**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS**

1. **Kajian Pustaka**
   * + 1. **Konsep Dasar Disiplin Belajar**
2. **Pengertian disiplin belajar**

Istilah disiplin berasal dari bahasa Latin “*disciplina”* yang menunjuk pada kegiatan belajar dan mengajar. Istilah tersebut sangat dekat dengan istilah dalam bahasa Inggris “*disciple”* yang berarti mengikuti orang untuk belajar di bawah pengawasan seorang pemimpin (Tu’u, 2004: 30). Menurut Siswanto dan Lestari (Wahyuni, 2017: 22) “disiplin adalah mempertahankan setiap peraturan tata tertib (hukum) yang dibutuhkan untuk ketertiban dan kelancaran kehidupan manusia”. Sementara itu, Prijodarminto (Tu’u, 2004: 31) menyatakan:

Disiplin sebagai kondisi yang tercipta dan terbentuk melalui proses dari serangkaian perilaku yang menunjukkan nilai-nilai ketaatan, kepatuhan, kesetiaan, keteraturan atau ketertiban. Nilai-nilai tersebut telah menjadi bagian perilaku dalam kehidupannya. Perilaku itu tercipta melalui proses binaan melalui keluarga, pendidikan dan pengalaman.

Berdasarkan beberapa pengertian disiplin menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin adalah serangkaian perilaku individu yang menunjukkan kesediaan mematuhi, menaati dan bertanggung jawab secara sadar pada ketentuan atau aturan yang berlaku dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai.

“Belajar adalah suatu proses kegiatan yang menimbulkan kelakuan baru atau mengubah kelakuan lama sehingga seseorang lebih mampu memecahkan masalah dan menyesuaikan diri terhadap situasi-situasi yang dihadapi dalam hidupnya” (Sahabuddin, 2007: 82). Menurut Djamarah (2002) belajar adalah serangkaian kegiatan yang dapat memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor. Hintzman (Husniati, 2017) berpendapat bahwa belajar adalah suatu perubahan yang terjadi dalam diri organism (manusia atau hewan) disebabkan oleh pengalaman yang dapat memengaruhi tingkah laku organisme tersebut.

Berdasarkan beberapa definisi belajar menurut para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku baru sebagai hasil dari pengalaman-pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Djamarah (2002: 12) mengemukakan bahwa “yang dimaksud dengan disiplin belajar adalah sebuah ketaatan dan kepatuhan untuk melaksanakan aktivitas belajar sesuai dengan aturannya untuk mencapai tujuan yang diharapkan”. Sementara itu Arikunto (Ekawati, 2013) mengartikan disiplin belajar sebagai suatu kondisi yang tercipta melalui proses dari serangkaian perilaku seseorang yang sesuai dengan peraturan atau tata tertib untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Berdasarkan uraian mengenai pengertian disiplin belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar adalah suatu kondisi yang tercipta dari serangkaian perilaku individu yang menunjukkan kesediaan mematuhi dan bertanggung jawab secara sadar untuk melaksanakan aktivitas belajar sesuai ketentuan dalam belajar untuk memperoleh tujuan yang diharapkan.

1. **Tujuan disiplin belajar**

Mulyasa (Wahyuni, 2017) menyatakan bahwa disiplin belajar bertujuan untuk membantu siswa menemukan dirinya, mengatasi, dan mencegah timbulnya masalah-masalah disiplin, serta berusaha menciptakan situasi yang menyenangkan dalam pembelajaran sehingga siswa menaati segala peraturan yang telah di tetapkan. Rohani (2010: 155-156) mengemukakan bahwa “menegakkan disiplin tidak bertujuan untuk mengurangi kebebasan dan kemerdekaan peserta didik akan tetapi sebaliknya ingin memberikan kemerdekaan yang lebih besar kepada peserta didik dalam batas-batas kemampuannya”. Senada dengan hal tersebut, Semiawan (Wahyuni, 2017) menyebutkan bahwa tujuan disiplin bukan untuk melarang kebebasan atau mengadakan penekanan, melainkan memberikan kebebasan dalam batas kemampuannya untuk dikelola oleh siswa.

Menurut Rohani (2010: 156) “pada dasarnya tujuan disiplin belajar adalah untuk mengontrol tingkah laku siswa yang dikehendaki agar tugas-tugas di sekolah dapat berjalan dengan optimal”. Adapun tujuan utama kedisiplinan menurut Lewis (Wahyuni, 2017: 23) yaitu:

1. Mendorong siswa menerima tanggung jawab atas perbuatan mereka sendiri.
2. Mengajarkan siswa mengetahui konsekuensi yang muncul sebagai suatu akibat dari pilihan mereka terhadap sikap sehingga pada akhirnya mereka akan belajar dari kesalahan mereka.
3. Mengembangkan kedisiplinan diri.

