

**PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP KEBIASAAN BELAJAR SISWA  
SMK PANCASILA 8 SLOGOHIMO KECAMATAN SLOGOHIMO  
KABUPATEN WONOGIRI**

*Fajar Putri Ambarwati<sup>1</sup>, Tritjahjo Danny S<sup>2</sup>, Setyorini<sup>3</sup>*

*Email: fputriambarwati@gmail.com<sup>1</sup>, Tritjahjo.danny@uksw.edu<sup>2</sup>,  
setyorini1975@gmail.com<sup>3</sup>*

*Bimbingan Konseling FKIP UKSW Salatiga<sup>1,2,3</sup>*

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi pengaruh kontrol diri terhadap kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 slogohimo di Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 118 orang, sampel diambil dengan menggunakan teknik sampel random sampling sebanyak 35 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner kontrol diri berdasarkan teori Averil (Thalib, 2010) dan kuesioner kebiasaan belajar berdasarkan teori Nana Sudjana (Maulidya Nina Rakhmanti, 2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi *SPSS for Windows Release 20.0*. Hasil analisis pengaruh kontrol diri terhadap kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo di Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri memperoleh hasil  $F_{hitung}$  sebesar 51.077 dengan sig. = 0,000. Oleh karena itu nilai nilai sig. < 0,05 maka  $H_0$  ( $\rho = 0$ ) ditolak yang artinya kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan belajar. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kontrol diri siswa SMK Pacasila 8 Slogohimo sebesar 57,8 % dipengaruhi oleh variabel kebiasaan belajar dan sisanya 42,2 % dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Kontrol Diri, Kebiasaan Belajar

**PENDAHULUAN**

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang digunakan siswa untuk menuntut ilmu. Siswa akan bisa mendapatkan kesuksesan dalam belajar jika terdapat keinginan untuk belajar. Hal ini merupakan suatu prinsip dan hukum yang utama dalam pendidikan dan pengajaran. Salah satu faktor terpenting dalam kegiatan belajar siswa adalah dengan adanya kontrol diri dan kebiasaan belajar dalam dirinya masing-masing.

Aunurrahman (2013: 185) menyatakan kebiasaan belajar adalah “perilaku belajar peserta didik yang telah tertanam dalam waktu yang lama sehingga

memberikan ciri dalam aktivitas belajar yang dilakukannya. Hal ini berarti kebiasaan belajar merupakan perilaku belajar siswa yang dilakukan pada waktu yang lama dan menjadi kebiasaan”. Setiap peserta didik mempunyai kebiasaan belajar yang berbeda-beda sesuai dengan dirinya masing-masing. Dengan adanya kebiasaan belajar pada diri peserta didik maka dapat menumbuhkan sikap yang positif dalam belajar.

Selain kebiasaan belajar yang penting untuk peserta didik ada lagi hal yang tidak kalah penting yaitu kontrol diri. Calhoun dan Acocella (M. Nur Ghufroon, 2014) menyatakan kontrol diri

sebagai “pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri”. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu proses yang dilakukan seseorang untuk dapat membentuk perilaku dalam dirinya agar menuju kearah yang baik.

## **KAJIAN TEORI**

### **Kebiasaan Belajar**

Witherington (dalam Djaali, 2008: 128) mengartikan “kebiasaan adalah cara bertindak yang diperoleh melalui belajar secara berulang-ulang yang pada akhirnya menjadi menetap dan bersifat otomatis”. Burghardt dalam (Syah, 2013: 121) berpendapat bahwa “kebiasaan itu timbul karena proses penyusutan kecenderungan respons dengan menggunakan stimulasi yang berulang-ulang”. Dari penjelasan diatas dapat diartikan bahwa kebiasaan merupakan sebuah proses yang timbul dan dilakukan secara terus menerus sehingga sudah menetap dalam diri seseorang.

Menurut Syah (2013: 128) mengemukakan bahwa “kebiasaan belajar adalah proses pembentukan kebiasaan-kebiasaan baru atau perbaikan kebiasaan-perbaikan yang telah ada”. Menurut Sudjana (2014: 173) “keberhasilan siswa dalam mengikuti pelajaran banyak bergantung kepada kebiasaan belajar yang

teratur dan berkesinambungan”. Nana Sudjana (dalam Maulidya, 2014: 24-25) membagi aspek-aspek dalam kebiasaan belajar menjadi 5 yaitu:

1. “Cara mengikuti pelajaran  
Cara mengikuti pelajaran di sekolah merupakan bagian terpenting dari proses belajar, siswa dituntut untuk dapat menguasai bahan pelajaran.
2. Cara belajar mandiri  
Belajar mandiri di rumah merupakan salah satu tugas pokok setiap siswa. Syarat utama belajar di rumah adalah keteraturan belajar yang mana siswa memiliki jadwal belajar meskipun waktunya terbatas.
3. Cara belajar kelompok  
Belajar juga memerlukan variasi agar tidak membosankan seperti belajar bersama dengan teman yang dilakukan di sekolah, perpustakaan, dirumah teman ataupun tempat-tempat yang nyaman untuk belajar. Pikiran banyak orang lebih baik dari pada pikiran satu orang itulah manfaat belajar bersama..
4. Cara mempelajari buku pelajaran  
Buku merupakan sumber ilmu, oleh karena itu keharusan bagi siswa untuk membaca buku. Cara mempelajari buku pelajaran antara lain menentukan bahan yang ingin diketahui, membaca bahan tersebut,

memberi tanda pada bahan yang diperlukan, dan membuat pertanyaan dari bahan tersebut.

