

***SELF-REGULATION* DALAM BELAJAR PADA SISWA  
DI SMA NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

**Oleh  
Erfan Zahriyandi  
NIM : 06071181320009**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

**SELF-REGULATION DALAM BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Erfan Zahriyandi**

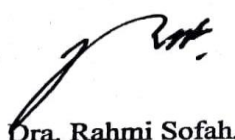
**NIM: 06071181320009**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**Universitas Sriwijaya**

Mengesahkan,

Pembimbing I



**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.**  
**NIP. 195902201986112001**

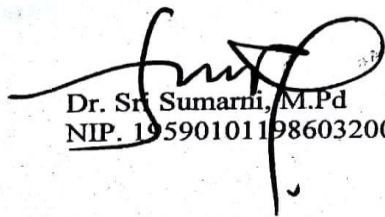
Pembimbing II



**Dra. Harlina, M.Sc.**  
**NIP. 195904251987032001**

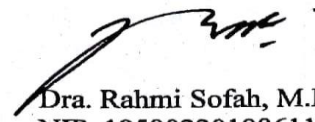
Mengetahui,

Ketua Jurusan



**Dr. Sri Sumarni, M.Pd**  
**NIP. 195901011986032001**

Ketua Program Studi BK



**Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.**  
**NIP. 195902201986112001**

**SELF-REGULATION DALAM BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

**SKRIPSI**

Oleh

Erfan Zahriyandi

NIM: 06071181320009

Program Studi Bimbingan dan Konseling

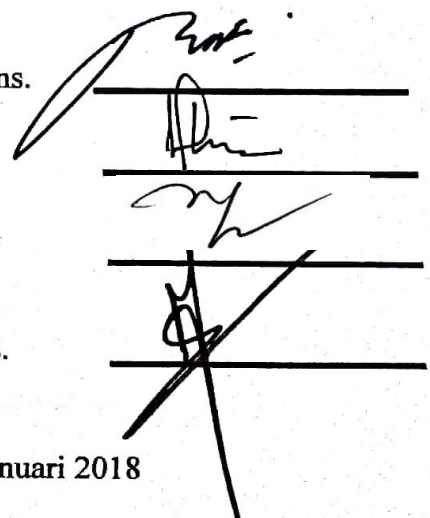
Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Januari 2018

**TIM PENGUJI**

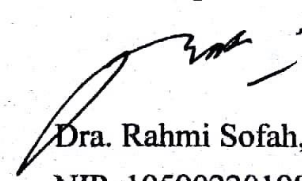
- |               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| 1. Ketua      | : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons. |
| 2. Sekretaris | : Dra. Harlina, M. Sc.           |
| 3. Anggota    | : Drs. Imron A. Hakim, M. S.     |
| 4. Anggota    | : Drs. Syarifuddin, M.Si., Kons. |



Indralaya, 25 Januari 2018

Mengetahui,

Ketua Program Studi BK



Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.

NIP. 195902201986112001

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “*Self-Regulation*” Dalam Belajar Di Sma Negeri 2 Indralaya Utara” disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Rahmi Sofah, M.Pd, Kons dan Dra. Harlina, M.Sc, sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Dr. Sri Sumarni, M.Pd., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Dra. Rahmi Sofah, M.Pd.Kons yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons., Risma Anita Puriani, M.Pd, Rani Mega Putri, M.Pd, Kons., sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ratna Sari Dewi, M.Pd yang telah memberikan saran selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Bimbingan dan Konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Januari 2018

Penulis,

Erfan Zahriyandi

## HALAMAN PERSEMBAHAN

لَرْحَمَنِ الرَّحِيمِ بِسْمِ اللَّهِ ا

Alhamdulillah...segala puji bagi Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat yang selalu dilimpahkan, sujud syukur ku persembahkan kepada Mu ya Rabb. Dengan dukungan serta Do'a dari orang-orang yang tersayang akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan baik. Skripsi ini kupersembahkan kepada yang tercinta :