Berdasarkan uraian para ahli mengenai disiplin belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan disiplin belajar adalah agar siswa mampu untuk mengontrol tingkah lakunya sendiri sehingga mampu menghindarkan dirinya dari perilaku-perilaku tidak bertanggung jawab khususnya dalam hal belajar.

1. **Indikator disiplin belajar**

Arikunto (Sumantri, 2010) dalam penelitiannya mengenai kedisiplinan membagi 3 macam aspek kedisiplinan yaitu: perilaku kedisiplinan di dalam kelas, perilaku kedisiplinan di luar kelas dilingkungan sekolah, dan perilaku kedisiplinan di rumah. Tu’u (2004) dalam penelitiannya mengenai disiplin sekolah menemukan indikator yang menunjukkan pergeseran/perubahan hasil belajar siswa sebagai kontribusi mengikuti dan menaati peraturan sekolah, indikator tersebut meliputi: dapat mengatur waktu belajar dirumah, rajin dan teratur belajar, perhatian yang baik saat belajar di kelas, dan ketertiban diri saat belajar. Khafid (Wahyuni, 2017) membagi indikator disiplin belajar menjadi empat macam yaitu: ketaatan terhadap waktu belajar, ketaatan terhadap tugas-tugas pelajaran, ketaatan terhadap penggunaan fasilitas belajar, dan ketaatan menggunakan waktu datang dan pulang sekolah.

Berdasarkan uraian mengenai indikator disiplin belajar menurut Arikunto, Tu’u, dan Khafid di atas, maka indikator yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Disiplin belajar di sekolah, dijabarkan sebagai berikut:
2. Tepat waktu masuk dan pulang sekolah, artinya siswa tidak terlambat datang ke sekolah dan tidak pulang atau membolos saat jam pelajaran belum selesai.
3. Memperhatikan guru saat proses belajar mengajar, artinya siswa dalam proses belajar mengajar mendengarkan penjelasan guru dengan serius dan tidak melakukan kegiatan lain yang dapat mengganggu konsentrasinya dalam belajar.
4. Mengerjakan tugas yang diberikan guru, artinya saat guru memberikan tugas pada siswa baik itu tugas langsung di kelas maupun PR maka siswa mengerjakannya dengan sungguh-sungguh dan tidak mengharapkan jawaban teman apalagi menyontek.
5. Mengumpulkan tugas tepat waktu, artinya siswa dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru berusaha menyelesaikannya sesegera mungkin dan tidak menunda-nunda mengerjakannya meskipun batas pengumpulannya masih lama, sehingga siswa bisa mengumpulkan tugas tepat waktu.
6. Disiplin belajar di rumah, dijabarkan sebagai berikut:
7. Memiliki jadwal belajar di rumah, artinya siswa memiliki jadwal tetap dalam belajar di rumah dan konsisten melaksanakannya sesuai jadwal yang telah ditetapkannya.
8. Mandiri belajar di rumah, artinya siswa belajar dirumah tanpa perlu menunggu perintah dari orangtuanya dan tidak belajar jika hanya ada teman yang menemaninya.
9. **Faktor-faktor yang memengaruhi kedisiplinan belajar**

Disiplin turut berperan penting dalam hasil belajar siswa. Hal ini dapat terlihat pada siswa yang memiliki disiplin belajar tinggi akan belajar dengan baik dan teratur sehingga akan menghasilkan hasil belajar yang baik yang ditandai dengan prestasi belajar yang baik. Permasalahan disiplin belajar siswa biasanya tampak jelas dari menurunnya hasil belajarnya. Permasalahan-permasalahan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, pada umumnya berasal dari siswa itu sendiri maupun yang berasal dari luar.

Suryabrata (Ekawati, 2013) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi disiplin belajar yaitu sebagai berikut:

1. Faktor ekstrinsik. Faktor ekstrinsik dibagi menjadi dua bagian yaitu:
2. Faktor non-sosial, seperti keadaan udara, suhu udara, waktu, tempat dan alat-alat yang di pakai untuk belajar. Siswa yang memiliki tempat belajar yang teratur dan memiliki buku penunjang pelajaran cenderung lebih disiplin dalam belajar.
3. Faktor sosial, terdiri atas lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan lingkungan kelompok. Siswa yang tinggal dalam lingkungan yang tertib tentunya siswa tersebut akan menjalani tata tertib yang ada di lingkungannya.
4. Faktor instrinsik. Faktor intrinsik dibagi menjadi dua bagian yaitu:
5. Faktor fisiologis, yang termasuk dalam faktor fisiologis antara lain pendengaran, penglihatan, kesegaran jasmani, keletihan, kekurangan gizi, kurang tidur dan sakit yang di derita. Faktor fisiologis ikut berperan dalam menentukan disiplin belajar siswa. Siswa yang tidak menderita sakit cenderung lebih disiplin dibandingkan siswa yang menderita sakit.
6. Faktor psikologis. Faktor psikologis yang dapat memengaruhi proses belajar antara lain:
7. Kecerdasan. Kecerdasan merupakan faktor psikologis yang paling penting dalam proses belajar karena menentukan kualitas belajar siswa. Semakin tinggi intelegensi seorang siswa, maka akan semakin besar peluang siswa itu untuk meraih sukses dalam belajar.
8. Minat. Minat sangat besar pengaruhnya terhadap prestasi belajar. Minat berkaitan dengan pemusatan perhatian, keinginan, motivasi dan kebutuhan. Siswa yang tidak berminat untuk belajar akan mengalami kesulitan dalam belajar dibandingkan siswa yang memiliki minat yang tinggi untuk belajar. Siswa yang memiliki minat yang tinggi terhadap pelajaran akan cenderung disiplin dalam belajar.
9. Bakat. Pada dasarnya setiap siswa mempunyai bakat atau potensi untuk mencapai prestasi belajar sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Siswa yang telah mempunyai bakat tertentu, akan lebih mudah menyerap informasi yang berhubungan dengan bakat yang dimilikinya. Dengan kata lain, apabila bakat sesuai dengan bidang yang sedang dipelajarinya, maka bakat itu akan mendukung proses belajarnya pun akan baik.
10. Motivasi. Motivasi merupakan kondisi psikologis yang mendorong siswa untuk melakukan sesuatu. Fungsi motivasi dalam belajar adalah sebagai penggerak untuk mencapai prestasi belajar. Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam belajar cenderung akan disiplin dalam belajar.
11. Konsentrasi. Konsentrasi dapat diartikan sebagai suatu pemusatan energi psikis yang dilakukan untuk suatu kegiatan tertentu secara sadar terhadap suatu objek (materi pelajaran). Siswa yang memiliki konsentrasi yang tinggi dalam belajarnya akan mendapatkan hasil belajar yang baik dibandingkan dengan siswa yang tidak konsentrasi dalam belajar.

Pada kenyataannya penyebab rendahnya disiplin belajar sangat unik dan bersifat sangat pribadi dan kadang mempunyai latar belakang yang lain dari sebab-sebab yang tampak. Rohani (2010: 158) mengemukakan rendahnya disiplin belajar dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang bersifat umum yaitu:

1. Kebosanan dalam kelas merupakan sumber pelanggaran disiplin. Siswa tidak tahu apa lagi yang harus mereka kerjakan karena yang dikerjakan itu ke itu saja.
2. Perasaan kecewa dan tertekan karena peserta didik dituntut untuk bertingkah laku yang kurang wajar sebagai remaja.
3. Tidak terpenuhinya kebutuhan akan perhatian, pengenalan, atau status.

Berdasarkan pendapat para ahli mengenai faktor-faktor yang memengaruhi disiplin belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi disiplin belajar dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor intrinsik (faktor yang terdapat dalam diri siswa) dan faktor ekstrinsik (faktor yang terdapat di luar diri siswa).

1. **Perlunya disiplin belajar**

Tu’u (2004: 93) menyatakan “pencapaian hasil belajar yang baik selain karena adanya tingkat kecerdasan yang cukup, baik, dan sangat baik, juga didukung oleh adanya disiplin sekolah yang ketat dan konsisten, disiplin individu dalam belajar, dan juga karena perilaku yang baik”. Adanya disiplin belajar yang baik dalam diri siswa akan menjadikan siswa yang bersangkutan selalu siap dalam menerima pelajaran dan secara tidak langsung dapat memberi pengaruh pada prestasi belajar yang dicapai siswa dengan disiplin belajar yaitu prestasi belajarnya lebih baik dibandingkan siswa yang tidak atau kurang dalam disiplin belajar.

Disiplin yang baik adalah disiplin yang berasal dari kesadaran dalam diri siswa itu sendiri bukan karena terpaksa. Kedisiplinan belajar yang tertanam pada siswa mampu memacu dirinya untuk bekerja lebih baik, poduktif, dan inisiatif. Siswa yang disiplin dalam belajar akan mampu mengatur dan mengarahkan aktivitas belajarnya sesuai dengan tujuan belajar yang diharapkan. Tu’u (2004: 37) mengemukakan alasan pentingnya disiplin yaitu sebagai berikut:

1. Dengan disiplin yang muncul karena kesadaran diri, siswa berhasil dalam belajarnya. Sebaliknya, siswa yang kerap kali melanggar ketentuan sekolah pada umumnya terhambat optimalisasi potensi dan prestasinya.
2. Tanpa disiplin yang baik, suasana sekolah dan juga kelas menjadi kurang kondusif bagi kegiatan pembelajaran. Secara positif, disiplin memberi dukungan lingkungan yang tenang dan tertib bagi proses pembelajaran.
3. Orang tua senantiasa berharap disekolah anak-anak dibiasakan dengan norma-norma, nilai kehidupan dan disiplin. Dengan demikian, anak-anak dapat menjadi individu yang tertib, teratur dan disiplin.
4. Disiplin merupakan jalan bagi siswa untuk sukses dalam belajar dan kelak ketika bekerja. Kesadaran pentingnya norma, aturan, kepatuhan dan ketaatan merupakan prasyarat kesuksesan seseorang.

Sementara itu, Rachman (Tu’u, 2004: 35) mengemukakan pentingnya disiplin bagi para siswa yaitu:

1. Memberi dukungan bagi terciptanya perilaku yang tidak menyimpang.
2. Membantu siswa memahami dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan.
3. Cara menyelesaikan tuntutan yang ingin ditunjukkan peserta didik terhadap lingkungannya.
4. Untuk mengatur keseimbangan keinginan individu satu dengan individu lainnya.
5. Menjauhi siswa melakukan hal-hal yang dilarang sekolah.
6. Mendorong siswa melakukan hal-hal yang baik dan benar.
7. Peserta didik hidup dengan kebiasaan-kebiasaan yang baik, positif dan bermanfaat baginya dan lingkungannya.
8. Kebiasaan baik itu menyebabkan ketenangan jiwanya dan lingkungannya.

Berdasarkan uraian mengenai perlunya disiplin belajar di atas, dapat disimpulkan bahwa disiplin belajar diperlukan karena dapat mendorong siswa belajar secara konkret dalam praktik hidup di sekolah tentang hal-hal positif, melakukan hal-hal yang lurus dan benar, menjauhi hal-hal negatif. Dengan pemberlakuan disiplin belajar, siswa belajar beradaptasi dengan lingkungan sekolah dengan baik sehingga muncul keterampilan dalam mengatur dirinya dalam proses belajar yang berujung pada meningkatnya hasil belajar siswa dan terciptanya perilaku belajar yang baik.

* + - 1. **Konsep Dasar Bimbingan Kelompok**

1. **Pengertian bimbingan kelompok**

Hartinah (2009: 6) menyatakan bahwa “pengertian bimbingan kelompok yang lebih sederhana menunjuk kepada kegiatan bimbingan yang diberikan kepada kelompok individu yang mengalami masalah yang sama”. Sementara itu, Prayitno (1995: 178) mengemukakan bahwa:

Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, serta apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Sejalan dengan itu, Sukardi (2002: 48) menyatakan bahwa:

Layanan bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing / konselor) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan uraian mengenai pengertian bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok berupa proses pemberian informasi dan bantuan yang diberikan oleh seorang yang ahli (guru pembimbing atau konselor) pada sekelompok siswa yang mengalami masalah yang sama dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai perkembangan yang optimal serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan yang dilakukan dalam suasana kelompok.

1. **Tujuan bimbingan kelompok**

Winkel dan Hastuti (2006) menyatakan bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok adalah menunjang perkembangan pribadi dan perkembangan sosial masing-masing anggota kelompok serta meningkatkan mutu kerja sama dalam kelompok guna aneka tujuan yang bermakna bagi para partisipan. Selain itu bimbingan kelompok bertujuan untuk merespon kebutuhan dan minat para peserta didik.

