



---

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN *SELF CONTROL* TERHADAP  
HASIL BELAJAR BAHASA INDONESIA**

Ronald Haries Hamonangan<sup>1</sup>, Sigit Widyarto<sup>2</sup>✉

---

**Article Information**

**Article History:**

Accepted November 2018

Approved December 2018

Published January 2019

**Keywords:**

*Self regulated learning, self control, Indonesian learning outcomes*

**How to Cite:**

Ronald Haries Hamonangan dan Sigit Widyarto (2019). Pengaruh *Self Regulated Learning* Dan *Self Control* Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia: Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol 7 No 1: Halaman 5-10.

---

**Abstrak**

Keberadaan peran guru dan orang tua ,sangat penting dalam keberhasilan belajar siswa. Namun siswa sering mendapat kendala,baik kendala eksternal maupun internal. Pendekatan psikologi sangat penting dalam mengatasi kendala tersebut. Diantaranya *Self Control* dan *Self regulated Learning*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh *Self Control* dan *Self regulated Learning* terhadap hasil belajar bahasa Indonesia pada siswa kelas VII sebanyak 45 siswa di SMP Attaqwa kabupaten Bekasi. Uji klasik yang dipakai, Uji Normalitas,Heteroklasitas,uji t dan Uji regresi berganda dengan memakai program SPSS 20. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. Tidak ada pengaruh *Self control* terhadap hasil belajar bahasa Indonesia, ada pengaruh *Self regulated earning* terhadap hasil belajar siswa dan ada pengaruh *Self Control* dan *Self regulated Learning* secara bersama-sama terhadap hasil belajar bahasa Indonesia siswa. Adapun besaran pengaruh variabel X1 dan X2 terhadap Y sebesar 25.6% Hasil ini dapat menjadi dasar pertimbangan guru dalam menyusun metode dan strategi pembelajaran yang kekinian.

---

**Abstract**

*The existence of the role of teachers and parents, is very important in the success of student learning. But students often get constraints, both external and internal constraints. The psychological approach is very important in overcoming these obstacles. Among them are Self Control and Self regulated Learning. This study aims to see whether there is an effect of Self Control and Self regulated Learning on Indonesian learning outcomes in class VII students as many as 45 students at Attaqwa Middle School, Bekasi district. The classic test used, the Normality Test, Heteroclassicity, t test and multiple regression test using the SPSS 20 program. The results showed that. There is no effect of self control on the learning outcomes of Indonesian, there is an effect of self regulated earnings on student learning outcomes and there is the effect of self control and self regulated learning together on the learning outcomes of Indonesian students. The magnitude of the influence of variables X1 and X2 on Y is 25.6%. These results can be the basis of the teacher's consideration in developing current learning methods and strategies.*

© 2019 Universitas Muhammadiyah Ponorogo

## PENDAHULUAN

Peran pembinaan orang tua dan guru ,dapat menjadi faktor penentu keberhasilan belajar siswa di sekolah maupun di rumah. Orang tua yang dapat memberikan iklim yang nyaman dan bersahabat ,membuat siswa dapat belajar dengan maksimal di rumah. Sama halnya guru yang mengajar dikelas,dengan berbagai pendekatan belajar serta iklim yang baik dan bersahabat,sehingga siswa dapat menyerap materi dengan optimal. Jika siswa tidak merasa nyaman belajar, maka siswa akan menemui kesulitan belajar dalam belajar.

Gejala kesulitan belajar seorang siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya kinerja akademik atau prestasi belajarnya. Namun, kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku (misbehaviour) siswa seperti kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, berkelahi, sering tidak masuk sekolah, dan minggat dari sekolah. Secara garis besar, faktor-faktor penyebab timbulnya masalah belajar terdiri dari dua macam, yakni(1) faktor internal siswa, yakni hal-hal atau keadaan-keadaan yang muncul dari dalam diri siswa itu sendiri, (2)faktor eksternal siswa, yakni hal-hal atau keadaan yang datang dari luar diri siswa itu sendiri.