- Ayah Elpianto dan Mamak Gustina Harliyanti yang sangat saya cintai dan sayangi, yang selalu memberikan doa tulus tanpa putus, dukungan untuk kesuksesan dan kebahagiaan saya, dan selalu memberikan semangat ,motivasi, dan selalu menegur saya bila saya mau bersantai dalam mengerjakan skripsi
- Adikku tersayang Aditia fahrul efriyandi yang selalu mendoakan dan menghibur dikala lagi bosan dalam menyelesaikan skripsi.  
, dengan bermain game bersama.
- Dra. Rahmi Sofah, M.Pd, Kons. dan Dra. Harlina M.Sc, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, membantu dan mengarahkan saya dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
- Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang selama ini telah mengajari dan membekaliku banyak hal tentang Bimbingan dan Konseling dari yang saya tidak tau menjadi tau
- Kepada keluarga besar SMA Negeri 2 Indralaya Utara danguru BK ibu mayang pratiwi yang telah banyak membantu dalam penelitian.
- Bak Liansi admin yang selalu membantu memudahkan dalam mengurus surat menyurat, membantu administrasi dalam penyelesaian skripsi ini.
- Erina sari, Nuraini, Andri, dan Ike Sriwahyuni yang selalu memberikan semangat dan dukungan serta selalu ada dikala susah maupun senang selama ini.

- **Keluarga Keduaku selama di Palembang ini Paman dan Bibi yang selalu mengingatkanku dalam berbagai hal**
- **Sahabat Terbaikku Iksan Saputra, Egi, Pitra, Andres, Agustian, Elwan, Intan Permata, Nisa, Fenti dan Suniarti yang selalu menemani dikala susah maupun senang, yang selalu mendukung, menyemangati, dan membantuku selama ini.**
- **Untuk Wahyu Putri Nabila dan Leviana yang selalu memotivasi, penyemangat dan selalu menjadi pendengar yang baik dikala berkeluh kesah.**
- **Teman-Teman BK 2013 Tri bahariyansyah, Sait, Suarti, Moris, Citra, Suhartedi yang selalu bertanya jawab di akhir penyelesaian skripsi**
- **Almamater Kebanggaanku**
- **Adik-Adik BK angkatan 2014, 2015, 2016 dan 2017.**

# SURAT PERNYATAAN

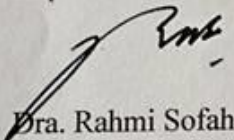
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ERFAN ZAHRIYANDI  
NIM : 06071181320009  
Jurusan : ILMU PENDIDIKAN  
Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING  
Lulusan Periode :

Dengan ini menyatakan **telah memvalidasi draf Transkrip Nilai** atas nama diri Saya sendiri. Adapun hasil dari validasi tersebut adalah benar dan tidak terdapat kesalahan.

Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan Saya tidak dapat menuntut kembali untuk menerbitkan / mencetak ulang Transkrip Nilai tersebut.

Mengetahui:  
Kaprodik BK,

  
Dra. Rahmi Sofah, M. Pd, Kons.  
NIP 195902201986112001

Indralaya, 25 Januari 2018  
Yang bersangkutan,



ERFAN ZAHRIYANDI  
NIM 06071181320009

28-01-18 14:06

## DAFTAR ISI

Prakata.....	i
Halaman pengesahan.....	ii
Daftar isi.....	iii
Daftar tabel.....	iv
Daftar lampiran.....	v
Abstrak.....	vi
<b>I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
<b>II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 <i>Self-Regulation</i> .....	5
2.1.1 Pengertian <i>Self-Regulation</i> .....	5
2.1.2 Aspek-aspek <i>Self-Regulation</i> .....	6
2.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulation</i> .....	9
2.1.4 Fase-fase <i>Self-Regulation</i> .....	12
2.2 Belajar.....	14
2.2.1 Pengertian Belajar.....	14
2.2.2 Tujuan Belajar.....	16
2.3 Regulasi Diri Dalam Belajar.....	18
2.3.1 Karakteristik siswa yang memiliki kemampuan belajar dengan regulasi diri.....	18
<b>III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>21</b>
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Variabel Penelitian.....	21