Sementara itu, Prayitno (1995) mengemukakan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu:

* 1. Mampu berbicara di depan orang banyak.
  2. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
  3. Belajar menghargai pendapat orang lain.
  4. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya
  5. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
  6. Dapat bertenggang rasa.
  7. Menjadi akrab satu sama lainnya.
  8. Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Berdasarkan uraian mengenai tujuan bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu mengembangkan kemampuan bersosialisasi siswa melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan kelompok, mampu mengembangkan kepekaan terhadap orang lain, serta mampu mengembangkan perasaan dan pikiran dengan cara membahas masalah atau topik-topik umum yang menjadi kepentingan bersama sehingga menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif.

1. **Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok**

Hartinah (2009) mengemukakan tahap-tahap dalam pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Pada tahap ini merupakan tahap pengenalan diri dari anggota dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar anggota memahami maksud bimbingan kelompok, meliputi kegiatan: mengungkapkan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri, teknik khusus, permainan penghangatan/pengakraban.

1. Tahap Peralihan

Tahap peralihan merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam tahap ini dilakukan kegiatan sebagai berikut:

1. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya;
2. Menawarkan atau mengamati kesiapan para anggota untuk menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya;
3. Membahas suasana yang terjadi;
4. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota, dan
5. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama atau tahap pembentukan.
6. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan kegiatan inti dalam bimbingan kelompok. Sasaran yang ingin dicapai dalam tahap ini adalah dibahasnya secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. Sasaran lain yang terpenting adalah terciptanya suasana untuk mengembangkan diri anggota kelompok, baik yang menyangkut pengembangan kemampuan komunikasi (mengajukan pendapat, menanggapi pendapat, terbuka, sabar, tenggang rasa, dan sebagainya) maupun menyangkut dengan pemecahan masalah yang dikemukakan dalam anggota kelompok. Rangkaian kegiatan dalam tahap ini tergantung pada bimbingan kelompok yang diselenggarakan apakah bimbingan kelompok harus bebas atau bimbingan kelompok tugas.

1. Tahap Pengakhiran

Tahap ini merupakan tahap penutup dalam satu atau seluruh rangkaian pertemuan kegiatan bimbingan kelompok. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah:

1. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri
2. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan
3. Membahas kegiatan lanjutan, dan
4. Mengemukakan pesan dan harapan.

Berdasarkan uraian mengenai tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok terdiri atas empat tahap yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran/penutup.

* + - 1. **Konsep Dasar *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 (e*nvironment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab akibat, dimana person berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya. (Latipah, 2010).

Chin (Kristiyani, 2016: 12) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai berikut:

*Self regulated learning* sebagai suatu proses dimana pelajar melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Strategi kognisi meliputi usaha mengingat kembali dan melatih materi terus-menerus, elaborasi, dan strategi mengorganisir materi. Strategi metakognisi meliputi merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi. Strategi motivasional meliputi menilai belajar sebagai kebutuhan diri atau sisi intrinsik, melakukan penghargaan terhadap diri sendiri, dan tetap bertahan ketika menghadapi kesulitan.

Zimmerman (Supriyanto, 2015: 54) mendefenisikan “*self-regulated learning* sebagai proses dimana seorang peserta didik mengaktifkan dan mendorong kognisi, perilaku dan perasaannya yang secara sistematis berorientasi pada suatu tujuan belajar”. Defenisi *self regulated learning* menurut Zimmerman (Kristiyani, 2016) meliputi beberapa karakteristik seperti siswa menyadari proses regulasi diri mereka dan bagaimana proses tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka, siswa melakukan proses pemberian umpan balik pada diri sendiri selama proses belajar dan memonitor efektivitas dari metode atau strategi belajar yang telah mereka lakukan, dan memiliki komponen motivasi.

Woolfolk (Latipah, 2010) menyatakan s*elf regulated learning* mengintegrasikan banyak hal tentang belajar efektif. Pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri atau *volition* (kemauan diri) merupakan faktor-faktor penting yang dapat memengaruhi *self regulated learning.* Pengetahuan yang dimaksudkan adalah pengetahuan tentang dirinya sendiri, tugasnya, strategi untuk belajar, dan konteks-konteks pembelajaran yang akan digunakannya. Siswa yang belajar dengan regulasi diri dapat diistilahkan sebagai peserta didik “ahli”. Peserta didik ahli mengenal dirinya sendiri dan bagaimana mereka belajar dengan sebaik-baiknya. Mereka mengetahui gaya pembelajaran yang disukainya, apa yang mudah dan sulit bagi dirinya, bagaimana cara mengatasi bagian-bagian sulit, apa minat dan bakatnya, dan bagaimana cara memanfaatkan kekuatan/kelebihannya. Mereka juga tahu subjek yang sedang dipelajarinya, semakin banyak subjek yang mereka pelajari semakin banyak pula yang mereka ketahui, serta semakin mudah untuk belajar lebih banyak .

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah suatu proses dimana siswa mengatur sendiri perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri dalam aktivitas belajarnya dengan cara mengaktifkan kognitif, afektif, dan perilakunya yang berorientasi pada tercapainya tujuan belajar.

* + - * 1. **Dimensi *self regulated learning***

Zimmerman (Latipah, 2010) menjelaskan bahwa *self regulated learning* memiliki empat dimensi yakni motivasi, metode belajar, hasil kinerja, dan lingkungan.

1. Motivasi (*motivation)*

Motivasi merupakan inti dari *self regulated learning*, dimana melalui motivasi siswa mau mengambil tindakan dan tanggung jawab atas kegiatan belajar yang dia lakukan. Motivasi merupakan alasan atau dasar bagi segala tindakan siswa dalam kegiatan belajar. Motivasi dalam *self regulated learning* diwujudkan dalam bentuk pembuatan keputusan untuk berpartisipasi. Proses-proses regulasi diri yang dapat meningkatkan motivasi dalam *self regulated learning* meliputi efikasi diri (*self efficacy)* dan tujuan pribadi (*self goals).*

1. Metode belajar

Persyaratan tugas dari dimensi metode adalah memilih metode yang tepat untuk meningkatkan kualitas belajarnya. Ciri-ciri *self regulated learning* dari dimensi metode ini adalah terjadinya perilaku peserta didik yang menjadi terencana dan terotomatisasi. Terencana karena perilaku siswa yang melaksanakan *self regulated learning* memiliki tujuan dan kesadaran diri yang jelas. Terotomatisasi karena penggunaan metode belajar yang tepat dan dilakukan secara berulang-ulang menjadi kebiasaan bagi dirinya. Metode yang dimaksud disini dalam berbagai penelitian disebut juga strategi belajar (*learning strategies)*.

1. Hasil kinerja (*performance)*

Peserta didik yang menggunakan metode *self regulated learning* memiliki kesadaran terhadap hasil kinerjanya. Mereka dapat merencanakan tingkat prestasinya berdasarkan kinerja yang direncanakan. Ada beberapa proses dalam *self regulated learning* yang perlu dilakukan berkaitan dengan dimensi hasil kinerja yakni:

1. Pemantauan diri (*self monitoring)*, proses dimana seseorang merekam kemajuannya dalam mencapai tujuan yang dikehendaki. Kegiatan pemantauan diri memungkinkan individu untuk memperoleh data mengenai kemajuan yang telah dicapai dalam rangka mencapai tujuan yang telah direncakannya. Data hasil pemantauan diri inilah yang sangat berguna untuk bahan penilaian diri. Pemantauan diri dapat dilakukan dengan pengamatan dan perekaman perilakunya. Kontrol tindakan ini dilakukan dalam *self regulated learning* agar perilakunya senantiasa terarah pada tujuan yang hendak dicapai.
2. Kontrol tindakan, terdapat enam strategi yang dapat dilakukan dalam mengontrol tindakan yaitu:
3. Kontrol perhatian (*attention control),* yaitu aktif mengarahkan perhatian pada informasi yang sesuai dengan tujuan (perhatian selektif).
4. Kontrol encoding (*encoding control),* dimana informasi yang dihubungkan dengan intensi saat ini dikaji dalam proses yang lebih dalam.
5. Kontrol emosional (*emotional control)*, mempengaruhi kondisi emosi untuk merealisasikan suatu tindakan.
6. Kontrol lingkungan, memodifikasi lingkungan seseorang supaya mendukung pemeliharaan intensi.
7. Kontrol pemrosesan informasi (*information processing control)*, menghindari pembuatan pertimbangan tindakan yang terlalu lama.
8. Mengatasi kegagalan (*coping failure)*, mengambil jarak dengan tujuan yang tidak dapat dicapai.
9. Lingkungan (*environment)*

Tugas yang dipersyaratkan berkaitan dengan lingkungan adalah mengontrol lingkungan fisik. Ciri-ciri *self regulation* yang terdapat pada peserta didik yang melakukan *self regulated learning* berkaitan dengan dimensi lingkungan adalah sensitivitas peserta didik terhadap lingkungan (termasuk lingkungan sosial) dan sumber daya (*resource*) yang terdapat di sekitarnya. Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali sumber daya yang terdapat pada lingkungan. Menggunakan istilah “*resourcefullness”* yang mengacu pada kemampuan untuk mengontrol lingkungan fisik di sekitarnya dalam hal membatasi distraksi yang mengganggu kegiatan belajar, dan secara sukses mencari dan menggunakan referensi dan keahlian yang diperlukan untuk menguasai apa yang dipelajari. *Resourcefullness* ditandai dengan adanya keaktifan peserta didik dalam mencari informasi, mengorganisir lingkungan, dan meminimalisir distraktor.

