PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR DI SMP N 44 BANDAR LAMPUNG

Skripsi

Di Ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

ATIKA FAHRUN NIZA
NPM: 1711080022

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1443 H / 2022 M

PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR DI SMP N 44 BANDAR LAMPUNG

Skripsi

Di Ajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan

Oleh:

ATIKA FAHRUN NIZA
NPM: 1711080022

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Yahya AD, M.Pd

Pembimbing II : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG

1443 H / 2022 M

ABSTRAK

Pendidikan sangat penting bagi kebutuhan manusia yang hidup di dunia, karena dengan pendidikan dapat memperoleh arah dan tujuan hidup. Ilmu yang diperoleh dengan pendidikan inilah manusia akan diangkat derajatnya diantara manusia lainnya.Apapun sistem pembelajaran yang digunakan, tetap saja siswa dituntut untuk memiliki sikap disiplin dalam belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah Pengaruh Layanan Konseling Individu teknik self regulation learning dapat meningkatkan kedisiplinan belajar Di SMP N 44 Bandar Lampung. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi penyebaran angket dan dokumentasi Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini kuantitatif atau penelitian quasi eksperimen, dengan teknik pengambilan sampel dilakukan secara random.Sampel penelitian yang digunakan ada 10 peserta didik. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah disajikan dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Layanan Konseling Individu teknik self regulation learning terhadap kedisiplinan belajar di SMP N 44 BandarLampung. Dari hasil *pretest* didapati nilai rata-rata 57,4 dan hasil *posttest* didapati nilai 83,6. Disini terlihat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Hasil data tersebut diperoleh dari hasil uji T *Paired Sample Test* dengan menggunakan *SPSS versi 20* dengan hasil, yang artinya H_0 ditolak dan Ha diterima. hasil analisis data diperoleh ada perbedaan hasil pretest dan posttest maka dapat disimpulkan adanya **Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Regulation Learning* Terhadap Kedisiplinan Belajar DI SMP N 44 BANDAR LAMPUNG Tahun Pelajaran** 2021/ 2022.

Kata Kunci : konseling individu, disiplin belajar, teknik *self regulation learning*.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **"Pengaruh Layanan Konseling Individu Teknik *Self Regulation Learning* Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMP N 44 Bandar Lampung"** ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, April 2022

Atika Fahrun Niza
NPM : 1711080022

KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Regulation Learning* Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMP N 44 Bandar Lampung**
Nama : **Atika Fahrun Niza**
NPM : **1711080022**
Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I	**Pembimbing II**
Dr. H. Yahya AD, M.Pd	**Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog**
NIP. 195909201987031003	**NIP. 198802052018012001**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 196706221994032002

KEMENTRIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Tlp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul " **PENGARUH LAYANAN KONSELING INDIVIDU DENGAN TEKNIK *SELF REGULATION LEARNING* TERHADAP KEDISIPLINAN BELAJAR DI SMP N 44 BANDAR LAMPUNG** "Disusun oleh **ATIKA FAHRUN NIZA**, NPM : **1711080022**, Program Studi **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam Sidang Munaqosyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada hari/tanggal : **Rabu, 02 Maret 2022.**

TIM PENGUJI

Ketua : **Dr. Agus Jatmiko, M.Pd** (.....)

Sekretaris : **Iip Sugiharta, M.Si** (.....)

Penguji Utama : **Dra. Uswatun Khasanah, M.Pdi** (.....)

Penguji Pendamping I : **Dr. H. Yahya AD, M.Pd** (.....)

Penguji Pendamping II: **Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog** (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd
NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَٱلۡعَصۡرِ ١ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ لَفِي خُسۡرٍ ٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ
وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلۡحَقِّ وَتَوَاصَوۡاْ بِٱلصَّبۡرِ ٣

Artinya :"1. *Demi masa. 2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, 3. kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

(Q.S Al- 'ashr 1-3)

PERSEMBAHAN

Dengan mengharapkan ridho Allah SWT di bawah naungan dan hidayah-Nya serta curahan cinta kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Ayah dan Mama tercinta dan tersayang, Ayah Sahrul Sani Effendi dan Mama Nurhayati yang telah merawat, membesarkan, mendidik, dan membimbingku sejak kecil hingga sekarang, tidak henti-hentinya berdoa untuk menggapai harapan cita-citaku. Kasih saying dekapan hangat yang tidak pernah berubah hingga saat ini. Sebenarnya semua ini belum lah cukup untuk menebus semua jasa ayah dan mama berikan.
2. Kakakku tercinta Astrid Herera Sebrina, S.km dan M. Akbar Alvanso, SE yang selalu memberiku semangat tiada henti, selalu memotivasiku, membimbingku dan menderkan semua keluh kesah ku dikala aku merasakan lelah menjalankan ini semua.
3. Adikku M. Abid Satria Farellyan yang selalu memberikanku semangat serta doa yang tiada henti.

RIWAYAT HIDUP

Penulis yang bernama Atika Fahrun Niza, lahir pada tanggal 22 Februari 1999 di Dusun III Desa Negara Batin Kecamatan Jabung Kabupaten Lampung Timur. Penulis adalah anak ketiga dari empat bersaudara buah hati dari Bapak Sahrul Sani Effendi dan Ibu Nurhayati.

Pendidikan formal yang ditampuh oleh penulis yaitu pendidikan TK Tampis pada tahun 2004, Pendidikan pada jenjang Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Negara batin pada tahun 2005 dan lulus pada tahun 2011, kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di MTSN 1 Lampung Tengah pada tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014, setelah itu penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di MAN 1 Lampung Tengah dari tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan diperguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam jalur SPAN-PTKIN. Pada 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) kelompok 196 di Desa Negara Batin Kec Jabung Kab. Lampung Timur dari tanggal 06 juli 2020 sampai dengan 14 agustus 2020. Kemudian penulis melaksanakan Praktikum Pengalaman Lapangan (PPL) Di SMP N 44 BandarLampung dari tanggal 06 oktober sampai dengan 16 November 2020.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kepada Allah SWT, semesta alam yang maha pengasih lagi maha penyayang serta melimpahkan karunia rahmat dan nikmat-nya yang berupa iman, islam, dan ihsan kepada kita semua. Shalawat serta salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SWA, keluarganya, sahabatnya, dan seluruh umat yang senantiasa menyerukan kebaikan dan istiqomah melaksanakan sunah-sunah beliau hingga akhir zaman kelak.

Alhamdulillah penulis skripsi dengan judul " Pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self regulation learning* terhadap kedisiplinan belajar di smp n 44 bandar lampung ". Dapat menyelesaikan skripsi yang sederhana ini dalam rangka memenuhi syarat untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung. Selama penyusun skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan sertta dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Prof. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya yang telah memberikan izin penelitian kepada penulis.
2. Bunda Rifda El Fiah, M.Pd selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bunda Rahma Diani, M.Pd selaku sekertaris jurusan Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam yang telah banyak membantu, serta mengarahkan dan memotivasi penulis.
4. Bapak Dr. Yahya AD, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak mengarahkan, membantu dan memotivasi penulis.
5. Bunda Indah Fajriani, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing II yang telah banyak membantu, mengarahkan, dan memotivasi serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta civitas Akademik Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membantu dan mendidik serta memberikan bimbingan kepada penulis.

7. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan untuk para dosen yang telah membantu dalam memberikan pencerahan, motivasi dan menstranfer ilmu pengetahuan nya kepada penulis selama menjadi mahasiswa di Fakultas Tarbiyah UIN Raden Intan Lampung
8. Ibu Dra. Udina, M.M. selaku kepala sekolah SMP N 44 BandarLampung yang telah memberikan izin atas penelitian yang penulis lakukan.
9. Ibu Nurbaya, S.H. selaku guru Bimbingan Dan Konseling yang telah membantu selama penulis mengadakan penelitian.
10. Sahabatku tercinta, Cindy Agustin, Eka Elsa Fitri, Elisa Nuriyana, Metha Agustin, yang selalu menenangkan dalam setiap gundah, mendukung dengan penuh semangat, dan menghibur ketika masa-masa sulit penulisan skripsi.
11. Teman berjuang dan berkeluh kesah selama mengerjakan skripsi, khususnya untuk Dita Oktavia, Desna Fitria Ramadhani, Fenty Veronica, Surwanti, Amanda Sonia semoga kebaikan kalian membawa keberkahan dalam hidup.
12. Seluruh mahasiswa BKPI angkatan 2017 yang telah memberikan makna kebersamaan khususnya kelas BKPI C
13. Serta almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang selalu saya banggakan yang menjadi tempat menimba ilmu pengetahuan dan memperbanyak teman dan sahabat untuk menjalankan silahturahmi.

Semoga apa yang telah dicurahkan baik tenaga, fikiran, saran, waktu dan doa dari semua pihak, nantinya akan mendapat pahala dari Allah SWT, dan kelak akan memberatkan amal timbangan kita dihadapan Allah SWT, serta menjadi kenangan bagi penulis.

BandarLampung, 17 April 2021
Penulis

Atika Fahrun Niza
NPM. 1711080022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN ..... **iii**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iv**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
PERSEMBAHAN ..... **vii**
RIWAYAT HIDUP ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xi**

BAB 1 PENDAHULUAN
A. Penegasan judul 1
B. Alasan Memilih Judul 2
C. Latar Belakang Masalah 2
D. Identifikasi Masalah 8
E. Batasan Masalah 8
F. Rumusan Masalah 8
G. Tujuan Penelitian 9
H. Manfaat Penelitian 9
I. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan 9
J. Sistematika Penulisan 13

BAB II LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS
A. Hakekat layanan konseling individu
1. Pengertian Layanan Konseling Individu 15
2. Tujuan Layanan Konseling Individu 16
3. Tahapan-tahapan Konseling Individu 18
B. Hakekat *self regulated learning*
1. Pengertian *self regulated learning* 23
2. Factor-faktor *self regulated learning* 28
3. Strategi *self regulated learning* 29
4. Komponen *Self- Regulated Learning* 31
5. Aspek-aspek *Self- Regulated Learning* 31
6. Fase-fase *Self- Regulated Learning* 33

7. Tahap-Tahap *Self Regulation*..... 36
8. *Self- Regulated Learning* dalam Persfektif Islam..... 38
C. Hakekat Disiplin Belajar
1. Pengertian Disiplin Belajar..... 40
2. Tujuan Disiplin Belajar..... 42
3. Karakteristik Kedisiplinan Belajar..... 42
4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kedisiplinan 43
D. Pembelajaran Daring 44
E. Konsep Operasional 46
F. Pengajuan Hipotesis 47

BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis Penelitian 49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 49
C. Populasi dan Sampel..... 50
D. Teknik Pengumpulan Data 50
E. Uji Instrumen 52
F. Uji Prasyarat Analisis..... 55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data..... 57
B. Analisis Data..... 66

BAB V PENUTUP
A. Simpulan 69
B. Rekomendasi 69

DAFTAR PUSTAKA 71
LAMPIRAN..... 75

BAB I
PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

1. Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu orang atau benda yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.[1]

2. Layanan Konseling Individu

Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[2]

3. Disiplin Belajar

Disiplin Belajar adalah suatu kondisi belajar yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian sikap dan perilaku pribadi atau kelompok yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan dan ketertiban. Jadi, disiplin belajar adalah suatu sikap taat dan patuh sekaligus mengendalikan diri, menyesuaikan diri terhadap aturan atau nilai-nilai belajar yang ada di lingkungan untuk membentuk pribadi yang lebih baik lagi.