#### 5. Cara menghadapi ujian

Cara untuk menghadapi ujian antara lain dengan memperkuat kepercayaan diri, membaca pertanyaan dengan mengingat jawabannya, mendahulukan menjawab pertanyaan yang lebih mudah, memeriksa jawaban sebelum diserahkan”.

### **Kontrol Diri**

Menurut Gleitman (Thalib, 2010) kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan. Calhoun dan Acocella (dalam M. Nur Ghufro, 2014) menyatakan “kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri”.

Dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki seseorang yang berasal dari dirinya masing-masing dalam

mengendalikan perilaku agar dapat membawa individu kearah yang lebih baik lagi. Dengan adanya kontrol diri yang baik maka seseorang akan lebih mudah untuk mengendalikan dirinya.

Menurut Averill (dalam Thalib, 2010) kontrol diri terbagi menjadi tiga kategori, yaitu kontrol perilaku (*behavioral control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decision control*).

#### 1. Kontrol perilaku (*behavioral control*)

Kontrol perilaku merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi.

## 2. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kemampuan memperoleh informasi (*information again*) yaitu informasi yang dimiliki individu mengenai keadaan akan membuat individu mampu mengantisipasi keadaan dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian (*appraisal*) adalah usaha individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

## 3. Mengontrol keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan merupakan kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan cara-cara lain dalam melakukan sebuah tindakan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian causal comparative. Penelitian causal comparative ini merupakan penelitian yang menyelidiki sebab-akibat lewat pengamatan terhadap kosekuensi yang sudah terjadi dan menengok ulang data yang ada untuk menemukan faktor-faktor penyebab yang terjadi. Anzwar (dalam Soesilo, 2018) mengatakan bahwa “penelitian Kausal Komparatif merupakan *Ex Post Facto* yang artinya seluruh data yang dikumpulkan setelah semua peristiwa yang diperhatikan terjadi. Setelah itu peneliti menguji data dengan kembali menelusuri waktu, mencari penyebab, melihat hubungan dan memahi artinya”.

Penelitian ini memiliki variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebas yaitu kontrol diri dan variabel terikat yaitu kebiasaan belajar. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Pancasila 8 Slogohimo yang berjumlah 118 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel acak sederhana (*simple random sampling*) sehingga penulis mengambil sampel berjumlah 35 siswa.

Dalam metode penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala dan angket yang dibagikan

secara langsung dengan menggunakan skala *Likert*. Adapun teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis regresi linier sederhana

dengan pengolahan data menggunakan aplikasi *SPSS for Windows Release 20.0*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif Kontrol Diri siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kontrol Diri**

No.	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
1	Sangat Tinggi	69-84	21	60%
2	Tinggi	53-68	13	37%
4	Rendah	37-52	1	3%
5	Sangat Rendah	21-36	0	0%
Jumlah			35	100 %

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 35 siswa, terdapat 21 siswa (60%) memiliki kontrol diri dengan kategori sangat tinggi, terdapat 13 siswa (37%) memiliki kontrol diri dengan kategori tinggi, terdapat 1 siswa (3%) dengan kategori rendah, dan 0 siswa (0%) dengan kategori sangat rendah. Dari hasil perhitungan tersebut terlihat bahwa kontrol diri siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo di Slogohimo, Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri sebagian besar berada pada kategori sangat tinggi.

Analisis deskriptif kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo

Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Kebiasaan**

No.	Kategori	Interval Skor	Jumlah	Persentase
1	Sangat Tinggi	155-190	1	2%
2	Tinggi	119-154	17	49%
4	Rendah	83-118	17	49%
5	Sangat Rendah	47-82	0	0%
Jumlah			35	100 %

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 35 siswa, terdapat 1 siswa (2%) memiliki kebiasaan belajar dengan kategori sangat tinggi, terdapat 17 siswa (49%) memiliki kebiasaan belajar dengan kategori tinggi, 17 siswa (49%) dengan kategori rendah, dan 0 siswa (0%) dengan kategori sangat rendah. Dari hasil perhitungan tersebut terlihat bahwa kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo di Slogohimo, Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri sebagian besar berada pada kategori tinggi dan rendah.

## Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis peneliti melakukan pengolahan data menggunakan bantuan *SPSS for Windows Release 20.0* bahwa kontrol diri terhadap kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri akan dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana yang diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Model Summary Kontrol Diri terhadap Kebiasaan Belajar**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.691 <sup>a</sup>	.578	.462	1.6969

a. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI

b. Dependent Variable: KEBIASAAN BELAJAR

Berdasarkan tabel model *summary* diatas dapat menjelaskan besarnya nilai korelasi atau hubungan yaitu R sebesar 0,691. Dari *output* tersebut diperoleh koefisien determinasi R square sebesar 0,578, yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas (kontrol diri) terhadap variabel terikat (kebiasaan belajar) sebesar 57,8% dan sisanya sebesar 42,2% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Kontrol Diri terhadap Kebiasaan Belajar**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	216.827	1	108.414	51.077	.000 <sup>b</sup>
	Residual	237.221	68	3.489		
	Total	454.048	69			

a. Dependent Variable: KEBIASAAN BELAJAR

b. Predictors: (Constant), KONTROL DIRI

Pada tabel bagian uji ANOVA atau  $F_{test}$  ini menampilkan hasil pengujian koefisien determinasi. Hasil pengujian tersebut ditemukan  $F_{hitung}$  sebesar 51.077 dengan sig. = 0,000. Oleh karena itu nilai sig. < 0,05 maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel Kontrol Diri atau dengan kata lain ada pengaruh variabel Kontrol Diri (X) terhadap Kebiasaan Belajar (Y).

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data pada 35 responden siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri yang dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 20.0. Pada hipotesis Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kebiasaan Belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri memperoleh hasil  $F_{hitung}$  sebesar 51.077 dengan sig. = 0,000. Oleh karena itu nilai sig. < 0,05 maka  $H_0$  ( $\rho = 0$ ) ditolak yang artinya kontrol diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan belajar. Hasil analisis model *summary* didapatkan R sebesar 0,691 dan R *square* sebesar 0, 578, yang mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas (kontrol diri) terhadap variabel terikat (kebiasaan belajar) sebesar 57,8% dan sisanya sebesar 42,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin besar tingkat kebiasaan belajar maka semakin baik kontrol diri siswa SMK Pancasila8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Heru Setyawan (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan

Kebiasaan Belajar Peserta Didik Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018” menemukan bahwa hasil analisis menggunakan product moment diketahui nilai  $r = 0,838$  dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kebiasaan belajar. Hubungan yang antara 2 variabel tersebut bersifat searah, yaitu jika kontrol diri tinggi, maka kebiasaan belajar tinggi dan sebaliknya jika kontrol diri rendah maka kebiasaan belajar rendah.

Dalam penelitian ini, kontrol diri berpengaruh pada kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri. Hal ini sesuai dengan data yang telah dikumpulkan pada skala kontrol diri yang berada pada kategori tinggi. Hal ini dikarenakan kontrol diri yang ada dapat memberikan kontribusi besar terhadap kebiasaan belajar siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri.

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kebiasaan belajar adalah dengan adanya kontrol keputusan. Hal ini didukung oleh teori Averill (dalam Thalib, 2010) pada salah satu indikatornya yang menyatakan bahwa keputusan

merupakan kemampuan untuk memilih dan menentukan sebuah tujuan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kontrol diri terhadap kebiasaan siswa SMK Pancasila 8 Slogohimo.

### **Saran**

Bagi Sekolah diharapkan sebagai masukan bagi guru Bimbingan dan Konseling agar dapat menerapkan mengenai kontrol diri untuk meningkatkan kebiasaan belajar supaya tujuan sekolah dapat tercapai dengan baik.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat menjadi bahan referensi dalam mengembangkan penelitian mengenai pengaruh kontrol diri terhadap kebiasaan belajar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Heru Setyawan. 2017. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kebiasaan Belajar Peserta Didik Kelas X Mipa Sma Negeri 1 Surakarta Tahun Ajaran 2017/2018*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. (<https://123dok.com/document/zle92krq-hubungan-kontrol-kebiasaan-belajar-peserta-negeri-surakarta-ajaran.html> diakses pada 22 November 2021 pukul 14.55)



- Maulidya Nina Rakhmanti. 2014. *Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa*. Program Keahlian Teknik Bangunan SMK Negeri 2 Pengasih. *SI Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta. (<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://eprints.uny.ac.id/30138/1/Maulidya%2520Nina%2520R%252010505241016.pdf&ved=2ahUKEwiIr6LE0sP4AhX4R2wGHVaZCckQFnoECAcQAQ&usg=AOvVaw2s5bfGM1LqZMdv2xp3fg2M> diakses pada 23 November 2021 pukul 15.30)
- Ghufron, M. Nur. 2014. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Soesilo, T.D. 2018. *Penelitian Inferensial dalam Pendidikan*. Salatiga: Satya Wacana university Press.
- Sudjana, Nana. 2014. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Syah, Muhibbin. 2015. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Thalib, Syamsul Bachri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana.