtua (Studi Deskriptif terhadap Siswa Kelas XI SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020). *Skripsi*.
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.00422/full>
- Pintrich, P. P., Boekaerts, M., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Elsevier Academic Press.
- Purba, I. Y. B., Sukmawati, I., Purba, R. H., & Handayani, P. G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Perantau Suku Batak di Universitas Negeri Padang. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 1(3), 610–618. <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/article/view/1701>
- Putriani, L., Daharnis, D., & Ahmad, R. (2019). Kesiapan Menikah Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin, Latar Belakang Budaya dan Sosial Ekonomi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(2), 76–85. <https://doi.org/10.29210/02243jpgi0005>
- Rembet, Z. M., Lumapow, H. R., & Kapahang, G. L. (2023). Perbedaan Self-regulated Learning pada Siswa Laki-laki dan Perempuan di Kelas XII SMA Negeri 2 Tondano. *Psikopedia*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/pj.v4i1.6995>
- Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., Wiretna, C. D., & Baqiyatussolihat, B. (2024). Perbedaan Self-Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 15. <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol3/iss3/15/>
- Sari, A. S., & Linsiya, R. W. (2022). Profil Self Regulated Learning Siswa SMA “X” di Jember Selama Masa School From Home (SFH). *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 18(1), 55–64. [http://repository.unmuhjember.ac.id/13731/4/Artikel Publish.pdf](http://repository.unmuhjember.ac.id/13731/4/Artikel%20Publish.pdf)
- Sintia, I. N., Andriani, F., & Wulandari, P. Y. (2025). Peran Peer Attachment, Self Efficacy dan Goal Setting terhadap Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Islam Plus di Pesantren Al-Banjari, Blora. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(2), 279–288. <http://sostech.greenvest.co.id/index.php/sostech/article/view/27626>
- Subtikasari, A., & Neviyarni, N. (2019). Content Mastery Services with Contextual Teaching and Learning Approaches to Improve Student Self Regulated Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1). <http://neo.ppj.unp.ac.id/index.php/neo/article/view/82>
- Sukmawati, I., Afdal, Andriani, W., Syapitri, D., & Fikri, M. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja (Konsep Dasar dan Modul Pelayanan Bimbingan dan Konseling)*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- Widiatmoko, M., & Herlina, I. (2021). Kontribusi Self Regulated Learning: Studi Deskriptif pada Profil Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 4(1), 43–50. <https://ejournal.uki.ac.id/index.php/sel/article/view/2777>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practic*, 41(2). https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing Self-Regulated Learners: Beyond Achievement to Self Efficacy*. Washington: American Psychological Association.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59. [https://doi.org/0022-0663/90/\\$00.75](https://doi.org/0022-0663/90/$00.75)
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York: Routledge.