4. Pembelajaran Daring

Pembelajaran daring adalah proses instruksi atau pembelajaran yang melibatkan penggunaan peralatan elektronik dalam menciptakan, membantu perkembangan, menyampaikan, menilai, dan memudahkan suatu proses

---

[1] Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta : Balai Pustaka, 2001), h. 845.

[2] ‘*Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), H. 105.’

belajar mengajar dimana pelajar sebagai pusatnya serta dilakukan secara interaktif kapanpun dan dimanapun.[3]

Jadi, belajar secara online adalah suatu sistem pembelajaran yang memungkinkan tersampaikannya bahan ajar ke siswa dengan menggunakan media internet atau media jaringan komputer lainnya yang bisa diakses kapan pun dan di mana pun.

B. Alasan Memilih Judul

Alasan peneliti memilih judul "**Pengaruh Layanan Konseling Individu Dengan Teknik *Self Regulation* Learning Terhadap Kedisiplinan Belajar Di Smp N 44 Bandar lampung**":

1. Judul ini relevan dengan ilmu penelitian di jurusan bimbingan konseling.
2. Masalah-masalah yang dikaji dengan ilmu penelitian terjangkau oleh peneliti secara material maupun non material
3. Sepanjang pengetahuan peneliti, judul tersebut belum diteliti oleh peneliti terdahulu
4. Persoalan ini menarik diteliti, keberadaan guru bimbingan konseling di sekolah hendaknya mampu mengatasi masalah tersebut

C. Latar Belakang Masalah

Indonesia sebagai salah satu negara yang terjangkiti *covid-19* mengeluarkan kebijakan social distancing seperti yang sudah diarahkan oleh WHO (*World Health Organization*) sebagai badan yang menangani kesehatan dunia. Kebijakan ini mengakibatkan berubahnya proses pendidikan. Melalui Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, pemerintah mengeluarkan surat edaran Nomor 3 Tahun 2020 Tentang Pencegahan *Corona Virus Disease (covid-l9)*. Pada satuan pendidikan yang menyatakan bahwa meliburkan sekolah dan perguruan tinggi untuk memutus mata rantai penyebaran *covid-19*, sebagai gantinya kegiatan pembelajaran

---

[3] Ratna Tiharita Setiawardhani. *Pembelajaran Eleketronik (E-Learning) dan internet dalam Rangka Mengoptimalkan Kreatifitas Belajar Siswa*. Jurnal Ilmiah Pend. Ekonomi, Volume 1 Nomor 2, September 2013. Hal 84

dilakukan secara *online* untuk semua jenjang pendidikan.2 Pembelajaran secara *online* adalah sistem belajar yang terbuka dan tersebar dengan menggunakan perangkat pedagogik (alat bantu pendidikan), yang dimungkinkan melalui internet dan teknologi berbasis jaringan untuk memfasilitasi pembentukan proses belajar dan pengetahuan melalui aksi dan interaksi yang berarti.[4] Pendidikan sangat penting bagi kebutuhan manusia yang hidup di dunia, karena dengan pendidikan dapat memperoleh arah dan tujuan hidup. Ilmu yang diperoleh dengan pendidikan inilah manusia akan diangkat derajatnya diantara manusia lainnya. Sebagaimana firman Allah SWT yang terdapat dalam Qur'an surat Al-Mujialah ayat 11:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُواْ فِي ٱلْمَجَٰلِسِ فَٱفْسَحُواْ يَفْسَحِ
ٱللَّهُ لَكُمْ ۖ وَإِذَا قِيلَ ٱنشُزُواْ فَٱنشُزُواْ يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مِنكُمْ
وَٱلَّذِينَ أُوتُواْ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ ۚ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Artinya: Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.[5]

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah menjanjikan bagi orang-orang yang beriman dan memiliki ilmu pengetahuan akan ditinggikan dan diangkat derajatnya dibandikan dengan makhluk

---

[4] Novia Arnesi da n Abdul Hamid. *Penggunaan Media Pembelajaran Online dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Hasil Belajar Bahasa Inggris. Jurnal Teknologi Informasi dalam Pendidikan,* Vol. 2, No. 1 Juni 2015, p-ISSN: 2355; e-ISSN: 2407-7488. Hlm 85

[5] Al-Qur'an dan Terjemahannya, Mujadalah ayat 11.

Allah yang lainnya. Manusia tidak dapat memiliki ilmu pengetahuan begitu saja.

Pembelajaran yang dilaksanakan pada sekolah menengah atas juga menggunakan pembelajaran daring/jarak jauh dengan melalui bimbingan orang tua. Pembelajaran daring merupakan pemanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Dengan pembelajaran daring siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun. Siswa dapat berinteraksi dengan guru menggunakan beberapa aplikasi seperti *classroom*, *video converence*, telepon atau *live chat*, *zoom* maupun melalui *whatsapp group*. Pembelajaran ini merupakan inovasi pendidikan untuk menjawab tantangan akan ketersediaan sumber belajar yang variatif. Keberhasilan dari suatu model ataupun media pembelajaran tergantung dari karakteristik peserta didiknya. Sebagai mana yang diungkapkan oleh Nakayama bahwa dari semua literatur dalam *e-learning* mengindikasikan bahwa tidak semua peserta didik akan sukses dalam pembelajaran online. Ini dikarenakan faktor lingkungan belajar dan karakteristik peserta didik.[7]

Pembelajaran daring adalah perkembangan teknologi informasi memiliki pengaruh besar terhadap perubahan dalam setiap bidang. Salah satunya ialah perubahan pada bidang pendidikan.[8] Teknologi dapat dimanfaatkan dalam kegiatan proses belajar mengajar, yang dapat dikatakan merupakan pergantian dari cara konvensional menjadi ke modern. Teknologi memberikan banyak pengaruh positif terhadap pembelajaran. Internet telah dipadukan menjadi sebuah alat yang digunakan untuk melengkapi aktivitas pembelajaran. Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan *platform* yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas.[9]

Sedangkan menurut Ardiansyah, pembelajaran *online* atau *e-learning* adalah suatu sistem pembelajaran yang digunakan sebagai proses belajar mengajar yang dilaksanakan tanpa harus bertatap muka dengan langsung antara pendidik dengan siswa/i.[6] Akan tetapi, pembelajaran *online* juga tidak terlepas dari berbagai permasalahan, terutama di pihak siswa antara lain, penugasan yang terlalu berat dengan waktu yang singkat, jam belajar masih kaku, keterbatasan kuota untuk mengikuti pembelajaran online, sebagian siswa tidak mempunyai gadget pribadi sehingga kesulitan ketika melaksanakan pembelajaran *online.*[7]

Apapun sistem pembelajaran yang digunakan, tetap saja siswa dituntut untuk memiliki sikap disiplin dalam belajar. Dengan kedisiplinan, akan tumbuh kesadaran, kemauan, dan motivasi dari dalam diri siswa untuk melakukan usaha belajar, rasa tanggung jawab melaksanakan apa yang sudah ia direncanakan. Kedisiplinan adalah unsur yang paling penting dimiliki siswa dalam proses belajar mengajar sehingga dapart meningkatkan mutu pendidikan dan mengembangkan inisiatif siswa.[8]

Disiplin adalah tata tertib, yaitu ketaatan (kepatuhan) pada peraturan tata tertib dan sebagainya.[9] Sedangkan menurut Hamalik, Belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan, dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku.

Menurut Arikunto, kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang

---

[6] https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-e-learning/ diakses pada tanggal 29 Maret 2021, Pada Pukul 23.15 WIB

[7] Fieka Nurul Arifa. *Tantangan pelaksanaan kebijkaan dari rumah dalam masa darurat covid-19. Jurnal Info Singkat Bidang Kesejahteraan Sosial*. Vol. XII, No. 7/I/Puslit/April/2020. Hlm 5

[8] Angga Eka YudaWibawa dkk. *Pengembangan Model Konseling Kelompok Behavior dengan teknik Modelling Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa SMA Kabupaten Lamongan*. Jurnal Edukasi, ISSN-6889. Tahun 2016. Hlm.10

[9] Syaiful Bahri Djamarah, “Rahasia Sukses Belajar”, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 17

didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran.[10]

Menurut Mulyasa sendiri, kedisiplinan belajar adalah suatu keadaan tertib, dimana orang-orang (siswa) tergabung dalam suatu proses pembelajaran tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada paksaan, baik peraturan secara tertulis maupun tidak tertulis dalam perubahan tingkah laku.

Sayangnya, studi yang dilakukan berupa *Study From Home* masih belum sesuai dengan harapan. Disamping rendahnya kemampuan guru dalam menggunakan teknologi informasi dalam aktifitas belajar mengajar, peneliti juga menemukan banyak siswa tidak mematuhi jadwal pengumpulan tugas, merasa keberatan dengan tugas sekolah yang diberikan guru, merasa kesulitan memahami perintah guru yang disampaikan secara *online*.

Self-regulated learning (pengaturan diri dalam belajar) merupakan perpaduan antara kemampuan dan keinginan. Strategi peserta didik yaitu belajar untuk merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitifnya. Peserta didik mengetahui bagaimana cara untuk merencanakan proses belajarnya adalah dengan motivasi yang didapatkan dari dirinya, ia mengetahui apa saja kemungkinan dan keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam dirinya sehingga ia bisa mengontrol dan mengevaluasi proses belajarnya.

