

Self-Regulated Learning dan Keberhasilan Belajar Siswa Gen-Z di Era Digital dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling

Maslina

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

E-mail: maslina@unm.ac.id

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 Mei April 2026

Revised: 24 Mei 2026

Accepted: 6 Juni 2026

kata Kunci

Self-regulated learning, keberhasilan belajar, era digital, bimbingan dan konseling

Keywords

peer counselor, school climate, psychosocial support, empathy, guidance and counseling



ABSTRACT

Era digital telah membawa perubahan besar dalam proses belajar siswa. Kemudahan akses informasi dan penggunaan teknologi digital memberikan peluang sekaligus tantangan dalam pembelajaran. Salah satu kemampuan penting yang dibutuhkan siswa untuk mencapai keberhasilan belajar di era digital adalah *self-regulated learning* (SRL). Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-regulated learning* dan keberhasilan belajar siswa di era digital serta menganalisis implikasinya dalam perspektif bimbingan dan konseling. Metode yang digunakan adalah kajian literatur dengan menelaah berbagai penelitian nasional dan internasional yang relevan mengenai SRL, keberhasilan belajar, dan layanan BK. Hasil kajian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan belajar siswa, khususnya dalam kemampuan mengatur tujuan belajar, mengontrol distraksi digital, serta meningkatkan motivasi dan kemandirian belajar. Selain itu, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* melalui layanan klasikal, konseling individu, dan pelatihan self-management. Oleh karena itu, integrasi pengembangan SRL dalam layanan BK menjadi kebutuhan penting di era digital.

The digital era has brought significant changes to students' learning processes. The ease of access to information and the widespread use of digital technology provide both opportunities and challenges in learning. One of the essential competencies required for students to achieve academic success in the digital era is self-regulated learning (SRL). This article aims to examine the relationship between self-regulated learning and students' academic success in the digital era, as well as to analyze its implications from a guidance and counseling perspective. This study employs a literature review method by examining various relevant national and international studies on self-regulated learning, academic success, and guidance and counseling services. The findings indicate that self-regulated learning makes a significant contribution to students' academic success, particularly in their ability to set learning goals, manage digital distractions, and enhance motivation and independent learning. Furthermore, guidance and counseling services play a strategic role in helping students develop self-regulated learning skills through classroom guidance, individual counseling, and self-management training. Therefore, the integration of self-regulated learning development into guidance and counseling services has become an essential need in the digital era.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Maslina (2026) Self-Regulated Learning dan Keberhasilan Belajar Siswa Gen-Z di Era Digital dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Pada *Era Society 5.0* kehidupan masyarakat akan berbasis dan berpusat pada teknologi sehingga hal ini akan berdampak pada semua sektor kehidupan dalam masyarakat, seperti tata kota, transportasi, pertanian, kesehatan, industri dan pendidikan (Nastiti & Abdu, 2020). Penggunaan smartphone, media sosial, platform pembelajaran digital, dan akses informasi yang cepat memberikan dampak besar terhadap pola belajar siswa. Di satu sisi, teknologi mempermudah siswa memperoleh sumber belajar secara luas. Namun di sisi lain, era digital juga menghadirkan berbagai tantangan seperti distraksi digital, multitasking, rendahnya fokus belajar, serta ketergantungan terhadap teknologi.

Sebagai generasi yang tumbuh di era digital, generasi Z tidak dapat dipisahkan dari perkembangan teknologi yang semakin pesat dan telah menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan sosial. Berbagai inovasi teknologi hadir untuk memenuhi kebutuhan dan mendukung aktivitas mereka dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan. Namun, penggunaan teknologi yang intensif perlu disertai dengan kemampuan regulasi diri agar individu mampu memanfaatkan teknologi secara bijaksana dan produktif. Dalam konteks ini, *self-regulated learning* menjadi kemampuan penting yang memungkinkan siswa mengatur, mengelola, dan mengontrol pikiran serta perilakunya sehingga dapat menyaring dampak negatif dan mengoptimalkan manfaat positif dari perkembangan teknologi. (Wolters & Brady, 2021) menjelaskan bahwa siswa secara aktif mampu mengelola diri kapan dan bagaimana mereka terlibat dalam kegiatan yang dianggap perlu untuk mencapai tujuan akademik