Kedua faktor ini meliputi ragam keadaan sebagai berikut:(1) faktor internal siswa meliputi gangguan atau kekurangmampuan psiko-fisik siswa, yaitu: (a) yang bersifat kognitif (ranah cipta), antara lain seperti rendahnya kapasitas intelektual/intelegensi siswa; b)yang bersifat afektif (ranah rasa), antara lain seperti labilnya emosi dan sikap; (c)yang berdifat psikomotor (ranah karsa), antara lain seperti terganggunya alat-alat indra penglihatan dan pendengaran (mata dan telinga). (2) faktor eksternal siswa, meliputi semua kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa. Faktor lingkungan ini meliputi: lingkungan keluarga, contohnya: ketidakharmonisan hubungan antara kedua orang tua, dan rendahnya kehidupan ekonomi keluarga, lingkungan sekitar/masyarakat, contohnya: wilayah perkampungan kumuh (slum area), dan teman sepermainan (peer group) yang nakal dan lingkungan sekolah,

contohnya kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk seperti dekat pasar, kondisi guru dan alat-alat pendukung sarana belajar yang berkualitas rendah.

Pemahaman siswa pada faktor eksternal dan internal, yang mempengaruhi proses belajar, dapat membantu siswa untuk mengenal kemampuan dan kekerangan ang ada dalam diri anak. Salah satu yang mempengaruhi faktor tersebut, diantaranya *Self Regulated Learning* .

Kecenderungan siswa dapat mengontrol dirinya sendiri, merupakan salah satu faktor penentu dalam pembelajaran dikelas dengan sabar dan tekun siswa dapat mengontrol dirinya sendiri. Demikian pula siswa SMP Attaqwa, kabupaten Bekasi. Siswa diajarkan nilai – nilai kesabaran, di sekolah. Namun hasil belajar yang didapat pada mata pelajaran bahasa Indonesia masih belum mencapai KKM. Pada semester 1 tahun ajaran 2017/2018,nilai rata-rata siswa kelas VII, sebesar 6.3 dari KKM yang ditetapkan sebesar 7.0. Hal ini menarik perhatian peneliti,apakah ada pengaruh *Self control* dan *self regulation* terhadap hasil belajar siswa pada mata pelajaran bahasa Indonesia.

Seanjutnya menurut Zimmerman (1986) menyatakan bahwa *Self Regulated Learning* adalah sebuah konsep mengenai bagaimana seorang siswa menjadi regulator atau pengatur bagi belajarnya sendiri. *Self Regulated Learning* dapat dikatakan sebagai hasil proses internal dari tujuan,perencanaan dan penghargaan diri sendiri atas prestasi yang telah diraih.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan diatas,dapat di simpulkan bahwa *Self Regulated Learning* merupakan upaya individu untuk mengatur diri sendiri dalam belajar yang melibatkan kognisi, afeksi dan perilaku individu dalam memncapai tujuan belajar.

Kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya serta kemampuan untuk mengontrol dan mengelola factor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi.

Kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, selalu nyaman dengan orang lain, menutup perasaan nya (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:21-22). Definisikan kontrol diri (self control) sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologi, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri. Golfried dan Merbaum, mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konskuensi positif. Selain itu kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti kontrol diri yang baik dapat mempengaruhi lingkungan dan suasana hati, walau dalam keadaan tertekan dan penuh Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Individu cenderung akan mengubah perilakunya sesuai dengan permintaan situasi sosial yang kemudian dapat petunjuk situasional, lebih fleksibel, berusaha untuk memperlancar interaksi sosial, bersifat hangat, dan terbuka (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22-23).

Berkaitan dengan pengertian kontrol diri, beberapa psikolog penganut behaviorisme memberikan batasan - batasan. Batasan tersebut adalah sebagai berikut, seseorang menggunakan kontrol dirinya bila demi tujuan jangka panjang, individu dengan sengaja menghindari melakukan perilaku yang biasa dikerjakan atau yang segera memuaskannya yang tersedia secara bebas tetapi malah menggantinya dengan perilaku yang kurang biasa atau menawarkan kesenangan yang tidak segera dirasakan (Mufidah, 2008:27). Menurut Goleman (2005:131), kontrol diri adalah ketrampilan untuk mengendalikan diri dari api-api emosi yang terlihat mencolok. Tanda-tandanya meliputi ketegangan saat menghadapi stress atau menghadapi

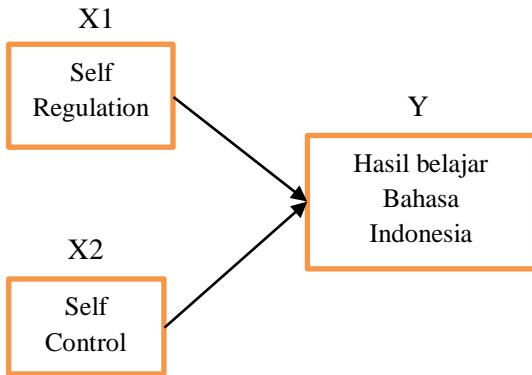
seseorang yang bersikap bermusuhan tanpa membalas dengan sikap atau perilaku serupa. Ketika berinteraksi dengan orang lain, seseorang akan berusaha menampilkan perilaku yang dianggap paling tepat bagi dirinya, yaitu perilaku yang dapat menyelamatkan interaksinya dari akibat negative yang disebabkan karena respons yang dilakukannya. Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi berbagai hal 10 merugikan yang mungkin terjadi yang berasal dari luar (Nur Gufron & Rini Risnawati, 2011:22 – 23).