Disiplin merupakan sesuatu yang menyatu di dalam diri seseorang. Disiplin menjadi bagian dalam hidup seseorang yang muncul dalam pola tingkah lakunya sehari-hari. Disiplin terjadi dan terbentuk sebagai hasil dan dampak proses pembinaan cukup panjang yang dilakaukan sejak dari dalam keluarga dan berlanjut dalam pendidikan di sekolah. Keluarga dan sekolah menjadi tempat paling penting bagi pengembangan disiplin seseorang.[11]

---

[10] Suharsimi Arikunto, Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3 (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm 132

[11] Tu'u, Tulus. 2008. *Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa*. Jakarta: PT. Grasindo. 2008. Hlm 31

Hal ini menyebabkan kedisiplinan peserta didik dalam belajar menjadi rendah.[12]

Berdasarkan pra-penelitian yang peneliti lakukan di SMP N 44 BandarLampung, peneliti menemukan indikasi bahwa tingkat kedisiplinan peserta didik belajar secara *online* masih rendah. Hal ini dapat dilihat dari gejala sebagi berikut

Tabel 1
Kedisiplinan belajar Peserta didik Kelas VII SMP N 44 Bandar Lampung

NO	INDIKATOR				
	NAMA	1	2	3	4
1.	AS	√		√	
2.	CA	√		√	
3.	GM	√	√		
4.	HR		√	√	
5.	DL	√	√		

Sumber: Dokumentasi dari Guru Bimbingan dan Konseling SMP N 44 Bandar Lampung.

Keterangan Indikator disiplin belajar Menurut Tu'u [13]

1. Disiplin dalam masuk sekolah
2. Disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah
3. Disiplin dalam mengerjakan tugas
4. Disiplin dalam menaati tata tertib sekolah

Terdapat 5 peserta didik yang diantaranya memiliki kedisiplinan belajar yang rendah. Ketika kedisiplinan belajar yang dimiliki oleh peserta didik menurun akan menyebabkan terganggunya proses belajar dan mengajar. Terdapat peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi permasalahan ini,

---

[12] Fajar Abdul Majid, dkk. *"Kedisplinan Belajar Peserta didik dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Masa Darurat Covid-19 di SMP MUHAMMADIYAH 9 YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020" Jurnal* Program Studi Bimbingan Konseling, hlm 3

[13] Tu'u, Tulus. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: PT. Grasindo. 2008. Hlm 91

salah satunya yaitu mengenai upaya guru bimbingan dan konseling dalam meningkatkan kedisplinan belajar peserta didik.

Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kedisplinan peserta didik dengan teknik *self regulated learning*. Peneliti akan melakukan penelitian di SMP N 44 Bandar Lampung. Oleh karena itu, peneliti bermaksud melakukan penelitian yang judul "Pengaruh layanan konseling individu teknik *self regulation* learning terhadap kedisiplinan belajar di Smp N 44 Bandar lampung".

D. Identifikasi Masalah

Berdasarkan alasan-alasan yang dikemukakan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:.

1. terdapat 5 peserta didik yang melanggar kedisiplinan atau tata tertib dan peraturan sekolah
2. Hukuman dan sanksi terhadap siswa yang melanggar aturan masih lemah
3. Keadaan atau suasana pembelajaran yang tidak mendukung, seperti adanya gangguan jaringan
4. Terbatasnya pemahamanan peserta didik tentang system pembelajaran secara *online*

E. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti memfokuskan untuk melakukan penelitian ini mengenai tingkat dan faktor "pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self regulation* learning terhadap kedisiplinan belajar di Smp N 44 Bandar lampung".

F. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah layanan konseling individu dengan teknik *self regulation* learning berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar di Smp N 44 Bandar lampung?

G. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh layanan konseling individu dengan teknik *self regulation* learning terhadap kedisiplinan belajar di Smp N 44 Bandar lampung.

H. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan pada penelitian ini adalah:

1. Secara Teoritis

   Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khasanah keilmuwan dalam dunia pendidikan, terutama Bimbingan Konseling Pendidikan Islam .

   Disamping itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kalangan akademisi yang akan mengadakan penelitian tentang pembinaan akhlak di sekolah ataupun diluar sekolah.

2. Secara Praktis

   Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat:

   a. Memberikan informasi tentang Layanan Konseling Individu Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Menggunakan *Teknik Self Regulation Learning*
   b. Menjadi sumbangan pemikiran alternatif dalam pengembangan Layanan Konseling Individu Dapat Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Menggunakan *Teknik Self Regulation Learning*
   c. Menjadi masukan bagi pendidik di sekolah dalam mengembangkan Layanan Konseling Individu Dapat Meningkatkan kedisiplinan Belajar Peserta Didik Menggunakan *Teknik Self Regulation Learning*

I. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian yang digunakan sebagai perbandingan untuk menghindari manipulasi terhadap sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan benar-benar belum diteliti oleh orang lain sebagai berikut:

1) Nurdin Laoede Anhusadar, Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Insitut Agama Islam Negeri Kendari Indonesia (2020), meneliti dengan judul “Efektivitas Pembelajaran secara online Pendidik PAUD di tengah Pandemi Covid-19” Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran online pada lembaga PAUD di tengah pandemic covid-19 belum berjalan efektif. Perbedaan penelitian Nurdin dengan peneliti yaitu penelitian ini meneliti efektifitas pembelajaran online pada masa covid-19, sedangkan penelitian peneliti meneliti kedisiplinan belajar siswa secara online selama masa covid-19. Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang pembelajaran online.[14]
2) Aulia Kirana,Rina Sahrani & Rahmah hastuti tahun 2016 tentang "Intervensi Pelatihan Self regulated learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMPN X di Jakarta Barat" hal yang menjadi dasar penelitian ini berawal dari keluhan pihak sekolah, seperti catatan guru BK dan wali kelas IX seperti menunda-nunda tugas, kurang mampu mengatur waktu belajar dan sering mengerjakan PR di sekolah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan Pre Experimental Design yaitu one group pre test and post test. Sampel penelitian ini berjumlah 20 peserta didik, 10 orang peserta didik sebagai kelompok kontrol dan 10 orang peserta didik sebagai kelompok eksperiment. Pada kelompok eksperiment diberikan pelatihan self regulation sebanyak 8 sesi, kemudian 2 kelompok tersebut melakukan pengukuran posttet dilakukan dengan pengisian kuesioner prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa nilai Leven's test p= 0.845>0.05, berarti varians dalam kedua kelompok sama. Nilai t pada equal variance assumed yaitu 4.412 dengan signifikasi 0.001. ini berarti p= 0.001 < 0.05, maka self regulated learning terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan pelatihan

[14] Nurdin Loede Anhusadar, *Skripsi(tidak diperjual belikan): Efektifitas Pembelajaran Secara Online Pendidik PAUD di tengah Pandemi Covid-19,* (Sulawesi Tenggara, Insitut Agama Islam Negeri Kendari Indonesia, 2020)

Self regulated learning efektif mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik.[15]

3) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erlangga (2017) prodi bimbingan dan konseling pendidikan islam (BKPI) Uin Raden Intan Lampung, dengan judul "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 2 BandarLampung Tahun Ajaran 2017/2018" Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, dengan metode penelitian eksperimen kuasi dengan desain penelitian nonequivalent pretest-posttest group design. Sebjek penelitian sebanyak 18 peserta didik. Pada kelompok eksperiment diberikan pelatihan self regulated sebanyak 8 sesi, kemudian 2 kelompok tersebut melakukan pengukuran posttet dilakukan dengan pengisian kuesioner prokrastinasi akademik. Penurunan prokrastinasi akademik peserta didik dengan teknik self-management ini terbukti dari hasil uji t. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai Sig2tailed (0,700) ≥ α (0,05), maka varians kedua kelompok tidak homogen, dan berdasarkan hasil perhitungan pengujian diperoleh 4,670 pada derajat kebebasan (df) 8 kemudian dibandingkan dengan 0,05 = 1,859, maka ≥ (4,670 ≥ 2,306) atau nilai sign.(2-tailed) lebih kecil dari nilai kritik 0,005 (0.002 ≤ 0,005), ini menunjukan bahwa ditolak dan diterima, selain itu didapatkan nilai rata- rata kelompok eksperimen lebih kecil dari pada kelompok kontrol (46,8 ≥ 52,0). Jika dilihat dari nilai rata-rata, maka penurunan prokrastinasi akademik pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok control.[16]

4) Nabila Hilmy Zhafira, Fakultas Ekonomi, Universitas Teuku Umar di (2020), meneliti dengan judul “Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran

---

[15] Kirana Aulia,Rina Sahrani & Rahmah hastuti *"Intervensi Pelatihan Self-Regulated Learning dalam mereduksi prokrastinasi akademik peserta didik kelas IX SMPN X d*i Jakarta Barat",2016

[16] Erlangga, "Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik selfmanagement untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VIII Smp Negeri 2 BandarLampung Tahun Pelajaran 2017/2018",2017

Selama Masa Karantina Covid-19" Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pengetahuan tentang perkuliahan daring bahwa sebanyak 53% dari mahasiswa fakultas ekonomi Universitas Teuku Umar sudah mengenal berbagai media pembelajaran daring tersebut sebelum perkuliahan daring dimulai. Perbedaan penelitian Nabila dengan peneliti yaitu penelitian ini meneliti tentang persepsi mahasiswa terhadap perkuliahan daring. Sedangkan peneliti sendiri meneliti kedisiplinan belajar siswa secara online selama masa covid-19. Adapun persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang pembelajaran *online*.[17]

5) Penelitian yang dilakukan oleh Kaminudin Telaumbanua yang berjuudul, "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI Sma Negeri 1 Lahusa." Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa variasi data tentang kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa yang peran guru BK belum terlaksana, khususnya layanan konseling kelompok. Dalam hal ini peneliti ingin: 1) mendeskripsikan tingkat Kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa sebelum diberikan layanan konseling kelompok. 2) Mendeskripsikan tingkat kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa, sesudah diberikan layanan koseling kelompok. 3) Menguji seberapa Efektikah layanan konseling kelompok dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatifdengan metode pre-eksperiment yaitu The one group pretest-posttest design. Populasi dan sampel Penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Lahusa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis data yang digunakak adalah Wilcoxon signedransk test. Adapun temuan penelitian yaitu: Menunjukkan 1)tingkat kedisiplinan belajar siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok skor rata-rata 50,86% termasuk kategori rendah. 2) Tingkat kedisplinan belajar siswakelas setelah diberikan layanan konseling kelompok skor

[17] Nabila Hilmy Zhafira,Skripsi(tidak diperjual belikan): Persepsi Mahasiswa Terhadap Perkuliahan Daring Sebagai Sarana Pembelajaran Selama Masa Karantina Covid-19.(Aceh, Universitas Teuku Umar,2020)

rata-rata 68,14% termasuk kategori tinggi. 3) Perhitungan zhitung=4,14>α= 0,05 dengan N = 28 maka hipotesis Ho ditolak dan Haditerima. Kesimpulan penelitian adalah layanan konseling kelompok efektif dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti mengajukan beberapa saran, yaitu sebagai berikut: Hendaknya sekolah Sekolah mengalokasika waktu guru BK untuk terjadwal masuk kedalam kelas untuk memahami kedisiplinan belajar siswa di SMA Negeri 1 Lahusa. Selanjutnya, siswa SMA Negeri 1 Lahusa diharapkan untuk memahami kedisiplinan serta antusias datang kepada guru BK tanpa unsur paksaan.

J. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merupakan gambaran umum mengenai isi dari keseluruhan pembahasan, yang bertujuan untuk memudahkan pembaca dalam mengikuti alur pembahasan yang terdapat dalam penulisan skripsi ini. Adapun sistematika penulisan adalah sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Pendahuluan terdiri dari: penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian , manfaat penelitian dan kajian penelitian yang relevan.

BAB II : LANDASAN TEORI

Yang berisi tentang landasan teori terdiri dari pembahasan Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Menggunakan *Teknik Self Regulation Learning* Pada Pembelajaran Daring, Kerangka berpikir dan Hipotesis Penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Metode penelitian, terdiri dari: jenis penelitian, tempat penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, uji insterumen penelitian, uji persyarat analisis dan teknik analisis data

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang paparan hasil penelitian, terdiri dari: paparan data, temuan penelitian, dan pembahasan hasil penelitian

BAB V : PENUTUP

BAB II
LANDASAN TEORI DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Hakekat Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Layanan Konseling Individu

Konseling adalah suatu proses membantu atau melayani yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.[18] Konseling individual adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling individual adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.[19] Konseling individu berlangsung dalam suasana komunikasi atau tatap muka secara langsung antara konselor dengan klien (peserta didik) yang membahas berbagai masalah yang di alami klien.[20]

Layanan konseling jika dipandang menurut Al-Qur'an adalah suatu bentuk tolong menolong, yakni pertolongan yang diberikan konselor kepada konseli, hal ini tercantum dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah:2

[18] 'Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori Dan Praktek, (Bandung: Alfabeta, 2011), H. 159.'

[19] 'Prayitno, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), H. 105.'

[20] 'Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi) (Jakarta Rajawali Pres, 2009), H. 164.'

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُحِلُّواْ شَعَٰٓئِرَ ٱللَّهِ وَلَا ٱلشَّهۡرَ ٱلۡحَرَامَ وَلَا
ٱلۡهَدۡيَ وَلَا ٱلۡقَلَٰٓئِدَ وَلَآ ءَآمِّينَ ٱلۡبَيۡتَ ٱلۡحَرَامَ يَبۡتَغُونَ فَضۡلٗا مِّن رَّبِّهِمۡ
وَرِضۡوَٰنٗاۚ وَإِذَا حَلَلۡتُمۡ فَٱصۡطَادُواْۚ وَلَا يَجۡرِمَنَّكُمۡ شَنَـَٔانُ قَوۡمٍ أَن
صَدُّوكُمۡ عَنِ ٱلۡمَسۡجِدِ ٱلۡحَرَامِ أَن تَعۡتَدُواْۘ وَتَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡبِرِّ
وَٱلتَّقۡوَىٰۖ وَلَا تَعَاوَنُواْ عَلَى ٱلۡإِثۡمِ وَٱلۡعُدۡوَٰنِۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ
ٱلۡعِقَابِ ٢

Artinya: "*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya*" [al-Mâidah/5:2]

2. Tujuan Layanan Konseling Individual

Tujuan umum konseling individu adalah membantu klien menstrukturkan kembali masalahnya dan menyadari *life style* serta mengurangi penilaian negatif terhadap diri sendiri, membantu dalam mengoreksi persepsi terhadap lingkungan, agar klien bisa mengarahkan pada tingkah laku serta mengembangkan kembali minat sosialnya.[21] Tujuan khusus konseling individual ada lima hal yaitu fungsi pemahaman, fungsi pengentasan, fungsi pengembangan atau pemeliharaan, fungsi pencegahan dan fungsi advokasi.[22]

Tujuan konseling dikelompokkan menjadi tiga jenis yaitu:

1) Mengubah Penyesuaian Perilaku yang Salah

Penyesuaian perilaku yang salah adalah perilaku yang secara psikologis mengarah pada perilaku patologis, penyesuaian perlaku yang salah inilah yang akan diubah menjadi perilaku yang sehat yang tidak mengandung indikasi

[21] 'Bimo Walgito, Bimbingan Dan Penyuluhan Di Sekolah, (Yogyakarta: Andi Offset, 2001), H. 24-25.'

[22] Prayitno, Konseling Perorangan, h. 52

adanya hambatan atau kesulitan mental. Hal ini dilakuka agar klien memiliki perkembangan kepribadian yang baik, klien akan disadarkan bahwa perilakunya salah dan dengan bantuan konselor klien dijadikan mengerti bagaimana harus keluar dari kondisi tersebut.[23]

2) Belajar Membuat Keputusan

Membuat keputusan tidak mudah dilakukan oleh klien, padahal itu harus dilakukan sebagai bagian dari tujuan konseling, banyak klien yang datang pada konselor karena ketidak mampuannya membuat keputusan dan selalu merasa bimbang terhadap pilihan hidupnya, jadi perlu dicatat proses konselig bukan hanya proses analisasi yaitu penyaluran beban emosional klien yang selama ini hanya ditanggung dirinya sendiri, tetapi juga membutuhkan kemampuan,keterampilanan, keberanian untuk mengatasinya,membuat keputusan diawali dengan mengidentifikasi alternatif, memiliki alternatif, serta memprediksi berbagai konsekuensi dari keputusannya, dalam hal ini tugas konselor adalah memberikan dorongan untuk berani membuat keputusan walaupun dengan resiko yang sudah dipertimbangkan sebagai konsekuensi alamiah, seorang klien harus belajar memperkirakan konsekuensi-konsekuensi yang akan timbul berkenaan dengan pengorbanan pribadi, waktu, tenaga dan uang.

3) Mencegah Munculnya Masalah

Mencegah masalah dalam pembahasan bukanlah mencegah sebelum munculnya masalah seperti ang kita ketahui secara umum, dalam hal ini mengutip pendapat dari Notosoedirjo dan Latipun mencegah bahwa munculnya masalah terdiri dari tiga pengertian, yaitu: mencegah jangan sampai ada masalah dikemudian hari, mencegah jangan sampai masalah yang dialami bertambah berat atau berkepanjangan, dan mencegah jangan sampai masalah yang dihadapi berakibat

[23] 'Namora Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2011), H. 64.'

gangguan yang menetap, berdasarkan pengertian tersebut dapat diketahi bahwa tujuan konseling adalah mencegah agar masalah tidak menimbulkan hambatan dikemudian hari, mencegah agar masalah yang dihadapi tidak berkepanjangan dan mencegah agar masalah tidak menimbulkan gangguan.[24]

3. Tahap-tahap Konseling Individual

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Proses konseling adalah peristiwa yang telah berlangsung dan memberi makna bagi peserta konseling tersebut (konselor dan klien).[25] Secara umum proses konseling individu dibagi atas tiga tahapan yaitu:

1) Tahap Awal Konseling

Tahap ini terjadi sejak klien menemui konselor sehingga berjalan proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien atas dasar isu, kepedulian atau masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:[26]

a. Membangun Hubungan Konseling Yang Melibatkan Klien

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship* hubungan yang berfungsi, bermakna, berguna. Keberhasilan proses konseling amat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal. Kunci keberhasilan terletak pada: pertama, keterbukaan konselor. Kedua, keterbukaan klien artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercaya klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti dan menghargai. Ketiga, konselor mampu melibatkan klien terus menerus dalam proses konseling, karena dengan demikian, maka proses konseling akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling.

---

[24] *Ibid*, h. 64
[25] Sofyan S. Willis, Konseling Individual Teori Dan Praktek, h. 50
[26] *Ibid*, h. 53

b. Memperjelas dan Mendefinisikan Masalah

Jika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik, dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerja sama antar konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dia hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu, mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinsikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat Penafsiran Atau Penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menafsirkan kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi.

d. Menegosiasikan Kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dan klien. Hal itu berisi kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah klien tidak keberatan. Kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan klien apa pula kontrak kerjasama dalam proses konseling.[27] Kontrak menggariskan kegiatan konseling termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang paling ditunjang, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

[27] *Ibid*, h. 51

2) Tahap Pertengahan (Tahap kerja)

Berangkat dari definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajahan masalah klien, bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah di jelajah tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru, yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah.

Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini adalah:

a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh
b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara
c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

3) Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal, yaitu:

a. Menurunnya kecemasan klien
b. Adanya perubahan prilaku kearah yang lebih positif
c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas
d. Terjadinya perubahan sikap yang positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri sendiri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar, seperti guru, orang tua, teman. Jadi klien sudah berfikir realistik dan percaya diri.
e. Tujuan tahap akhir ini adalah Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai, terjadinya *transfer of learning* pada diri klien, melaksanakan perubahan prilaku, dan mengakhiri hubungan konseling.[28]

[28] *Ibid*, h. 52

4) Metode Konseling Individual

Metode merupakan suatu jalur atau jalan yang harus dilalui untuk pencapaian suatu tujuan, karena kata metode berasal dari *Meta* berarti memalui dan *Hodos* berarti jalan. Dalam bimbingan dan konseling bisa dikatakan sebagai suatu cara tertentu yang digunakan dalam proses bimbingan dan konseling.