Dalam kondisi tersebut, siswa dituntut memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol proses belajarnya secara mandiri. Kemampuan ini dikenal sebagai *self-regulated learning* (SRL). *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, memonitor, mengendalikan, dan mengevaluasi proses belajar secara mandiri. SRL dapat meningkatkan kemandirian belajar dan prestasi akademik siswa. Studi ini menyoroti pentingnya SRL dalam membantu siswa mengelola proses belajar mereka secara efektif, yang pada gilirannya meningkatkan kemandirian dan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik (Permadi & Rohmatin, 2025). Lebih lanjut bahwa *Self-Regulated Learning* (SRL) membantu siswa mengoptimalkan lingkungan belajar serta mendorong mereka menjadi lebih aktif dan terarah dalam mencapai prestasi akademik. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan SRL yang baik mampu mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, sehingga lebih siap menghadapi berbagai tantangan akademik yang semakin kompleks (Umairah & Dabi, 2023). Dengan demikian, SRL tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa, tetapi juga membekali mereka dengan kemampuan adaptif yang penting untuk keberhasilan akademik di masa depan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, mampu mengelola waktu belajar, serta memiliki prestasi akademik yang lebih optimal. Sebaliknya, rendahnya SRL menyebabkan siswa lebih mudah terdistraksi oleh penggunaan media sosial dan aktivitas digital lainnya. dalam konteks pendidikan, bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan *self-regulated learning*. Guru BK dapat memberikan layanan yang berfokus pada pengembangan kemandirian belajar, pengelolaan waktu, kontrol diri, dan kemampuan mengatasi distraksi digital.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara teoritis hubungan antara *self-regulated learning* dan keberhasilan belajar siswa di era digital serta menganalisis implikasinya dalam perspektif bimbingan dan konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode **kajian literatur (literature review)** dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Kajian literatur dilakukan untuk menganalisis dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan *self-regulated learning* (SRL), keberhasilan belajar siswa, era digital, serta peran bimbingan dan konseling dalam mendukung pengembangan kemampuan regulasi diri belajar.

Sumber data penelitian diperoleh dari berbagai literatur ilmiah berupa artikel jurnal nasional dan internasional, buku, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Literatur yang ditelaah dibatasi pada publikasi yang terbit dalam rentang tahun **2020–2026** untuk memperoleh informasi yang mutakhir dan sesuai dengan perkembangan pembelajaran di era digital. Penelusuran

literatur dilakukan melalui berbagai basis data akademik, seperti Google Scholar, Scopus, dan sumber ilmiah lainnya dengan menggunakan kata kunci *self-regulated learning*, *academic success*, *digital era*, *guidance and counseling*, serta kata kunci terkait.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1) publikasi yang membahas *self-regulated learning*, keberhasilan belajar, atau layanan bimbingan dan konseling; (2) artikel yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah bereputasi atau sumber akademik yang kredibel; dan (3) literatur yang relevan dengan konteks pembelajaran di era digital. Sementara itu, literatur yang tidak relevan dengan fokus penelitian atau tidak memiliki informasi yang memadai dikeluarkan dari proses analisis.

Analisis data dilakukan melalui tahapan identifikasi, seleksi, klasifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap berbagai temuan penelitian yang telah dikumpulkan. Selanjutnya, data dianalisis secara tematik untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kontribusi *self-regulated learning* terhadap keberhasilan belajar siswa di era digital serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Regulated Learning di Era Digital

Self-regulated learning merupakan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Konsep ini dikembangkan oleh Zimmerman yang menekankan bahwa siswa aktif dalam mengontrol proses belajar mereka. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Menurut Barry J. Zimmerman (2002), siswa yang memiliki *self-regulated learning* aktif dalam mengontrol tujuan, strategi, dan perilaku belajarnya.

