

**PENGARUH KESADARAN DIRI TERHADAP *SELF REGULATED*  
*LEARNING* PADA REMAJA AKHIR DI SMAN 1 LANGSA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh :**

**INTAN MAULINA**

**3022020008**

**Program Studi**

**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM**



**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA**

**2024 M / 1446 H**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institute Agama  
Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana (S.Sos) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam**

**Oleh :**

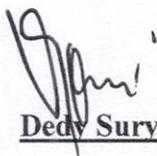
**Intan Maulina**

**NIM: 3022020008**

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adan Dan Dakwah Jurusan Bimbingan  
Dan Konseling Islam**

**Disetujui Oleh :**

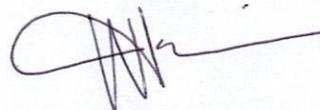
**Pembimbing I**



**Dedy Surya, M.Psi**

**NIP. 19910717 201801 1 001**

**Pembimbing II**



**Wan Chalidaziah, M.Pd**

**NIP. 19920622 201903 2 018**

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidng Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institute Agama Islam Negeri Langsa Dinyatakan Lulus Dan Diterima Sebagai Tugas Akhir Penyelesaian Program Sarjana ( S-1) Dalam Ilmu Bimbingan Dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal :

Senin, 18 November 2024 M

16 Jumadil Awal 1446 H

### PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

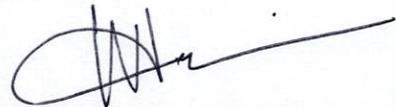
Ketua



**Marimbun, M.Pd**

NIP.198811242019031004

Sekretaris



**Wan Chalidaziah, M.Pd**

NIP.199206222019032018

Penguji I



**Dr. Mawardi Siregar, MA**

NIP. 197611162009121002

Penguji II

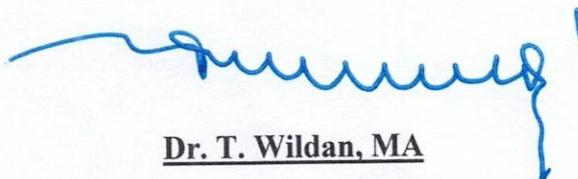


**Nengsih, M.Pd**

NIP. 198605222020122009

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Langsa



**Dr. T. Wildan, MA**

NIP. 198411282019031002

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Intan Maulina  
Nim : 3022020008  
Fakultas / Prodi : Ushuluddin Adab dan Dakwah / Bimbingan dan  
Konseling  
Islam  
Alamat : Dusun. Rajawali, Desa Landuh, Kec. Rantau, Kab. Aceh  
Tamiang, Prov. Aceh

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “ **Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap *Self Regulated Learning* Pada Remaja Akhir di SMA Negeri 1 Langsa** “ adalah benar hasil karya sendiri dan original sifatnya. Apabila dikemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun.

Langsa, 26 September 2024

Yang Membuat Pernyataan



Intan Maulina

Nim : 3022020008

## **MOTTO**

**“Manusia Memang Diberi “Pena” Untuk  
Berencana, Tetapi Tuhan Yang  
Mempunyai Penghapus Untuk  
Menggantikannya Dengan Suatu Hal  
Yang Istimewa.”**

**“Sarah Firjani COC”**

## ABSTRAK

**Intan. 2024. Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Self Regulated Learning Pada Remaja Akhir di SMA Negeri 1 Langsa. Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Ushhuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Langsa.**

Masa remaja akhir adalah periode penting ketika individu mulai memprioritaskan aktivitas yang mendukung pencapaian tujuan hidup mereka, seperti mengerjakan tugas sekolah, belajar, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengulang materi pembelajaran. Namun, kenyataannya, banyak remaja akhir, khususnya siswa sekolah menengah atas, yang melakukan proses belajar tanpa adanya perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi yang memadai. Akibatnya, mereka sering menunda pekerjaan, menyelesaikan tugas secara asal-asalan, belajar dengan sistem kebut semalam, atau hanya belajar saat mendekati ujian. Untuk meningkatkan minat belajar, kesiapan, dan rasa tanggung jawab sebagai pelajar, diperlukan kesadaran diri serta kemampuan Self-Regulated Learning pada remaja akhir.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti dampak kesadaran diri terhadap pembelajaran yang diatur sendiri pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa. Siswa SMA Negeri 1 Langsa yang merupakan remaja akhir merupakan populasi untuk teknik penelitian kuantitatif ini. Prosedur pemilihan acak dasar digunakan untuk memilih 96 siswa yang menjadi sampel penelitian. Skala kesadaran diri dan skala pembelajaran yang diatur sendiri digunakan untuk pengumpulan data, dan teknik regresi linier sederhana diterapkan untuk analisis data.