3.3 Definisi Operasional Variabel.....	21
3.4 Populasi dan Sampel.....	22
3.5 Lokasi Penelitian.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6.1 Angket.....	23
3.7 Analisis Data.....	25
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Deskripsi Persiapan Penelitian.....	26
4.2 Hasil Penelitian.....	26
4.2.1 Deskripsi Hasil Penelitian.....	26
4.2.2. Deskripsi Persentase Secara Umum <i>Self-Regulation</i> Dalam Belajar Di Sekolah di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.....	27
4.2.3. Deskripsi Persentase <i>Self-Regulation</i> Dalam Belajar Pada Aspek Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri.....	29
4.2.4. Deskripsi Persentase <i>Self-Regulation</i> Dalam Belajar Pada Aspek Memonitor Diri.....	30
4.2.5. Deskripsi Persentase <i>Self-Regulation</i> Dalam Belajar Pada Aspek Mengevaluasi Diri.....	32
4.3 Pembahasan.....	33
4.3.1 Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri.....	34
4.3.2 Memonitor Diri.....	35
4.3.3 Mengevaluasi Diri.....	36
<b>V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>38</b>
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
5.2.1. Sekolah.....	38
5.2.2. Guru Bimbingan dan Konseling.....	39
5.2.3. Guru Mata Pelajaran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>
Lampiran .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel 3.1	Kisi-kisi <i>self-regulation</i> dalam belajar.....	23
Tabel 3.2	Skor Angket <i>Self-Regulation</i> .....	24
Tabel 3.3	Angket <i>self-regulation</i> dalam belajar .....	25
Tabel 4.1	Persentase keseluruhan <i>self-regulation</i> dalam belajar pada siswa di sma negeri 2 indralaya utara	27
Tabel 4.2	Persentase Aspek-Aspek Secara Umum <i>Self-Regulation</i> Dalam Belajar Disekolah di SMA Negeri 2 Indralaya Utara.....	28
Tabel 4.3	Persentase <i>Self-Regulation</i> dalam Belajar Pada Aspek Standar dan Tujuan yang Ditetapkan Sendiri.....	30
Tabel 4.4	Persentase <i>Self-Regulation</i> dalam Belajar Pada Aspek Memonitor Diri .....	31
Tabel 4.5	Persentase <i>Self-Regulation</i> dalam Belajar Pada Aspek Mengevaluasi Diri .....	33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### Lampiran

1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
2. Instrumen Penelitian
3. Tabulasi Data Penelitian
4. Dokumentasi Penelitian
5. Surat-surat

**SELF-REGULATION DALAM BELAJAR PADA SISWA  
DI SMA NEGERI 2 INDRALAYA UTARA**

Oleh: Erfan Zahriyandi  
NIM : 06071181320009  
Program Studi: Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

Penelitian ini didasari oleh fenomena adanya siswa yang tidak mampu mengatur diri dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-regulation* dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Indralaya Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert. Populasi dan sampel sebanyak 62 orang yang dipilih dengan teknik *sampling* jenuh. Selanjutnya data dianalisa menggunakan rumus persentase (%). Hasil penelitian *self-regulation* dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Indralaya utara menunjukkan bahwa persentase siswa yang dikategorikan selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah melakukan *self-regulation* masing-masing sebesar 8%, 13%, 32%, 36% dan 11%. Dapat disimpulkan secara keseluruhan persentase bahwa *self-regulation* dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Indralaya Utara termasuk dalam kategori kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam mengatur pikiran, perilaku, dan emosi dalam mencapai tujuan. Hal ini terlihat pada jumlah persentase jarang dan tidak pernah memiliki persentase lebih dari 47%. Dari hasil tersebut peneliti memberi saran kepada guru BK untuk dapat membantu siswa yang kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam belajar dengan memberikan layanan Bimbingan dan Konseling seperti memberikan bimbingan kelompok, layanan informasi tentang *self-regulation* agar nanti siswa dapat menerapkan *self-regulation* dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci:** *Self-Regulation, belajar*