Penelitian Sari, M. & Surawan (2025) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berkaitan erat dengan kemandirian belajar siswa di era digital. *Self-regulated learning* membantu siswa mengembangkan kemampuan mengontrol motivasi, strategi belajar, dan manajemen diri dalam menghadapi tantangan pembelajaran berbasis teknologi. Ini juga menunjukkan bahwa era digital memberikan tantangan besar terhadap proses belajar siswa. Distraksi media sosial, multitasking digital, serta rendahnya kontrol penggunaan teknologi menjadi hambatan utama dalam pengembangan *self-regulated learning*. Banyak siswa mengalami kesulitan mempertahankan fokus belajar karena penggunaan media sosial yang berlebihan dan rendahnya kemampuan manajemen waktu. Siswa dengan kemampuan SRL yang baik mampu mengontrol penggunaan teknologi, menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri.

Self-Regulated Learning dan Keberhasilan Belajar

Keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya. Berdasarkan berbagai penelitian, *self-regulated learning* memiliki hubungan positif dengan keberhasilan belajar.

Dalam penelitian Faruq (2026) Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat SRL tinggi memiliki kemampuan lebih baik dalam merencanakan kegiatan belajar, menentukan strategi belajar yang sesuai, memonitor perkembangan belajar, dan melakukan evaluasi terhadap hasil belajar mereka. Siswa dengan kemampuan SRL yang baik juga terlihat lebih mampu mengatur waktu belajar, menyelesaikan tugas secara mandiri, serta memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana pendukung pembelajaran. Sebaliknya, siswa dengan tingkat SRL rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar, mudah terdistraksi oleh media sosial, serta kurang disiplin dalam mengelola aktivitas akademik. Selain faktor internal, dukungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap pengembangan *self-regulated learning* siswa. Penelitian Melati et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara social support dengan *self-regulated learning* dengan nilai korelasi sebesar 0,598. Dukungan dari guru, orang tua, dan lingkungan belajar membantu siswa meningkatkan motivasi dan kemampuan mengontrol proses belajar secara mandiri.

Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Venisa & Sofianita (2025) mengenai hubungan *self-regulated learning* dan hasil belajar kimia siswa. Penelitian tersebut menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,617 yang mengindikasikan adanya hubungan positif antara kemampuan regulasi diri dan hasil belajar siswa. Siswa dengan kemampuan SRL tinggi cenderung lebih disiplin, mampu mengatur strategi belajar, dan lebih fokus dalam menyelesaikan tugas akademik.

Dari berbagai hasil berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan keberhasilan belajar siswa. dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* (SRL) memiliki peran penting dalam menentukan keberhasilan belajar siswa, khususnya di era digital. Keberhasilan belajar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Siswa dengan tingkat SRL tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang baik, mampu mengatur strategi belajar secara efektif, disiplin dalam menyelesaikan tugas, serta lebih mampu mengatasi berbagai hambatan belajar.

Schunk dan Zimmerman (1998), merinci kegiatan yang berlangsung pada tiap fase SRL sebagai berikut: (a) fase merancang belajar berlangsung kegiatan: menganalisis tugas belajar, menetapkan tujuan belajar, dan merancang strategi belajar, (b) fase memantau berlangsung kegiatan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri: Apakah strategi yang dilaksanakan sesuai dengan rencana? Apakah saya kembali kepada kebiasaan lama? Apakah saya tetap memusatkan diri? Dan apakah strategi telah berjalan dengan baik?, (c) fase mengevaluasi memuat kegiatan memeriksa bagaimana jalannya strategi: Apakah strategi telah dilaksanakan dengan baik? (evaluasi proses); Hasil belajar apa yang telah dicapai? (evaluasi produk); dan Sesuainkah strategi dengan jenis tugas belajar yang dihadapi?, dan (d) fase merefleksi, pada dasarnya refleksi tidak hanya berlangsung pada fase keempat dalam siklus *self regulated learning*, namun refleksi berlangsung pada tiap fase selama siklus berjalan.

Dalam konteks era digital, kemampuan *self-regulated learning* menjadi semakin penting karena siswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti distraksi media sosial, multitasking digital, dan rendahnya konsentrasi belajar. Oleh karena itu, siswa membutuhkan kemampuan regulasi diri agar mampu memanfaatkan teknologi secara positif sebagai sarana belajar, bukan sebagai sumber gangguan belajar. Siswa dengan SRL tinggi cenderung:

1. memiliki motivasi belajar yang baik
2. mampu mengatur strategi belajar
3. lebih disiplin dalam belajar
4. mampu mengatasi hambatan belajar
5. memiliki prestasi akademik lebih tinggi

Sebaliknya, siswa dengan SRL rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mudah terdistraksi, dan kurang konsisten dalam menyelesaikan tugas. Dalam konteks era digital, kemampuan *self-regulated learning* membantu siswa memanfaatkan teknologi sebagai sarana belajar, bukan sebagai sumber distraksi.

Tantangan Pembelajaran di Era Digital

Memasuki era teknologi informasi dan komunikasi (TIK), kebutuhan akan penggunaan ICT (*Information and Communication Technology*) semakin dirasakan dalam berbagai bidang kehidupan, terutama dalam bidang pendidikan dan pembelajaran. Salah satu perkembangan teknologi yang paling fenomenal saat ini adalah hadirnya internet yang telah mengubah cara manusia berkomunikasi, memperoleh informasi, dan belajar. Perkembangan penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil survei APJII tahun 2024, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai sekitar 221,5 juta jiwa dari total populasi 278,7 juta penduduk, atau setara dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yang mencapai 78,19%.

Selain itu, Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah pengguna internet terbesar di dunia. Tingginya penetrasi internet ini menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia semakin bergantung pada teknologi digital dalam berbagai aktivitas, termasuk pendidikan, komunikasi, bisnis, dan layanan sosial. Generasi muda, khususnya Generasi Z dan milenial, menjadi kelompok pengguna internet terbesar di Indonesia. Di era digital, pengaruh teknologi terhadap pendidikan tidak dapat dipungkiri. Teknologi telah merevolusi metodologi pengajaran, menawarkan pengalaman belajar yang dipersonalisasi dan interaktif yang memenuhi gaya belajar yang beragam. Integrasi teknologi dalam pendidikan memiliki potensi untuk melampaui batas-batas ruang kelas tradisional, memungkinkan pembelajaran jarak jauh, dan mendemokratisasi akses ke pendidikan berkualitas (Murada et al., n.d.).

Era digital menghadirkan tantangan baru dalam proses pembelajaran. Salah satu tantangan terbesar adalah digital distraction. Penggunaan media sosial yang berlebihan menyebabkan siswa sulit mempertahankan fokus belajar dalam waktu lama. Selain itu, budaya multitasking digital membuat siswa terbiasa melakukan beberapa aktivitas secara bersamaan, seperti belajar sambil membuka media

sosial. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kualitas konsentrasi dan efektivitas belajar. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *self-regulated learning* menjadi sangat penting agar siswa mampu mengontrol perilaku belajarnya di tengah arus digitalisasi.

Perkembangan internet memberikan dampak besar terhadap dunia pendidikan. Internet tidak hanya menjadi sumber informasi, tetapi juga menjadi media pembelajaran yang mendukung proses belajar mengajar secara lebih efektif, interaktif, dan fleksibel. Pemanfaatan teknologi digital dalam pembelajaran memungkinkan peserta didik memperoleh akses belajar tanpa batas ruang dan waktu, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan di era digital saat ini.

Kondisi tersebut berkaitan erat dengan kemampuan *self-regulated learning* (SRL) atau regulasi diri dalam belajar. Dalam pembelajaran berbasis teknologi, peserta didik dituntut untuk mampu mengatur dan mengelola proses belajarnya secara mandiri, mulai dari menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, memilih strategi belajar, memantau pemahaman, hingga mengevaluasi hasil belajar yang diperoleh. Peserta didik yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik cenderung lebih mampu memanfaatkan internet dan teknologi digital secara positif untuk menunjang proses pembelajaran.

Sebaliknya, penggunaan internet tanpa kemampuan regulasi diri yang baik dapat menyebabkan peserta didik mudah terdistraksi oleh media sosial, permainan daring, maupun konten hiburan lainnya, sehingga menurunkan fokus dan motivasi belajar. Oleh karena itu, kemampuan *self-regulated learning* menjadi salah satu faktor penting yang perlu dikembangkan dalam pembelajaran di era digital agar peserta didik mampu menggunakan teknologi secara bijak, terarah, dan produktif dalam mencapai tujuan belajarnya. Zimmerman dan Martinez-Pons (1988) menemukan ada hubungan erat antara strategi SRL dengan prestasi akademik. Peserta didik yang menggunakan strategi SRL akan memiliki prestasi akademik lebih tinggi dibanding peserta didik yang tidak menggunakan strategi SRL.