Secara umum ada dua metode dalam pelayanan bimbingan dan konseling yaitu pertama, metode bimbingan individual dan kedua metode bimbingan kelompok. Metode bimbingan kelompok di kenal juga dengan bimbingan (*Group Guidance*) sedangkan metode bimbingan individual dikenal dengan individual konseling. Melalui metode ini upaya pemberian bantuan diberiakan secara individual dan langsung bertatap muka (berkomunikasi) antara pembimbing (konselor) dengan peserta didik (klien).[29] Dengan perkataan lain pemberian bantuan diberikan dilakukan melalui hubungan yang bersifat *face to face relationship* (hubungan empat mata), yang dilaksanakan dengan wawancara antara konselor (pembimbing) dengan siswa (klien). Masalah yang dipecahkan melalui teknik konseling, adalah masalah yang bersifat pribadi. Dalam konseling individual, konselor dituntut untuk mampu bersikap penuh simpati dan empati. Simpati ditunjukan oleh konselor melalui sikap turut merasakan apa yang sedang dirasakan oleh siswa (klien). Sedangkan empati adalah usaha konselor menempatkan diri dalam situasi diri klien dengan segala masalah–masalah yang dihadapinya. Keberhasilan konselor bersimpati dan berempati akan memberikan kepercayaan yang sepenuhnya kepada konselor. Keberhasilan bersimpati dan berempati dari konselor juga akan sangat membantu keberhasilan proses konseling.

Apabila merajuk kepada teori–teori konseling, setidaknya ada tiga cara atau metode konseling yaitu:

[29] Prayitno, *Dasar-Dasar Konseling*, h. 298

1.Konseling direktif (*Direktive Counseling*)

Konseling yang menggunakan metode ini, dalam prosesnya yang aktif atau paling berperan adalah konselor. Dalam praktiknya konselor berusaha mengarahkan klien sesuai dengan masalahnya. Selain itu, konselor juga memberikan saran, anjuran dan nasihat kepada klien. Praktik konseling yang dilakukan oleh para penganut teori behavioral counseling umumnya menerapkan cara–cara di atas dalam konselingnya. Karena praktik yang demikian, konseling ini juga dikenal dengan konseling yang berpusat pada konselor. Praktik konseling direktif mendapat kritik terutama dari para penganut paham bahwa tujuan utama dalam konseling adalah kemandirian peserta didik (klien). Apabila klien masih dinasihati dan diarahkan berarti belum mandiri sehingga tujuan utama konseling belum tercapai. Oleh sebab itu, para penganut paham ini menganjurkan konseling yang berpusat pada peserta didik (*client centered*).

2.Konseling Nondirektif (*Non – Directive Counseling*)

Konseling nondirektif atau konseling yang berpusat pada peserta didik muncul akibat kritik terhadap konseling direktif (konseling berpusat pada konselor). Konselor nondirektif di kembangkan berdasarkan teori *client centered* (konseling yang berpusat pada klien atau peserta didik). Dalam praktik konseling nondirektif, konselor hanya menampung pembicaraan, yang berperan adalah konselor. Klien atau konseli bebas berbicara sedangkan konselor menampung dan mengarahkan. Metode ini tertentu sulit di terapkan kepada kepribadian tertutup (*introvert*), karena siswa (klien) dengan kepribadian tertutup biasanya pendiam dan sulit diajak bicara. Cara ini juga belum bisa diterapkan secara efektif untuk murid sekolah dasar dan dalam keadaan peserta didik SMP. Metode ini bisa diterapka secara efektif untuk peserta didik SMA dan mahasiswa di perguruan tinggi.

3.Konseling Eklektif (*Eclective Counseling*)

Kenyataan bahwa semua teori cocok untuk semua individu, semua masalah siswa, dan semua situasi konseling. Peserta didik disekolah atau di madrasah memiliki tipe–tipe kepribadian yang tidak sama. Oleh sebab itu, tidak mungkin di terapkan metode konseling direktif saja atau non direktif saja. Agar konseling berhasil secara efektif dan efesien, tertentu harus melihat siapa peserta didik (klien) yang akan di bantu atau di bimbing dan melihat masalah yang dihadapi siswa dan melihat situasi konseling. Apabila terhadap peserta didik tertentu tidak bisa di terapkan metode derektif, maka mungkin bisa diterapkan metode nondirektif begitu juga sebaliknya. Atau apabila mungkin adalah dengan cara menggabungkan kedua metode di atas. Penggabungan kedua metode konaseling di atas disebut metode aklaktif (*eclective counseling*). Penerapan metode dalam konseling adalah dalam keadaan tertentu konselor menasihati dan mengarahkan peserta didik(klien) sesuai dengan masalahnya, dan dalam keadaan yang lain konselor memberikan kebebasan kepada konseli (peserta didik) untuk berbicara sedangkan konselor mengarahkan saja.[30]

B. Hakekat *Self- Regulated Learning*

1. Pengertian *Self- Regulated Learning*

Istilah *self-regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura. Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (person), perilaku (behavior), dan lingkungan (environment). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self-regulated learning*. Bandura menjelaskan bahwa ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibatnya, dimana peran pribadi (person) berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self-regulation*), hasi dari itu berupa perlaku, dan perilaku tersebut berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya.

---

[30] Sarlito W. Sarwono, Psikologi Remaja, h. 299

Bandura mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.[31]

"Self-Regulated Learning as defined by Zimmerman In general, students can be described as self-regulated to the degree that they are metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants in their own learning process"[32]

"Pembelajaran yang Diatur Sendiri seperti yang didefinisikan oleh Zimmerman. Secara umum, siswa dapat dideskripsikan sebagai siswa yang diatur sendiri sampai pada tingkat bahwa mereka adalah peserta yang aktif secara metakognitif, motivasi, dan berperilaku aktif dalam proses belajar mereka sendiri."

Zimmerman mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral*. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan *diri (self-efficacy)* dan memiliki kemandiriaan. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

---

[31] Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, " Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa", dalam Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Vol. 01 (Januari 2013), h. 147 18 Barry J. Zimmerman, "

[32] Barry J. Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning", dalam Journal of Educational Psychology, Vol. 81, No. 3, 329-339 (on 19 December 2014), h. 329

"*Self-regulated learning as defined by Wolters,* Pintrich and Karabenick is "*an active, constructive process whereby learners set goals for their learning and then attempt to monitor, regulate, and control their cognition, motivation, and behavior, guided and constrained by their goals and the contextual features in the environment".*[33]

Self-regulated learning didefinisikan oleh Wolters, Pintrich and Karabenick adalah aktif, proses yang konstruktif dimana peserta didik menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dibimbing dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual di lingkungan "

Self-regulated learning (pengaturan diri dalam belajar) merupakan perpaduan antara kemampuan dan keinginan. Strategi peserta didik yaitu belajar untuk merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi kognitifnya. Peserta didik mengetahui bagaimana cara untuk merencanakan proses belajarnya adalah dengan motivasi yang didapatkan dari dirinya, ia mengetahui apasaja kemungkinan dan keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam dirinya sehingga ia bisa mengontrol dan mengevaluasi proses belajarnya.

Menurut Schunk yang dikutip oleh Kerlin, B. A. *self-regulated learning* adalah proses kognitif mulai dari menghadirkan informasi atau instruksi, memproses dan mengintegrasikan pengetahuan dan mengulang informasi. Sedangkan menurut Eggen, P & Kauchak *self-regulated learning* adalah proses untuk menerima tanggung jawab dan mengontrol belajarnya sendiri.[34] *Self-regulated* didefinisikan sebagai bagaimana cara seseorang untuk memonitor,

---

[33] Mohammad Ismail Stanikzai, "Self-Regulated Learning: An Exploratory Study (*Level and Gender Difference),* Research Review International Journal Of Multidisciplinar, ISSN: 2455- 3085 (Online) vol. 4, 13 March-2019, h. 57

[34] Nono Hery Yoenanto, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan SelfEfficacy pada Siswa Akselerasi sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur", Jurnal Fakultas psikologi Universitas Airlangga, INSAN Vol. 12 No. 02, Agustus 2010, hal. 90

mengontrol dan mengarahkan aspek-asek proses kognitif dan perilakunya.

Menurut Bell dan Akroyd *self-regulated learning* (SRL) merupakan bagian dari teori pembelajaran kognitif yang menyatakan bahwa perilaku, motivasi dan aspek lingkungan belajar akan mempengaruhi prestasi seorang pembelajar. Bahkan beberapa ahli berpendapat bahwa SRL memberikan pengaruh positif terhadap kesuksesan prestasi akademik pembelajar.[35]

Chamot menyatakan bahwa, *self-regulated learning* atau pembelajaran mandiri adalah situasi belajar dimana pembelajar memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran tersebut melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai, pemahaman terhadap tugas-tugasnya, penguatan dalam pengambilan keputusan dan motivasi belajar.[36]

Self-regulated learning secara umum dicirikan sebagai partisipan aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara yang berbeda-beda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar.[37]

Dari pengertian-pengertian diatas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, *self-regulated learning* merupakan proses dimana individu yang belajar secara aktif sebagai proses untuk mengatur belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, engontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar

---

[35] Ellianawati* dan S Wahyuni, "Pemanfaatan Model Self-Regulated Learning Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Belajar Mandiri Pada Mata Kuliah Optik", Jurnal Pendidikan Fisika Indonesia 6, Tahun 2010, hal 36

[36] *Ibid*, h. 36

[37] Abd.Mukhid, Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik), Tadris, Vol. 3 No. 2 tahun 2008, hal.225

dengan menggunakan berbagai macam strategi baik secara kognitif, motivasional maupun *behavioral*.

Self-regulated learning merupakan suatu konsep mengenai bagaimana seseorang menjadi pengelola dirinya sendiri dalam kegiatan belajarnya. Self-regulated learningadalah suatu kemampuan dimana seseorang dapat mengaktifkan dan mendorong pemikiran (kognisi), perasaan (afeksi), dan tindakan (aksi) yang telah direncanakan secara sistematis dan berulang yang berorientasi untuk mencapai suatu tujuan dalam belajarnya.

Menurut Winne (dalam Santrock, 2007) self-regulated learningadalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman). Sedangkan menurut Frank dan Robert (dalam Indah, 2013) metode belajar self-regulated learningmencakup tiga tahap kegiatan yakni; sebelum, selama dan sesudah melaksanakan tugas belajar. Kebiasaan dalam mengatur dan mengarahkan dirisendiri, mengatur disiplin dalam belajar. Disiplin dalam belajar yang dimaksud adalah mampu mengatur dan mengendalikan diri sendiri, bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. Siswa dikatakan telah menerapkan self-regulated learningapabila siswa tersebut memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri (Ponz, 1990). Kebiasaan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat terbentuk dalam belajar. Self-regulated learningmenempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, bila menghadapi tugas-tugas yang sulit. swa dikatakan telah menerapkan self-regulated learningapabila siswa tersebut memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri (Ponz, 1990). Kebiasaan

mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat terbentuk dalam belajar. Self-regulated learningmenempatkan pentingnya kemampuan seseorang untuk belajar disiplin mengatur dan mengendalikan diri sendiri, bila menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Self-regulated learning dapat berlangsung apabila siswasecara sistematis mengarahkan perilakunya dan kognisinya dengan cara memberikan perhartian pada intruksi-intruksi, tugas-tugas, melakukan proses dan menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positifnya. (Schunk,1994).