**SELF-REGULATION DALAM BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 2  
INDRALAYA UTARA**

Oleh

Erfan Zahriyandi

NIM: 06071181320009

Pembimbing : 1. Dra. Rahmi Sofah, M. Pd., Kons.

2. Dra. Harlina, M.Sc.

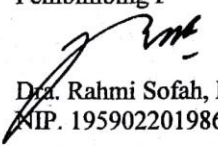
Program Studi Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

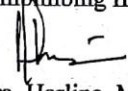
Penelitian ini didasari oleh fenomena adanya siswa yang tidak mampu mengatur diri dalam belajar, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *self-regulation* dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Indralaya Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deduktif kuantitatif dengan teknik survey. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Populasi dan sampel sebanyak 62 orang yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian *self-regulation* pada siswa di SMA Negeri 2 Indralaya Utara, menunjukkan persentase siswa yang dikategorikan selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah melakukan *self-regulation* masing-masing sebesar 8%, 13%, 32%, 36%, dan 11%. Dapat disimpulkan secara keseluruhan persentase *self-regulation* dalam belajar pada siswa SMA Negeri 2 Indralaya Utara termasuk dalam kategori kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam mengatur pikiran, prilaku, dan emosi dalam mencapai tujuan. Dari penelitian tersebut peneliti memberi saran kepada guru bimbingan dan konseling untuk dapat membantu siswa yang kurang mampu melakukan *self-regulation* dalam belajar dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti memberikan bimbingan kelompok dan layanan informasi tentang *self-regulation*, agar nanti siswa dapat menerapkan *self-regulation* dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci: Self-Regulation, Belajar**

Pembimbing I

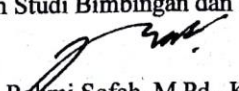
  
Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.  
NIP. 195902201986112001

Pembimbing II

  
Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP. 195904251987032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling

  
Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.  
NIP. 195902201986112001

## **SELF-REGULATION IN LEARNING IN STUDENTS IN SMA NEGERI 2 NORTH INDRALAYA**

By: Erfan Zahriyandi

Id number : 06071181320009

Guidance And Counseling Study Program

This research is based on the phenomenon of the students who are not able to manage themselves in learning. The purpose of this study is to determine self-regulation in learning in students in SMA Negeri 2 North Indralaya. The method used in this research is descriptive quantitative with survey technique. Data completion technique using questionnaire with Likert scale. Population and sample were 62 people selected with saturated sampling technique. Further data is analyzed using the percentage formula (%). The results of self-regulation study in students in SMA Negeri 2 North Indralaya showed the percentage of students who are categorized always, often, occasionally, rarely, and never self-regulation by 8%, 13%, 32% 36% and 11%. It can be concluded that the overall percentage of self-regulation in learning in students in SMA Negeri 2 North Indralaya included in the category less able to perform self-regulation dalmusi thoughts, behaviors, and emotions in achieving goals. This is seen in a rare percentage number and never has a percent more than 47%. From these results the researchers gave advice to BK teachers to be able to help students who are less able to do self-regulation in learning by providing guidance and counseling services such as providing group guidance, information services about self-regulation so that students can apply self-regulone in daily life days

**Keyword : *Self-Regulation, Study***

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Menghadapi perkembangan dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta menyiapkan sumber daya manusia yang berkualitas, maka pemerintah berupaya mencerdaskan kehidupan bangsa Indonesia melalui pendidikan. Pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kehidupan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa pada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggungjawab (UU NO. 20 THN 2003).

Dunia pendidikan erat kaitannya dengan pembelajaran. Menurut Witherington (dalam Ngalm Purwanto, 2004) belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari pada reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan, kepandaian atau suatu pengertian. Tujuan belajar adalah sejumlah hasil belajar yang menunjukkan bahwa siswa telah melakukan tugas belajar, yang meliputi pengetahuan, keterampilan dan sikap-sikap baru yang diharapkan tercapai oleh siswa. Untuk memperoleh hasil belajar yang diinginkan atau prestasi belajar yang optimal maka siswa harus mampu mengatur dirinya dalam proses belajar. Pengaturan diri siswa ini dinamakan *self-regulation* atau regulasi diri. Dalam proses belajar baik tingkat dasar maupun lanjutan, regulasi diri merupakan suatu pendekatan yang sangat penting. Regulasi diri dalam proses belajar dapat menentukan keberhasilan siswa dalam mencapai prestasi.

Regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku dan emosi dalam mencapai suatu tujuan. Ketika tujuan tersebut berhubungan dengan pembelajaran, maka regulasi diri yang dimaksud adalah *self regulated learning* (regulasi diri dalam belajar) (Woolfolk, 2008). Regulasi diri dalam belajar diartikan sebagai penggunaan strategi dalam proses belajar siswa dimana ia memonitor sendiri dalam melaksanakan suatu tugas serta

berupaya untuk menggunakan langkah-langkah sistematis untuk mencapai prestasinya. Siswa yang memiliki regulasi diri mengetahui dengan baik kelemahan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga ia akan dapat menentukan strategi yang tepat bagi dirinya untuk memperoleh hasil yang optimal. Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar adalah siswa yang merencanakan, mengavaluasi dan mengatur kemampuan belajar mereka sendiri serta mengembangkan minat dalam belajar.

Zimmerman (1994) mengemukakan bahwa konstruk dari regulasi diri adalah tingkat dimana individu secara metakognisi, motivasi dan perilaku secara aktif berpartisipasi dalam proses belajar mereka sendiri. Pada regulasi diri dalam belajar, metakognisi yaitu keterampilan yang dimiliki oleh siswa untuk mengatur dan mengontrol proses berpikirnya. Jadi siswa dapat mengontrol keterampilan berpikir yang harus digunakan untuk memecahkan masalah atau untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemudian juga pada regulasi diri dalam belajar mencakup kemampuan dan kemauan untuk belajar. Perilaku secara aktif pada regulasi diri dimaksudkan adalah perilaku yang akan dilakukan siswa untuk mencapai tujuan belajar atau hasil belajar yang optimal. Sehingga regulasi diri dalam belajar mencakup tiga aspek ini yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku secara aktif, yang dimana dengan adanya ketiga aspek ini seseorang yang memiliki regulasi diri dapat menentukan strategi dan langkah apa saja yang dapat dilakukan pada proses belajar untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Namun pada kenyataan di sekolah, masih banyak siswa yang belum menyadari pentingnya regulasi diri dalam belajar untuk mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan hasil observasi peneliti yang dilakukan di SMA Negeri 2 Inderalaya Utara dari bulan September samapai November, masih banyak ditemukan siswa yang melakukan tindakan mencontek ketika ulangan, melakukan tindakan belajar “sistem kebut semalam” untuk menguasai materi pelajaran yang akan di ujikan keesokan harinya, bahkan siswa melakukan penundaan pengerjaan atau penyelesaian tugas yang seharusnya dilakukan di rumah namun pada kenyataannya dilakukan di sekolah pada saat batas pengumpulan tugas sudah semakin dekat, dan terkadang siswa tidak mandiri dalam menyelesaikan tugas



sehingga siswa menyelesaikan tugas dengan cara mencontek tugas milik temannya yang lain. Selain itu siswa juga tidak memiliki jadwal khusus untuk belajar pada saat di rumah dan tidak memiliki usaha secara mandiri untuk memperoleh pengetahuan dan hanya mengandalkan dari guru mata pelajaran. Untuk penelitian ini peneliti memfokuskan subjek penelitian untuk kelas XI karena peneliti masih menemukan banyak siswa yang belum mampu mengatur diri dengan baik seperti tidak mampu mengatur diri dalam belajar, manajemen waktu dengan baik dan lain sebagainya.