Berdasarkan uraian dimensi *self regulated learning* di atas, dapat disimpulkan bahwa ada dimensi *self regulated learning* ada empat yaitu motivasi, metode belajar, hasil kinerja, dan lingkungan.

* + - * 1. **Fase-fase *self regulated learning***

Berdasarkan perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman (Fajri, 2015) proses *self regulation* digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan sendiri. Perputaran *self regulation* mencakup tiga fase umum yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Ketiga fase tersebut prosesnya sama dengan *self regulated learning.*

Fase perencanaan akan memengaruhi performa seseorang dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan memengaruhi fase reaksi diri. Perputaran *self regulation* dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu memengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya. Ketiga fase tersebut diuraikan sebagai berikut:

1. Fase perencanaan

Fase ini merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan yaitu:

1. Analisis tugas (*task analysis*)

Analisis tugas meliputi penentuan tujuan (*goal setting)* dan perencanaan strategi. Penentuan tujuan (*goal setting)* dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh individu. Sistem tujuan dari individu 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 analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut 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. Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

1. Keyakinan motivasi diri (*self motivation beliefs*)

Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi *self motivation* *beliefs* yang meliputi *self efficacy,* *outcome expectation,* minat intrinsik atau penilaian (*intrinsic interest or value)*, dan orientasi tujuan (*goal orientation)*. *Self efficacy* merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara *outcomes* *expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya. Sebagai contoh, *self efficacy* yang memengaruhi penetapan tujuan yaitu semakin mampu individu meyakini kemampuannya sendiri, maka akan semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin mantap individu akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Minat dalam diri individu dalam proses pencapaian tujuan yang dapat menjadi motivasi dari dalam dirinya sendiri dan bahkan dapat melebihi pencapaian tujuan. Proses mencapai suatu prestasi memberikan rasa motivasi intrinsik atau *valuing* yang dapat melengkapi dan bahkan melampaui hasil ekstrinsik. Orientasi tujuan dalam proses regulasi diri ini mengarah pada tujuan individu dalam proses belajar. Kecenderungan belajar lebih efektif untuk mempertahankan motivasi dan meningkatkan kinerja yang tidak hanya mementingkan orientasi tujuan pada hasil.

1. Fase performa

Fase ini melibatkan proses yang terjadi selama usaha berlangsung dan pengaruh dari persiapan pelaksanaan yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan dengan cara melakukan kontrol terhadap perilaku belajarnya. Fase ini meliputi:

1. Kontrol diri (*self control)*

Proses *self control* seperti instruksi diri (*self instruction)*, perbandingan (*imagery)*, pemfokusan perhatian (*attention focusing),* dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ini dirancang untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dan mengabaikan gangguan serta menghindari merenungkan tentang kesalahan masa lalu.

1. Observasi diri (*self observation)*

Proses *self observation* mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek-aspek spesifik dari performa yang ditampilkan dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah *self observation,* karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik.

1. Fase refleksi diri

Fase ini melibatkan proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha yang dilakukan pada fase performa dan memengaruhi reaksi individu tehadap pengalamannya tersebut. Fase ini meliputi:

1. Penilaian diri (*self judgement)*

Penilaian dirimeliputi evaluasi diri (*self evaluation)* terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. *Self evaluation* mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan.

1. Reaksi diri (*self reaction)*

Proses kedua yang terjadi pada fase ini adalah *self reaction* yang merupakan gambaran perasaan siswa mengenai hasil yang telah dicapai apakah sudah cukup atau belum mencapai tujuan yang diinginkan. Reaksi diri terus menerus akan memengaruhi fase perencanaan selanjutnya dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan uraian mengenai fase-fase *self regulated learning* diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaannya *self regulated learning* terdiri atas tiga fase yaitu: (1) fase perencanaan yang terdiri atas dua kategori yaitu analisis tugas dan keyakinan motivasi diri, (2) fase performa yang terdiri atas kontrol diri dan observasi diri, dan (3) fase refleksi diri yang terdiri atas penilaian diri dan reaksi diri.