Berdasarkan uraian diatas yang dimaksud dengan self-regulated learningadalah suatu kemampuan yang menuntut usaha aktif siswa dalam mengatur dan mengarahkan metakognisi, motivasi dan perilakunya dalam kegiatan belajar.

2. Faktor-faktor *Self- Regulated Learning*

Menurut Stone, Schunk & Swartz (Cobb) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (self-efficaci), motivasi dan tujuan. *Self-Efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan keterampilan pada tingkat tertentu (Wang).[38] Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmermen) memaparkan dari perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan self-regulated learning ditentukan oleh tiga faktor yaitu person, perilaku dan lingkungan.[39]

a. Faktor Pribadi (*Person*)

Persepsi *self-regulated learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan dan afeksi.

---

[38] Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, " *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa", h. 148

[39] Guntoro Galih Setyanto, "Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan pola Asuh Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta", Yogyakarta,2014, h. 28

Pengertian pengetahuan dalam *self-regulated learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi secara efektif, pengetahuan tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Proses kognitif berfungsi untuk merencanakan dan menganalisis tujuan dalam belajar. Tujuan dan pemakaian proses metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self-efficacy* dan afeksi

b. Faktor Perilaku (*Behavior*)

Ada tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self-regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian dan reaksi. Ketiganya memiliki timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi.

c. Faktor Lingkungan (*Environment*)

Ketika kedua faktor tersebut dapat dilakukan dengan baik, maka langkah selanjutnya adalah menciptakan lingkungan belajar yang dapat mendukung proses belajar. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dapat meminta bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat dan mencari berbagai macam sumber yang lainnya.

3. Strategi *Self- Regulated Learning*

Individu yang belajar berdasarkan regulasi diri selain harus melalui fase-fase belajar, juga harus mampu mengaplikasikan berbagai strategi regulasi dalam belajar. Menurut Pintrich (Wolters, et.al) dalam Siti , strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik.[40]

Strategi regulasi kognitif, merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif yang digunakan individu untuk menyesuaikan dan merubah

[40] Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah, “ Self-Regulated Learning (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa”, h. 14

kognisinya, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit.[41] Strategi kognitif meliputi; *rehersal*, elaborasi, organisasi dan metakognisi.Strategi kognitif motivasional digunakan untuk mengatasi stres dan emosi yang dapat membangkitkan usaha kegagalan dan meraih kembali kesuksesan alam belajar.

"Strategi regulasi motivasional menurut Wolters dan Rosenthal (Wolters, et.al), strategi regulasi motivasional meliputi tujuh strategi yaitu (1) konsekuensi diri, (2) kelola lingkungan (environmental structuring), (3) orientasi penguasaan, (4) meningkatkan motivasi estrinsik, (5) orientasi kemampuan (extrinsic self-talk), (5) orientasi kemampuan (relative ability self-talk), (6) motivasi intrinsik, (7) relevansi pribadi (relevance enhancement)."[42]

Strategi regulasi behavioral menurut Pintrich dalam Siti Suminarti Fasikhah, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol tindakan dan perilakunya sendiri. Strategi *behavioral* yang dapat dilakukan dalam belajar meliputi: mengatur usaha, mengatur waktu dan lingkungan belajar serta mencari bantuan.

"Zimmerman mengidentifikasi beberapa strategi belajar yang umumnya digunakan oleh seorang *self-regulated learner* yaitu: evaluasi diri (*self evaluation*), pengorganisasian (*organizing*) dan pentransformasian (*transforming*), menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), membuat dan memeriksa catatan (*keeping records and monitoring*), mengatur lingkungan (*environmental structuring*), konsekuensi diri *(self concequences*), mengulang-ulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), mencari bantuan (*seeking social assistance*) kepada teman sebaya, guru, atau orang dewasa lainnya, serta mereview catatan dan buku teks (*review records*)."[43]

---

[41] *Ibid*, h. 148

[42] *Ibid*, h. 148

[43] Eva Latipah, "Strategi *Self Regulated Learning* Dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis", Jurnal Psikologi, Volume 37, No. 1, Juni 2010, h. 116

4. Komponen *Self- Regulated Learning*

Menurut Shuck dalam Nono Hery *self-regulated learning* memiliki tiga komponen yaitu:

a. mengamati diri sendiri (self-observation) yaitu dengan sengaja memberikan perhatian yang spesifik dari aspek perilaku dirinya sendiri;
b. penilaian dirinya sendiri (self-judgement), yaitu dengan membandingkan kemajuan sekarang dengan suatu tujuan secara setandar;
c. reaksi dari dirinya sendiri (self-reaction), yaitu dengan membuat respon yang evaluatif terhadap penilaian kinerja dirinya sendiri.[44]

5. Aspek-aspek *Self- Regulated Learning*

Self-regulation yang diterapkan dalam *self-regulated learning*, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons dalam Seto Mulyadi aspek-aspek tersebut adalah:

a. evaluasi diri (*self-evaluation*), yaitu pernyataan yang mengindikasi siswa untuk menilai kualitas tugas yang telah diselesaika, pemahaman terhadap lingkungan kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas;
b. mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan keinginan siswa baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi petunjuk untuk mengembangkan proses belajar;
c. menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan perencanaan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub tujuan dan rencana untuk menyusun urutan prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut;

[44] Nono Hery Yoenanto, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Self-Efficacy pada Siswa Akselerasi sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur", h. 90

d. mencari informasi (*seeking informati*on), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain dalam mengerjakan tugas;
e. menyimpan catatan dan memantau (keeping records and monitoring), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi;
f. mengatur lingkungan (*environment structuring*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman,dengan mengatur lingkungan fisik maupun psokologis;
g. konsekuensi diri (*self-consequences*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman untuk kesuksesan dan kegagalan;
h. mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mengingatingat materi bidang studi dengan diam atau dengan suara keras;
i. mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan upaya siswa untuk mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan dari orang dewasa;
j. memeriksa catatan (*reviewing records*), yaitu pernyataan yang memngindikasikan upaya siswa untuk membaca kembali catatan ulangan atau buku teks;
k. lain-lain (*other*), yaitu pernyataan yang mengindikasikan tingkah laku belajar yang dicontohkan oleh orang lain seperti guru dan orangtua, pernyataan

keinginan yang kuat atau mengekspresikan secara lisan atau secara tulisan hal-hal yang belum jelas.[45]

6. Fase-fase *Self- Regulated Learning*

Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang ditemukan oleh Zimmerman dalam Handi Susanto, proses *self-regulation* digambarkan dalam tiga fase perputaran: fase forethought (perencanaan), performance or volitional control (pelaksanaan), dan *self-reflection* (proses evaluasi). Ketiga fase tersebut sama dengan *self-regulated learning*.[46]

Fase forethought berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Fase *performance or volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama seseorang bertindak dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan pada fase sebelumnya. Fase *self reflection* meliputi proses yang terjadi setelah seseorang melakukan upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, dan pengaruh dari respon (*feedback*) terhadap pengalamannya yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* dalam menetapkan tujuan dan langkah-langkah yang harus dilaksanakannya. Ketiga fase tersebut terus menerus berulang dan membentuk suatu siklus.

a. Fase *Forethought*

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase *Forethought*:

1) Task Analysis

Yang menjadi inti task analysis meliputi penentuan tujuan (goal setting) dan strategic planning. Goal Setting dapat diartikan sebagai penetapan /

---

[45] Seto Mulyadi, A.M. Heru Basuki, Wahyu Rahardjo, Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi, (Jakarta, Rajawali Pers,2016), h. 235

[46] Handi Susanto, " Mengembangkan Kemamupuan Self-Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa", Jurnal Pendidikan Penabur, No.07/Th. V/ Desember 2006, h. 67

penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang siswa, misalnya memecahkan persoalan matematika selama proses belajar berlangsung (Locke & Lathan, dalam Boekaerts). Goal system dari seseorang yang mampu melakukan self regulation tersusun secara bertahap. Proses tersebut dilakukan sebagai regulator untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Bentuk kedua dari task analysis adalah strategic planning. Strategi ini merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. (Zimmerman, dalam Boekaerts). Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan performance dengan mengembangkan kognitif, mengontrol affect, dan mengarahkan kegiatan motorik (Pressley & Wolloshyn, dalam Boekaerts). Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri siswa itu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

2) *Self Motivation Beliefs*

Yang menjadi dasar task analysis dan strategic planning adalah self motivation beliefs yang meliputi self eficacy, outcome expectation, intrinsic interest or valuing, dan goal orientation. Self eficacy merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performance yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara outcomes expectation merujuk pada harapan seseorang tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya (Bandura, dalam Boekaerts). Sebagai contoh, self eficacy yang mempengaruhi goal setting adalah sebagai berikut: semakin mampu seseorang meyakini kemampuan mereka sendiri, maka akan semakin tinggi

tujuan yang mereka tetapkan dansemakin mantap ia akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya (Bandura; Locke & Latham, dalam Boekaerts).

b. Fase *Performance / Volitional control*

1) *Self-Control*

Proses self control seperti self instruction, imagery, attention focusing, dan task strategies, membantu siswa menfokuskan pada tugas yang dihadapinya dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yangtelah ditetapkannya. Salah satu perilaku yang dapat diamati pada saat seseorang sedang berada di fase ini adalah saatanak mencoba untuk memecahkan persoalan matematika, anak memperlihatkan verbalisasi dalam mengingat rumus-rumus matematika (self instruction), mencoba untuk membentuk suatu gambaran mental secara utuh misalnya dengan cara melakukan proses encoding (imagery) ataupun mencoba berbagai teknik untuk melatih konsentrasi agar dapat dengan mudah menghapalkan rumus-rumus matematika tersebut (attention focusing).