Skiner menyatakan bahwa kontrol diri merupakan tindakan diri dalam mengontrol variable-variabel luar yang menentukan tingkah laku. Dan tingkah laku dapat dikontrol melalui berbagai cara yaitu menghindari, penjenjuran, stimuli yang tidak disukai, dan memperkuat diri (Alwisol, 2009:329). Setiap orang membutuhkan pengendalian diri, begitu juga para remaja. Namun kebanyakan dari mereka belum mampu mengontrol dirinya, karena dia belum mempunyai pengalaman yang memadai untuk dirinya. Dia akan sangat peka karena pertumbuhan fisik dan seksual yang berlangsung dengan cepat. Sebagai akibat dari pertumbuhan fisik dan seksual tersebut, terjadi kegoncangan dan kebingungan dalam dirinya terutama dalam pergaulan terhadap lawan jenis.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah metode survey. Metode survei dalam penelitian digunakan untuk mengumpulkan data atau informasi tentang populasi yang besar dengan menggunakan sampel yang relative kecil. Populasi tersebut berkenaan dengan orang, instansi, lembaga, organisasi, unit-unit kemasyarakatan, tetapi sumber utamanya tetap orang. Ada tiga karakteristik utama dari teknik survai: 1) informasi dikumpulkan dari sekelompok besar orang untuk mendeskripsikan beberapa aspek atau karakteristik tertentu seperti kemampuan, sikap, kepercayaan, pengetahuan dari populasi. 2) informasi diajukan melalui pengajuan pertanyaan dari suatu populasi,

3) informasi diperoleh dari sampel, bukan dari populasi. Pada penelitian yang menjadi variabel bebas adalah *self regulation* (X1) dan *self control* (X2). Sedangkan hasil belajar bahasa Indonesia menjadi variabel terikat (Y).



Gambar. 1. Skema Penelitian

Jumlah sampel yang dipakai sebanyak 65 siswa yang duduk di kelas VII A dan VIIB. Hasil belajar bahasa Indonesia diambil dari hasil ulangan semester 1 tahun 2017/2018. Teknik analisis data akan menggunakan uji normalitas, uji multikolinearitas, analisis regresi berganda dan Uji F.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tahap awal dilakukan uji normalitas, yang bertujuan mengetahui apakah ada data tersebut berdistribusi normal atau tidak

Tabel 1. Tabel Normalitas

Kolmogorof-Smirnov	statistic	df	Tests of Normality		Shapiro-wilk	Sig.
			Sig	statistic		
Self regulation	0.087	65	0.2	0.967	65	0.084
Self control	0.086	65	0.2	0.97	65	0.122
Hasil belajar	0.084	65	0.2	0.98	65	0.378

Berdasarkan tabel diatas nilai Shapiro wilk, nilai signifikansi self control  $0.122 > 0.05$ , Sedangkan self regulation  $0.084 > 0.05$ ,

dan hasil belajar sebesar  $0.378 > 0.005$ . dapat disimpulkan data ke tiga variabel tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2. Tabel Uji Multikolinearitas

model	tolerance	VIF
Self regulation	0.837	1.194
Self control	0.837	1.194

Berdasarkan tabel diatas nilai tolerance lebih beasar dari 0.01, sedangkan nilai VIF dar semua variabel beabs lebih kecil dari 10.

Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas tidak berkorelasi kuat karena tidak terjadi, Multikolinearitas

Tabel 3. Tabel Model Summary

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.506 <sup>a</sup>	.256	.221	8.59178

Pada tabel diatas didapat R<sup>2</sup> sebesar 0.256, hal dapat dikatakan bahwa variabel X1 dan X2 berkontribusi sebesar 25.5% terhadap hasil belajar bahasa Indonesia. R = 0,506 artinya koefisien korelasinya sebesar 0,506. Angka menunjukkan derajat korelasi antara variabel Self regulated dan dan self control dengan hasil belajar bahasa Indonesia.