1. **Kerangka Pikir**

Disiplin belajar adalah salah satu penunjang terwujudnya hasil belajar yang baik dan hasil belajar yang baik akan berujung pada prestasi belajar yang baik pula. Siswa yang memiliki perilaku disiplin belajar yang baik pasti memiliki hasil belajar yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang memiliki disiplin belajar rendah. Oleh karena itu, disiplin belajar perlu dimiliki setiap siswa agar mereka mampu mencapai hasil belajar yang baik.

Fenomena yang ditemukan pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 2 Luwu menunjukkan adanya siswa yang teridentifikasi memiliki disiplin belajar rendah yang ditandai dengan gejala disiplin belajar yang rendah berupa perilaku terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas dari guru, tidak memerhatikan guru saat mengajar, sengaja menunda-nunda waktu masuk kelas meskipun bel tanda masuk sudah berbunyi, suka mengganggu teman saat pelajaran berlangsung, bolos sekolah, tidak mengerjakan tugas maupun PR dari guru, dan tidak memiliki jadwal belajar di rumah. Fenomena rendahnya disiplin belajar ini terjadi karena siswa tidak memiliki keterampilan dalam mengelola dan mengatur belajarnya. Jika hal ini dibiarkan terus berlanjut maka dikhawatirkan akan berdampak buruk bagi siswa yang teridentifikasi memiliki disiplin belajar rendah berupa rendahnya hasil belajar yang diperoleh siswa yang teridentifikasi dan dikhawatirkan akan membuatnya tidak mampu memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimun (KKM) yang pada akhirnya akan berujung pada siswa tidak naik kelas.

Melihat betapa pentingnya meningkatkan disiplin belajar siswa, maka guru BK sebagai salah satu pihak yang bertanggungjawab atas perkembangan siswa di sekolah perlu membantu siswa dalam upaya meningkatkan disiplin belajarnya dengan cara membantu siswa mendapatkan keterampilan baru berupa cara untuk mengatur diri dalam proses belajar. Salah satu *treatment* atau perlakuan yang dapat dilakukan untuk membantu siswa mendapatkan keterampilan baru untuk mengatur diri dalam proses belajarnya yaitu dengan menerapkan model layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*.

*Self regulated learning* adalah proses yang membantu siswa mengatur proses perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri dalam aktivitas belajarnya proses dengan cara mengaktifkan kognitif, afektif, dan perilakunya sehingga tercapai tujuan belajar. *Self regulated learning* pada dasarnya membantu siswa dalam mengatur diri dalam proses belajarnya sehingga tercapai tujuan belajar yang diinginkan yang dalam hal ini berupa peningkatan disiplin belajar siswa. Pelaksanaan *self regulated learning* terdiri dari tiga fase yaitu: (1) fase perencanaan yang terdiri atas yaitu analisis tugas dan keyakinan motivasi diri, (2) fase performa yang terdiri atas kontrol diri dan observasi diri, dan (3) fase refleksi diri yang terdiri atas penilaian diri dan reaksi diri.

Agar lebih jelasnya diuraikan dalam bentuk kerangka pikir sebagai berikut:

Disiplin belajar rendah

1. Disiplin belajar di sekolah:

* Tidak tepat waktu masuk dan pulang sekolah.
* Tidak memperhatikan guru saat proses belajar mengajar.
* Tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru.
* Tidak mengumpulkan tugas tepat waktu.

1. Disiplin belajar di rumah:

* Tidak memiliki jadwal belajar di rumah.
* Tidak mandiri dalam belajar di rumah.

Pemberian teknik *self regulated learning*

1. Fase perencanaan: analisis tugas dan keyakinan motivasi diri
2. Fase performa: kontrol diri dan observasi diri
3. Fase refleksi diri: penilaian diri dan reaksi diri

Disiplin belajar meningkat

1. Disiplin belajar di sekolah:

* Tepat waktu masuk dan pulang sekolah.
* Memperhatikan guru saat proses belajar mengajar.
* Mengerjakan tugas yang diberikan guru.
* Mengumpulkan tugas tepat waktu.

1. Disiplin belajar di rumah:

* Memiliki jadwal belajar di rumah.
* Mandiri belajar di rumah.

**Gambar 2.1 Skema Kerangka Pikir**

1. **Hipotesis**

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka pikir yang telah diuraikan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah: teknik *self regulated learning* dapat meningkatkan disiplin belajar siswa di SMA Negeri 2 Luwu.