Perspektif Bimbingan dan Konseling

Pada era 1970-an, praktik pendidikan banyak dipengaruhi oleh pandangan behavioristik dari John B. Watson dan B.F. Skinner yang menekankan hubungan stimulus dan respons dalam belajar. Selanjutnya, Albert Bandura melalui teori belajar sosial memandang bahwa proses belajar juga dipengaruhi oleh faktor kognitif dan kemampuan individu dalam mengontrol dirinya. Long (dalam Kerlin, 1992) menyatakan bahwa belajar merupakan proses kognitif yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi individu, pengetahuan sebelumnya, sikap, serta cara penyajian pembelajaran. Salah satu faktor penting tersebut adalah *self-regulated learning* (SRL), yaitu kemampuan peserta didik dalam mengatur dan mengendalikan proses belajarnya secara mandiri.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, hasil berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan BK memiliki peran penting dalam membantu siswa meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*. Guru BK dapat membantu siswa melalui layanan bimbingan klasikal, pelatihan manajemen waktu, konseling individu, serta pendampingan pengelolaan distraksi digital agar siswa mampu belajar lebih mandiri dan terarah. Dalam teori sosial-kognitif, (Zimmerman, 1990) menjelaskan bahwa SRL dipengaruhi oleh tiga komponen utama: individu, lingkungan, dan perilaku. Faktor individu mencakup *self-efficacy* (kepercayaan diri siswa terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan belajar), motivasi, dan strategi belajar. Faktor lingkungan meliputi dukungan sosial (misalnya, bimbingan guru, dukungan orang tua) serta teknologi dan platform pembelajaran yang digunakan. Faktor perilaku mencakup penggunaan waktu, disiplin belajar, dan kebiasaan belajar siswa. Ketiga faktor ini saling terkait dan memengaruhi satu sama lain dalam membentuk efektivitas SRL siswa. Oleh karena itu, dalam penelitian mengenai SRL di pembelajaran digital, penting untuk mengeksplorasi interaksi antara ketiga faktor ini untuk memahami tantangan yang dihadapi siswa.

Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan *self-regulated learning*. Guru BK dapat membantu siswa melalui layanan preventif, pengembangan, dan kuratif. Beberapa layanan BK yang dapat mendukung pengembangan SRL antara lain:

1. Layanan klasikal tentang strategi belajar efektif
2. Konseling individu terkait manajemen waktu dan kontrol diri
3. Konseling kelompok tentang pengelolaan distraksi digital
4. Pelatihan self-management dan goal setting
5. Pendampingan belajar mandiri berbasis digital

Selain itu, guru BK juga dapat membantu siswa meningkatkan kesadaran diri terhadap penggunaan teknologi secara sehat dan produktif. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Maslina & Ayu,

S.P. (2025) bahwa guru BK atau konselor di era digitalisasi harus memiliki sensitivitas tinggi terhadap perkembangan teknologi dan mampu beradaptasi dengan layanan konseling modern. Konselor dituntut untuk mampu memanfaatkan teknologi digital sebagai sarana layanan bimbingan belajar berbasis digital, dan dapat membantu siswa mengembangkan *self regulated learning*.

Hasil penelitian Faruq (2026) juga mengungkapkan bahwa siswa dengan tingkat SRL yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu belajar, menggunakan strategi belajar yang efektif, meningkatkan motivasi belajar, serta mencapai hasil belajar yang lebih optimal. Selain itu, keberhasilan pengembangan SRL dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perasaan positif saat belajar, dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya, serta kemampuan siswa dalam mengatasi berbagai hambatan yang muncul selama proses pembelajaran digital. Olehnya itu, *self-regulated learning* merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan belajar siswa di era digital. Kemampuan siswa dalam mengontrol proses belajar menjadi semakin penting karena lingkungan digital memberikan banyak stimulus yang dapat mengganggu fokus belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa siswa dengan SRL tinggi lebih mampu mengelola distraksi digital, mengatur waktu belajar, dan mempertahankan motivasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa SRL tidak hanya berkaitan dengan strategi belajar, tetapi juga kemampuan pengendalian diri.

Dalam perspektif bimbingan dan konseling, pengembangan *self-regulated learning* menjadi salah satu bentuk layanan preventif dan pengembangan yang relevan dengan kebutuhan siswa saat ini. Guru BK tidak hanya membantu siswa mengatasi masalah belajar, tetapi juga membangun kemampuan belajar mandiri yang berkelanjutan. Dengan demikian, integrasi pengembangan SRL dalam program BK sekolah menjadi penting untuk mendukung keberhasilan belajar siswa di era digital.

KESIMPULAN

Self-regulated learning memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa di era digital. Kemampuan siswa dalam mengatur tujuan belajar, mengontrol distraksi digital, serta mengevaluasi proses belajar menjadi faktor utama dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Bimbingan dan konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* melalui berbagai layanan yang berorientasi pada pengembangan kemandirian belajar dan pengelolaan diri.

Oleh karena itu, pengembangan *self-regulated learning* perlu menjadi perhatian utama dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk menjawab tantangan pembelajaran di era digital.

Saran :

1. Guru BK perlu mengintegrasikan pengembangan SRL dalam program layanan.
2. Sekolah perlu mendukung pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar siswa.
3. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model intervensi BK berbasis *self-regulated learning* di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhary, D. A., Suhendar, S., & Nuranti, G. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning Berbasis Literasi Digital Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa:(The influence of Self-regulated learning based digilat literacy to emotional intelegence). *Biodik*, 7(2), 1-10.
- Ayu, S. P., & Nabila, R. (2025). Bimbingan dan Konseling Di Era Society 5.0: Menyeimbangkan Soft Skill dan Kecerdasan Digital (AI): Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3246-3251.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control.
- Faruq, F. (2026). Self-Regulated Learning in Digital Learning: A Qualitative Study on Challenges and Strategies of Junior High School Students. *Inspirasi: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 3(1), 38-55.
- Kerlin, B. A. 1992. Cognitive Engagemant Style Self-Regulated Learning and Cooperative Learning.
- Melati, S., Sumaryati, S., & Jaryanto, J. HUBUNGAN LITERASI DIGITAL DAN SOCIAL SUPPORT DENGAN SELF-REGULATED LEARNING PESERTA DIDIK. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 8(2).

- Murada, D. F., Muradb, S. A., Hassanc, R., Heryadid, Y., Dwi, B., & Wijanarkoe, T. (n.d.). Teknologi Baru Pada Pendidikan Tinggi Menuju Revolusi Industri 4.0: Studi Kasus Indonesia dan Malaysia. *JSINBIS (Jurnal Sistem Informasi Bisnis)*, 11(2), 139–145.
- Nastiti, F. E., & Ni'mal'Abdu, A. R. (2020). Kesiapan pendidikan Indonesia menghadapi era society 5.0. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 61-66.
- Permadi, P. D., & Rohmatin, I. (2025). Efektivitas Self-Regulated Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Madrasah Aliyah Mojoagung Jombang. *Jurnal Teknologi Pendidikan JTekpend*, 5(1), 1–4.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students.
- Sari, N., Sarjana, K., Turmuzi, M., & Hayati, L. (2023). Analisis hubungan self-regulated learning dengan prestasi belajar siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(SpecialIssue), 269-278.
- Sari, M., & Surawan, S. (2025). Self-Regulated Learning sebagai Prediktor Kemandirian Belajar Siswa di Era Digital: Studi Kasus di MTs Hidayatul Muhajirin Palangka Raya. *Jurnal Nakula: Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 3(5), 174-188.
- Umairah, S., & Dabi, S. A. (2023). Self regulated learning Terhadap Prestasi Belajar untuk Siswa SMK Negeri 1 Kota Ternate. *Action Research Literate*, 7(1), 63–69. <https://doi.org/10.46799/ar.v7i1.178>
- Venisa, B., & Sofiyanita, S. Hubungan Self Regulated Learning Dengan Hasil Belajar Kimia. *Jurnal Pendidikan Kimia Universitas Riau*, 10(1), 42-48.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College Students' Time Management: a Self-Regulated Learning Perspective. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1319–1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*.
- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. 1988. Construct validation of a strategy model of student self regulated learning. *Journal of Educational Psychology*. Vol. 80, 284- 290.