Adjusted R square = 0,256. Ukuran ini maknanya sama dengan R square, hanya saja Adjusted R square ini nilainya lebih stabil karena sudah disesuaikan dengan jumlah variabel bebasnya. Standard Error of The Estimate = 8.59178 yang menunjukkan ukuran tingkat kesalahan dalam melakukan prediksi terhadap variabel terikat.

Tabel 4. Tabel Anova

<b>ANOVA<sup>a</sup></b>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1068.591	2	534.295	7.238	.002 <sup>b</sup>
	Residual	3100.387	42	73.819		
	Total	4168.978	44			

a. Dependent Variable: Y

Bagian ini menampilkan hasil pengujian koefisien determinasi. Hasil pengujian tersebut ditemukan harga F hitung sebesar 4,344 dengan Sig. = 0,002. Oleh karena nilai sig. < 0,05 maka Ho (ρ = 0) ditolak yang artinya self regulated dan self control secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap hasil belajar bahasa Indonesia. (Jika pengujian F hasilnya signifikan atau Ho ditolak maka perlu dilanjutkan pengujian secara parsial dengan cara menguji koefisien garis regresi.

Tabel 5. Anova

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>						
Model		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.
1	(Constant)	57.636	13.832		4.167	.000
	X1	-.261	.135	-.257	-1.929	.060
	X2	.480	.153	.419	3.144	.003

Untuk menguji koefisien garisnya dapat dilihat pada kolom **t** dan **sig**. Pengujian koefisien garis regresi dilakukan sebagai berikut: Untuk variabel self regulated (X1) ditemukan nilai  $b = -0.261$  dengan  $t = -1.929$  dan  $Sig. = 0,060$ . Oleh karena nilai  $sig. > 0,05$  maka  $H_0 (\beta_1 = 0)$  diterima yang artinya self regulated tidak berpengaruh terhadap hasil belajar jika self control

dikendalikan/dikontrol. Untuk variabel motivasi belajar (X2) ditemukan nilai  $b = 0,480$  dengan  $t = 3,144$  dan  $Sig. = 0,003$ . Oleh karena nilai  $sig. < 0,05$  maka  $H_0 (\beta_2 = 0)$  ditolak yang artinya variabel self control berpengaruh **positif** terhadap hasil belajar bahasa Indonesia jika variabel self regulated dikendalikan/dikontrol.

Tabel 6. Anova

	Sum of Squares	df	Uji F Mean Squares	F	Sig.
Regression	1565.509	2	782.754	26.643	0,000
Residual	1821.507	62	29.379		
Total	3387.015	64			

Dari hasil diatas,nilai  $Sig. < 0.05$ ,sehingga dapat diartikan variabel bebas secara bersama sama mempengaruhi variabel terikat.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dikemukakan pada bagan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan Self regulation terhadap hasil belajar bahasa Indonesia siswa.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan Self Control terhadap hasil belajar bahasa Indonesia siswa.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan Self Control dan Self regulation secara bersama-sama terhadap hasil belajar bahasa Indonesia siswa.

### Saran

Adapun saran yang dapat disampaikan adalah:

1. Hasil penelitian ini,diharapkan menjadi referensi bagi pembaca yang ingin mengetahui tentang self regulation dan self control.
2. Hasil ini dapat menjadi dasar pertimbangan guru dalam menyusun metode dan strategi pembelajaran yang kekinian.
3. Bagi peneliti lain,dapat menjadi referensi penelitian dan dapat menambah variabel

lain dalam penelitian berikutnya.

### Daftar Pustaka

- Alwisol, 2004.*Psikologi kepribadian*. Resma press: Malang
- Nur Ghufron & Rini Risnawati S. 2014.*Teori teori psikologi*: Ar Ruzz Media: Yogyakarta
- Marvin R. and Merbaum ,1972.*Behavior change through self-control* . Holt, Rinehart and Winston, Inc.: New York
- Mufida,2013. *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender* Edisi Revisi Pengarang .UIN Maliki press : Jakarta
- Widiyanto, S., & Ati, A. P. (2018). Penerapan English Communication Skill Pada Siswa SMP. *Abdimas Siliwangi*, 1(2), 75-80.
- Widiyanto, S. (2017). Peranan Soft Skill dan Minat Baca Terhadap Kemampuan Menulis Eksposisi Mata Pelajaran Bahasa Indonesia. *Semantik*, 6(2), 31-38.
- Widiyanto, S. (2018). Pengaruh Metode Cooperative Scrift dan Peran Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia. *KHAZANAH PENDIDIKAN*, 11(1).
- Zimmerman,B.J. 1989. *Becoming A self regulated learner*: Contemporary Educational psychology 11. 307-313.