2) *Self-Observation*

Proses Self observing, mengacu pada penelusuran seseorang terhadap aspek-aspek yang spesifik dari performance yang mereka tampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya (Zimmerman & Paulsen, dalam Boekaerts). Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase forethought mempermudah self observation, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

c. Fase *Self-Reflection*

1) *Self Judgement*

Self judgement meliputi self evaluation terhadap performance yang ditampilkannya dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Self evaluation mengarah pada upaya untuk membanding informasi yang diperolehnya melalui self monitoring dengan standar ataut ujuan yang telah ditetapkan pada fase forethought.

2) *Self Reaction*

Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah self reaction yang terus menerus akan memperngaruhi faseforethought dan seringkali berdampak pada performance yang ditampilkannya di masa mendatang terhadap tujuanyang ditetapkannya.[47]

7. Langkah-langkah *Self-Regulation*

Langkah-langkah *Self- Regulated Learning*,Dalam menerapkan kemampuan mengarahkan diri pada situasi belajar mengenakan dalam bentuk suatu model dalam bentuk siklus meliputi :

1. Evaluasi diri, monitoring
2. menentukan tujuan dan perencanaan strategi
3. Memonitor dan penerapan langkah-langkah
4.memonitor hasil strategi , strategi ini saling berkaitan satu sama lain. Dengan pemberdayaan fungsi sela regulator learning tujuan belajar dapat tercapai efisien sehingga membungkuk seluruh potensi siswa berkembang secara optimal

[47] *Ibid*, h. 67-68

1. **Pertemuan Pertama**

Melakukan Observasi padaa peserta didiik dan melakukan *Pre Test* dengan mengisi angket disiplin belajar

.

2. **Pertemuan Kedua**

Setelah pada pertemuan pertama dilakukan pengisian angket disiplin belajar, skor yang didapat konseli menunjukan rendahnya disiplin belajar, sehingga dilakukan layanan konseling individu dengan tekanik *Self-Regulation*.

1) Konseli diberikan penjelasan mengenai permasalahan yang dialaminya berdasarkan angket disiplin belajar mengkesplorasi masalah yang dialami oleh konseli. Kemudian dibuat kesepakatan anatara konseli dengan konselor bahwa konseli bersedia untuk mengubah prilakunya. Setalah itu konseli dibimbing untuk memfokuskan prilaku yang akan segera diubah.
2) Konselor dan konseli membuat program yang disesuaikan dengan fokus permasalahan dimana programnya adalah konseli memperhatikan pembelajaran dengan baik pada saat jam pelajaran .
3) Konselor dan konseli menentukan jangka waktu pelaksanaan program, selama pelaksanaan program konseli diawasi teman sekelasnya.
4) Konselor merencanakan untuk menerapkan teknik *self-regulation* yang disesuaikan kebutuhan konseli.
5) Penutupan, kemudian konseli mulai melaksanakan program, hari berikutnya setelah konseling individu. *Self regulation* membangun tujuan belajar, memotivasi serta prilakunya untuk mengontrol tujuan-tujuan yang telah dibuat.[48]

[48] Eva Latifah, Strategi Self Regulation Learning dan Prestasi Belajar, *Jurnal Psikolog*, Volume. 37, No. 1, Juni: 110-129.

3. Pertemuan ketiga

Pada pertemuan ini peserta didik dipanggil untuk mengevaluasi dari pelaksanaan program yang telah dilaksanakan. Pada pertemuan ini konselor memberikan *self-regulation*.

4. Pertemuan keempat

Pada pertemuan keempat ini dikenal dengaan tahap *self-regulation* dimana peserta didik belsajar untuk mengadaptasikaan keterampilan kognnitif dan motoriknyaa dengaan suaatu perubahan lingkungaann yang dinamis.[49]

8. *Self- Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Self-Regulated Learning menjadi salah satu faktor trpenting dalam dunia pendidikan karena berkaitan dengan peserta didik. Self-Regulated Learning (pengaturan diri dalam belajar) didefinisikan oleh Zimmerman sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Bandura juga mendefinisikan self-regulated learning sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelola sumber daya manusia dan benda, serta menjadi perilaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar.

Islam memberikan perhatian terhadap unsur-unsur proses pendidikan dan pengajaran yang tercermin dalam pengajar, murid (peserta didik), metodologi pendidikan dan pengajaran, unsur-unsur materi pendukung proses pendidikan itu untuk kemudian menentukan beberapa acuan dasar dan menyerahkan prosedur serta strategi kepada guru masing masing sesuai dengan perkembangan zaman dan tempatnya. Dalam merancang jalannya proses pendidikan tentunya

[49] M.Yasdar, Mulyadi "Penerapan Teknik Regulasi Diri Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingana Konseling STJIP Muhaammadiyah Enrekang" *Jurnal Pendidikan*, Vol. 2 No. 2, Oktobere 2018.

membutuhkan perencanaan. Peserta didik harus mampu membuat strategi yang efektif untuk dirinya sendiri agar rencananya tercapai, salah satunya yaitu mengatur waktu dengan sebaik-baiknya

Dalam islam diajarkan untuk dapat mengatur aktivitasnya, salah satunya dengan mengatur waktu dengan sebaik-baiknya, tidak menyianyiakan waktu dengan melakukan aktivitas yang tidak bermanfaat dan tidak menunda-nunda dalam melakukan suatu aktivitas seperti contohnya adalah belajar. Kemampuan mwngatur waktu juga dinyatakan dalam ketentuan dalam belajar (self-regulated learning). Dijelaskan dalam Q.S. Al-Ashr 1-3:

وَٱلْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟
وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa (1), Sungguh, manusia berada dalam kerugian (2), kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati untuk kesabaran (3)”.[50]

Dari ayat tersebut, salah satu yang harus dilakukan oleh penuntut ilmu adalah menentukan tujuan dan target dalam belajarnya, mengatur waktu dalam belajarnya, karena ini akan membuat peserta didik belajar menjadi lebih produktif.

Manusia diperintahkan untuk selalu berusaha dan berikhtiar, begitu pula dengan peserta didik yang diharuskan untuk dapat mengontrol, mengatur waktu dan aktivitasnya sesuai dengan kemampuan dan tujuan hidupnya.Untuk hasil diserahkan kepada Allah, sehingga apapun hasilnya peserta didik dapat menerima dengan ikhlas dan tawakal. Hal ini dijelaskan dalam firman Allah pada Q.S. Ar-Ra‟d ayat 11 sebagai berikut:

[50] Departemen Agama Ri, h. 601

لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٞ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ
مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم
مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٖ ١١

Artinya: "sesungguhnya Allah tidak akan Mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah Menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada perlindungan bagi mereka selain Dia (11)".[51]

Sesuai dengan firman allah tersebut, telah dijelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dalam hal ini dapat dipetik suatu pelajaran, terutama bagi peserta didik untuk menetapkan tujuan belajarnya dengan cara selalu berusaha dan mengatur dirinya dalam belajar dengan baik sehingga mereka dapat menggapai cita-cita dan tujuan hidup yang diinginkan.

C. Hakekat Disiplin Belajar

1. Pengertian Disiplin Belajar

Belajar merupakan gabungan dari dua kata yaitu: kedisiplinan dan belajar. Disiplin adalah suatu tata tertib yang dapat mengatur tatanan kehidupan pribadi dan kelompok. Disiplin timbul dari dalam jiwa karena adanya dorongan untuk mentaati tata tertib tersebut.

Disiplin adalah tata tertib, yaitu ketaatan (kepatuhan) pada peraturan tata tertib dan sebagainya.[52] Sedangkan menurut Hamalik, Belajar adalah merupakan suatu proses, suatu kegiatan, dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat, akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami.

---

[51] *Ibid*, h. 250

[52] Syaiful Bahri Djamarah, "Rahasia Sukses Belajar", (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), hlm 17

Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan perilaku.[53]

Lalu menurut Gunarsa disiplin belajar merupakan ketaatan dan kepatuhan terhadap peraturan tertulis maupun yang tidak tertulis dalam proses perubahan tingkah laku yang menetap akibat dari praktik yang berupa pengalaman mengamati, membaca, menirukan, mencoba sesuatu, mendengarkan, serta mengikuti arahan.[54]

Kedisiplinan belajar menurut Ali juga dapat diartikan sebagai bentuk kepatuhan dan ketaatan siswa dalam menjalankan peraturan peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah dan guru dalam proses pembelajaran karena didorong oleh kesadaran yang ada pada kata hatinya, kesadaran ini diperoleh karena melalui latihan-latihan.[55]

Menurut Arikunto, kedisiplinan belajar diartikan sebagai tindakan yang mencerminkan rasa ketaatan, kepatuhan yang didukung oleh kesadaran untuk menunaikan tugas dan kewajiban dalam rangka pencapaian tujuan pembelajaran.[56]

Menurut Mulyasa sendiri, kedisiplinan belajar adalah suatu keadaan tertib, dimana orang-orang (siswa) tergabung dalam suatu proses pembelajaran tunduk pada peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dengan kesadaran diri sendiri tanpa ada paksaan, baik peraturan secara tertulis maupun tidak tertulis dalam perubahan tingkah laku.[57]

Berdasarkan pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah sikap siswa untuk memahami dan melaksanakan peraturan yang telah ditetapkan oleh sekolah di dalam proses pembelajaran, baik pembelajaran di sekolah, di rumah atau di manapun, karena disiplin memang harus diterapkan

---

[53] Hamalik Oemar, “Kurikulum dan pembelajaran” (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm 36

[54] Gunarsa, Psikologi Untuk Membimbing (Jakarta:Bumi Aksara,2012),hlm 87

[55] Ali Imron, Manajemen Peserta Didik Berbasis Sekolah (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), hlm 173

[56] Suharsimi Arikunto, Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3 (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm 132

[57] E. Mulyasa, “Kurikulum Berbasis Kompetensi” (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2013), hlm 108

dimanapun dan kapanpun agar proses pembelajaran berjalan lancer dan mencapai tujuan.

2. Tujuan Disiplin Belajar

Tujuan kedisiplinan belajar menurut Tu'u antara lain adalah:[58]

1) Agar siswa mampu menghindari tingkah laku yang bermalasmalasan, keinginan mencari mudahnya saja.
2) Disiplin untuk menaati rencana belajar, sehingga menciptakan kemauan belajar.
3) Disiplin selain akan membuat seorang siswa memiliki kecakapan baik, sehingga menciptakan pribadi baru yang luhur.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan kedisiplinan belajar adalah untuk membuat anak didik terlatih dan terkontrol dalam belajar, sehingga ia memiliki kecakapan cara belajar yang baik. Selain itu merupakan proses pembentukan perilaku yang baik sehingga mencapai pribadi yang luhur yang tercermin dalam persesuaian perilaku.

3. Karakteristik Kedisiplinan Belajar

Menurut Hurlock, ciri atau karakteristik kedisiplinan belajar adalah sebagai berikut:[59]

1) Kedisiplinan belajar disekolah memilki ciri atau karakteristik sebagai berikut:
2) Patuh dan taat terhadap tata tertib belajar disekolah
3) Persiapan belajar
4) Perhatian terhadap kegiatan pembelajaran
5) Menyelesaikan tugas pada waktunya
6) Kedisiplinan belajar di rumah memilki ciri atau karakteristik sebagai berikut:
7) Mempunyai rencana atau jadwal belajar
8) Belajar dalam tempat dan suasana yang mendukung

---

[58] Tu'u Tulus, "Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa" (Jakarta:Pt. Prasindo, 2004), hlm 9

[59] Hurlock, Elizabeth B. "Psikologi Perkembangan".(Jakarta: Erlangga,2003) hlm. 83

9) Ketaatan dan keteraturan dalam belajar
10) Perhatian terhadap materi pelajaran

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar peserta didik

Permasalahan-permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, pada umumnya berasal dari faktor internal yaitu siswa itu sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari luar. Beberapa faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar adalah sebagai berikut:

1) Kesadaran diri, berfungsi sebagai pemahaman diri bahwa kedisiplinan dianggap penting bagi kebaikan dan keberhasilan dirinya.
2) Pengikut dan ketaatan, sebagai langkah penerapan dan praktik atas peraturan-peraturan yang mengatur perilaku individunya. Hal ini sebagai kelanjutan dari adanya kesadaran diri yang dihasilkan oleh kemmapuan dan kemauan diri yang kuat.
3) Alat Pendidikan, untuk mempengaruhi, mengubah, membina dan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilaui-nilai yang ditentukan dan diajarkan.
4) Hukuman sebagai upaya menyadarkan, mengoreksi, dan meluruskan yang salah sehingga orang kembali pada perilaku yang sesuai dengan harapan.[60]
5) Indicator Disiplin Belajar

Menurut Tu'u indicator disiplin belajar meliputi empat macam yaitu:[61]

1. Disiplin dalam masuk sekolah
2. Disiplin dalam mengikuti pelajaran di sekolah
3. Disiplin dalam mengerjakan tugas
4. Disiplin dalam menaati tata tertib sekolah

---

[60] http//:hefmandiri.blogspot.co.id?2015/11/fungsi-kedisplinan-pada-sekolah.html diakses pada tanggal 25 Maret 2021 pukul 21.36 WIB

[61] Tu'u, Tulus. Peran Disiplin pada Perilaku dan Prestasi Siswa. Jakarta: PT. Grasindo. 2008. Hlm 91

D. Pembelajaran Daring

Menurut Isman dalam Wahyu, Pembelajaran daring/jarak jauh merupakan permanfaatan jaringan internet dalam proses pembelajaran. Dengan pembelajaran daring siswa memiliki keleluasaan waktu belajar, dapat belajar kapanpun dan dimanapun.[62]

Sedangkan menurut Ratna, Belajar secara *Online* atau *e-learning* adalah proses instruksi atau pembelajaran yang melibatkan penggunaan peralatan elektronik dalam menciptakan, membantu perkembangan, menyampaikan, menilai, dan memudahkan suatu proses belajar mengajar dimana pelajar sebagai pusatnya serta dilakukan secara interaktif kapanpun dan dimanapun.[63]

Guru harus memastikan kegiatan belajar-mengajar tetap berjalan meskipun peserta didik berada dirumah, inovasi pembelajaran merupakan solusi yang perlu didesain dan dilaksanakan oleh guru dengan memaksimalkan media yang ada seperti media daring (*online*). Guru dapat melakukan pembelajaran menggunakan metode *e-learning* yaitu pembelajaran memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi. Sistem pembelajaran dilaksanakan melalui perangkat komputer (PC) atau laptop yang terhubung dengan koneksi jaringan internet, guru dapat melakukan pembelajaran bersama diwaktu yang sama menggunakan grup di media sosial seperti Whatsapp (WA), telegram, Aplikasi *Zoom* ataupun media sosial lainnya sebagai sarana pembelajaran sehingga dapat memastikan belajar siswa diwaktu bersamaan meskipun ditempat yang berbeda.[64]

Pembelajaran secara *online* adalah suatu sistem pembelajaran yang memungkinkan tersampaikannya bahan ajar ke peserta didik dengan menggunakan media internet atau media jaringan komputer lainnya yang bisa diakses kapan pun dan di

---

[62] Wahyu Aji Fatma Dewi. Dampak Covid-19 terhadapImplementasi Pembelajaran Daring di Sekolah Dasar. Jurnal Imu Pendidikan Volume 2 Nomor 1 April 2020 p-ISSN 2656- 8063. Hlm 56

[63] Ratna Tiharita Setiawardhani. Loc Cit

[64] Bekti Mulatsih. Penerapan Aplikasi Google Classroom, Google Form, Dan Quiz dalam Pembelajaran Kimia Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Karya Ilmiah Guru Vol. 5, No.1 Edisi Khusus KBM Pandemi COVID-19. Hlm. 17

mana pun. Pada masa pandemi *covid-19* ini pembelajaran secara *online* atau *e-learning* digunakan oleh semua tingkat pendidikan, baik TK, SD, SMP, SMA maupun Perguruan Tinggi dengan harapan proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

a. Kelebihan pembelajaran daring

Berikut kelebihan belajar secara online adalah sebagai berikut:[65]

1) Kurang interaksi antara pelajar dan pengajar atau bahkan antara siswa itu sendiri, kurangnya interaksi itu sendiri dapat memperlambat terbantuknya value dalam proses belajar mengajar
2) Proses belajar mengajar cenderung kearah pelatihan dari pada pendidikan
3) Perubahan peran mengajar dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional kini juga dituntut menguasai teknik pembelajaran yang menggunakan *ICT (information, comunication, and technology*
4) Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet (mungkin hal ini berkaitan dengan masalah tersedianya listrik, telepon, ataupun komputer)
5) Kurangnya sumber daya manusia (SDM) yang menguasai internet
6) Peserta didik dapat merasa terisolasi

b. Tujuan pelaksanaan pembelajaran daring

Pelaksanaan belajar secara online atau Belajar Dari Rumah (BDR) selama darurat *covid-19* bertujuan untuk:[66]

1) Memastikan pemenuhan hak peserta didik untuk mendapatkan layanan pendidikan selama darurat *Covid-19*

[65] Nursalam Ferry Efendy, "Pendidikan Dalam Keperawatan" (Palembang: Salemba Medika) hlm 139

[66] Kementerian Pendidikan dan Kebudayan. "Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah dalam Masa Darurat Penyebarab Covid19"

2) Melindungi warga satuan pendidikan dari dampak buruk *Covid19*
3) Mencegah penyebaran dan penularan *Covid-19* di satuan pendidikan; dan
4) Memastikan pemenuhan dukungan psikososial bagi pendidik, peserta didik dan orang tua/wali.

c. Metode dan media pelaksanaan pembelajaran dari rumah

BDR dilaksanakan dengan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dibagi ke dalam 2 (dua) pendekatan:[67]

1) Pembelajaran jarak jauh dalam jaringan (*daring*)
2) Pembelajaran jarak jauh luar jaringan (*luring*).

E. Konsep Operasional

Konsep operasional ini merupakan alat yang digunakan untuk memberikan alasan batasan terhadap konsep teoretis, selain itu juga menentukan ukuran-ukuran secara spesifik dan teratur, agar mudah dipahami dan untuk menghindari kesalahpahaman terhadap penelitian, konsep, konsep perlu dioperasionalkan agar mudah terarah.[68]

Konsep ini membahas Pengaruh Layanan Konseling Individu Dalam Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Menggunakan *Teknik Self Regulation* learning Pada Pembelajaran Daring Di SMPN 44 BandarLampung.

1. Kedisiplinan belajar di sekolah memilki ciri atau karakteristik sebagai berikut:
   a) Patuh dan taat terhadap tata tertib belajar
   b) Persiapan belajar
   c) Perhatian terhadap kegiatan pembelajaran
   d) Menyelesaikan tugas pada waktunya

2. Kedisiplinan belajar di rumah memilki ciri atau karakteristik sebagai berikut:
   a) Mempunyai rencana atau jadwal belajar

---

[67] *Ibid*, hlm 25

[68] Moh. Nazir, "Metode Penelitian" (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2003), hlm 150

b) Belajar dalam tempat dan suasana yang mendukung Ketaatan dan keteraturan dalam belajar
c) Perhatian terhadap materi pelajara

Menurut Sugiyono, kerangka pemikiran merupakan hubungan antara variabel yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Berdasarkan beberapa faktor internal dan eksternal minat belajar serta dari beberapa contoh yang diambil dari indikator minat belajar diketahui bahwa terdapat peserta didik memiliki minat belajar yang rendah. Menurut slameto minat merupakan kecenderungan yang tetap untuk memperhatikan dan mengenang beberapa kegiatan.[69]

F. Pengajuan Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian seperti terbukti melalui data yang terkumpul.[70] Hipotesis penelitian yang penulis ajukan adalah bahwa teknik *Self Regulation* learning dapat menjadikan peserta didik memliki kedispilinan belajar di SMPN 44 Bandar Lampung. Berdasarkan hipotesis penelitian diatas, penulis mengajukan hipotesis statistic penelitian ini sebagai berikut:

Penelitian ini terdapat pasangan hipotesis alternatif (Ha) dan (H0). Ha menunjukan bahwa antara kedua variabel terdapat pengaruh yang signifikan.

H_0: Layanan Konseling individu dengan teknik *Self Regulation* learning Tidak Berpengaruh Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 BandarLampung.

---

[69] Suswanti, Model Pembelajaran Course Review Horay Dalam Meningkatkan Minat Dan Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VIII B Mts Ma'arif NUI Sokaraja (onlone) tersedia: http://digilip.ump.ac.id/files/disk1/17/jhptump-a-herawahyus-817-2-babii/pdf (diakses 19 desember 2020 pukul 20:00)

[70] Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h.71

H_a: Layanan Konseling individu dengan teknik *Self Regulation* learning berpengaruh Terhadap Kedisiplinan Belajar Di SMPN 44 BandarLampung.

.