Regulasi diri dalam belajar sangat berpengaruh pada prestasi belajar siswa karena dengan adanya regulasi diri maka pada proses belajar siswa dapat merancang tujuan belajar secara lebih spesifik, mengatur waktu belajar, menggunakan strategi belajar, memonitor belajar mereka dan mengevaluasi kemajuan mereka secara sistematis. Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang regulasi diri siswa dengan judul penelitian “*Self-Regulation* Siswa Dalam Belajar di SMA Negeri 2 Inderalaya Utara”

## **1.2. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang akan dibahas adalah bagaimana regulasi diri (*self-regulation*) dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Inderalaya Utara?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui regulasi diri dalam belajar pada siswa di SMA Negeri 2 Inderalaya Utara.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu dalam bidang bimbingan dan konseling, serta menambah pengetahuan yang berkaitan dengan *self-regulation* atau pengaturan diri siswa.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Sekolah, sebagai masukan dan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan untuk membantu siswa mengatur diri dalam belajar.
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling sebagai masukan dan informasi agar dapat mengatasi masalah siswa yang berhubungan pengaturan diri dalam belajar.
- c. Bagi Siswa, sebagai masukan dan informasi agar siswa mampumengenali dirinya dan pentingnya pengaturan diri yang baik sehingga siswa akan memiliki *self-regulation* yang baik dalam belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Irianto. (2010). *Statistika Konsep, Dasar, Aplikasi, dan Pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Azwar, S. 2011, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloom, M. 2013. Self-regulated learning: Goal setting and self-monitoring. JALT: Kobe. Tersedia: [jalt-publications.org/tlt](http://jalt-publications.org/tlt)
- Clarke, S.P., Crowe, T.P., Oades, L.G., & Deane, F.P. 2009. Do Goal Setting Intervention Improve The Quality Of Goal in Mental Healt Services. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 32 (4), 292-299.
- Dimiyati , Mudjiono. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah B, S dan Zain Aswan. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ghufron, M. N. & Risnawita, S. 2010. *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Gramedia.
- Isaacson, R. M. & Fujita, F. 2006. Metacognitive Knowledge Monitoring and Self-Regulated Learning: Academic Success and Reflections on Learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. Vol 6 (1), hlm. 39 -55.
- Khairani, M. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo
- Locke, E.A dan Latham G.P., 2002. Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation, A 35-Year Odyssey. *American Psychologist* Vol. 57 (9), hal. 705-717
- Montalvo, F. T, dan Torres, M. 2004. Self Regulated Learning: Current and Future Directions. *Journal Educational Psychology*. Vol 2 (1), hal. 1-34
- Ngalim Purwanto. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: RosdaKarya
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Pajares, F. dan Tim Urdan. 2006. *Self-Efficacy Beliefs of Adolscents*. Connecticut: Information Age Publishing.

- Sardiman, A.M. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories Teori – Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schunk, D.H. (1997). Self-Monitoring as a Motivator during Instruction with Elementary School Students. Educational Resources Information Center (ERIC): U.S.Department of Education. Tersedia: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED404035.pdf>
- Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosdakarya.
- Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Hendy. 2006. Mengembangkan Kemampuan *self-regulation* untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Penabur*. No.07. 64-71.
- Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne., Sears, David O. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Woolfolk, A. 2008. *Educational psychology: Active learning* (10th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B. J. 1994. Dimensions of academic *self-regulation*: A conceptual framework for education. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance: Issues and educational applications* (pp. 3-21). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.