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kesadaran diri dan regulasi diri belajar siswa berada pada rentang sedang, dengan persentase masing-masing sebesar 72,9% dan 77,1%. Dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,722 dengan taraf signifikansi  $< 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, kesadaran diri dan regulasi diri belajar berkorelasi positif dan signifikan pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok remaja akhir, kesadaran diri berpengaruh secara signifikan terhadap regulasi diri belajar.

Kata kunci : *Kesadaran Diri, Self Regulated Learning, Remaja Akhir.*

## ABSTRACT

***Intan. 2024. The Influence of Self-Awareness on Self-Regulated Learning in Late Adolescents at SMA Negeri 1 Langsa. Thesis of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushhuluddin Adab and Da'wah, IAIN Langsa.***

*Late adolescence is a critical phase where individuals begin prioritizing activities that support their goals, such as completing school assignments, studying, preparing for exams, or reviewing class materials. However, many late adolescents, particularly high school students, tend to engage in learning activities without proper planning, monitoring, control, or evaluation. As a result, they often procrastinate, complete tasks carelessly, study only under last-minute pressure, or focus solely during exam periods. To enhance learning interest, readiness, and responsibility as students, self-awareness and Self-Regulated Learning are essential for late adolescents.*

*This study aims to examine the influence of self-awareness on Self-Regulated Learning among late adolescents at SMA Negeri 1 Langsa. A quantitative method was employed, targeting late adolescents at SMA Negeri 1 Langsa as the population. The sample consisted of 96 students selected using a simple random sampling technique. Data collection was conducted using self-awareness and Self-Regulated Learning scales, while data analysis utilized simple linear regression.*

*The results revealed that students' self-awareness level was categorized as moderate, with a percentage of 72.9%. Similarly, their Self-Regulated Learning level was also moderate, with a percentage of 77.1%. Simple linear regression analysis indicated a correlation coefficient of 0.722 with a significance level of  $< 0.05$  ( $0.000 < 0.05$ ). These findings demonstrate a positive and significant relationship between self-awareness and Self-Regulated Learning among late adolescents at SMA Negeri 1 Langsa. Therefore, it can be concluded that self-awareness significantly influences Self-Regulated Learning in this group.*

***Keywords: Self-Awareness, Self-Regulated Learning, Late Adolescence.***

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan berkat, rahmat, dan karunianya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi dengan judul **‘Pengaruh Kesadaran Diri dengan Self Regulated Learning Pada Remaja Akhir Di SMAN I Langsa’**. Salam dan shalawat penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW. Selain itu, para sahabat dan keluarga beliau turut membantu menyebarkan agama Islam. Penulis mengucapkan terima kasih kepada orang-orang berikut ini atas bantuannya dalam penulisan tesis ini:

1. Allah SWT yang telah memberikan jalan dan petunjuk selama penyusunan skripsi ini.
2. Ayahanda Iswar dan Ibunda Akmala tercinta terima kasih telah mendoakan serta mendukung penulis dalam segala hal sampai saat ini, selalu menjadi support system terbaik untuk anaknya dan terima kasih sudah membantu mendoakan dan memberikan kemudahan untuk anaknya selama menempuh pendidikan.
3. Bapak Prof. Dr. Ismail Fahmi Arrauf Nasution, MA. Selaku Rektor IAIN Langsa.
4. Bapak, Dr. Mawardi Siregar, MA. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adan Dan Dakwah
5. Bapak Marimbun, M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam
6. Bapak Dedy Surya, M.Psi . Selaku penasihat akademik dan Pembimbing I yang sudah senantiasa membantu peneliti dan meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan selama penulisan skripsi ini.
7. Ibu Wan Chalidaziah, M.Pd selaku pembimbing II yang sudah senantiasa membantu peneliti dan meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan selama penulisan skripsi ini.
8. Semua para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh Civitas Akamedik yang telah membantu peneliti dalam menempuh pendidikan hingga selesai.

9. Kepada para responden dan sekolah yang sudah menerima saya dengan baik selama proses penelitian dilakukan.
10. Kepada para sahabatku manusia berilmu yaitu Tika, Anastasya, Khaira, Anisah, Elsa dan Mamay yang sudah membantu peneliti dalam penulisan skripsi ini, yang mau memberikan saran dan masukan, mendengar keluhan kesah yang gak ada abisnya. Teruslah menjadi orang baik dan semoga persahabatan kita Till Jannah ya. Aminnn
11. Kepada sahabat sekamarku dikos yaitu Alvira yang udah mau nemenin peneliti mengerjakan baik itu tugas dan skripsi, yang mendengar segala curahan hati dan mendengar segala cerita random yang peneliti alami. Terimakasih ya sudah menjadi pendengar yang baik semoga kita bisa selalu dekat ya walaupun kita sudah berpisah nantinya.
12. Kepada sahabat kos yaitu Nova dan Juga Atikah yang selalu mau direpotkan dan juga sudah menjadi tempat curhat yang paling the best, selalu perhatian kepada peneliti, susah senang dikos kita hadapi bersama semoga persahabatan kita selamanya ya walaupun jarak memisahkan kita. Aminnn.
13. Kepada para persepupuan yang sudah sangat membantu dalam penelitian ini seperti membantu mencari referensi penulisan skripsi, terima kasih untuk kalian yang sudah mau direpotkan dan yang selalu memberi saran dan masukan berkaitan dengan apa yang harus dilakukan dan yang tidak perlu dilakukan.
14. Apresiasi sebesar-besarnya kepada diri sendiri yang sudah bertahan sejauh ini. Perjalanan yang saya lalui bukan hal yang mudah penuh dengan tantangan serta kesulitan yang membuat fisik serta mental lelah. Tetapi kamu bisa, yakin dan semangat untuk melewati ini semua. Terima kasih atas kerja kerasnya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

15. Semua pihak yang telah memberikan bantuan secara langsung maupun tidak langsung kepada peneliti dalam penulisan tesis ini.

Kami menghargai semua bantuan dan dukungan yang telah Anda berikan kepada penulis. Semoga Allah SWT membalas Anda dengan balasan yang setimpal. Diharapkan penelitian ini akan menghasilkan informasi berharga yang akan membantu kita memperoleh lebih banyak pemahaman dan mengembangkan keahlian kita.

Langsa September 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTO .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Rumusan Masalah .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Sistematika Pembahasan .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Kerangka Teoritis.....	11
1. <i>Self Regulated Learning</i> .....	11
a. Definisi <i>Self Regulated Learning</i> .....	11
b. Aspek- aspek <i>Self Regulated Learning</i> .....	13
c. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i> .....	14
d. Stategi- strategi <i>Self Regulated Learning</i> .....	15
2. Kesadaran Diri.....	16
a. Definisi Kesadaran Diri .....	16
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesadaran Diri.....	17
c. Aspek-aspek Kesadaran Diri .....	18

B. Penelitian Yang Relevan .....	19
C. Kesadaran Diri dan <i>Self Regulated Learning</i> dalam Prespektif Islam ....	21
D. Kerangka Konseptual .....	23
E. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Identifikasi Variabel.....	27
D. Definisi Operasional.....	27
E. Populasi dan Sampel .....	28
1. Populasi .....	28
2. Sampel.....	29
F. Teknik Pengumpulan Data.....	30
G. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	31
1. Rancangan Instrumen .....	31
2. Uji Validitas .....	33
3. Uji Reliabilitas.....	37
H. Pelaksanaan Skoring .....	40
I. Teknik Analisis Data.....	41
1. Analisis Deskriptif .....	41
2. Uji Prasyarat Analisis Data .....	43
a. Uji Normalitas .....	43
b. Uji Linearitas.....	44
3. Uji Hipotesis .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Karakteristik Objek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
B. Analisis Data dan Hasil penelitian .....	47
1. Deskripsi Data.....	47
2. Uji Prasyarat .....	51
3. Uji Hipotesis .....	52

C. Pembahasan.....	55
1. Tingkat Kesadaran Diri Pada Remaja Akhir Di SMA Negeri 1 Langsa .....	55
2. Tingkat <i>Self Regulated Learning</i> Pada Remaja Akhir Di SMA Negeri 1 Langsa .....	58
3. Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap <i>Self Regulated Learning</i> Pada Remaja Akhir Di SMA Negeri 1 Langsa .....	62
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>73</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Konseptual.....	24
Tabel 3.1 Jumlah Populasi .....	29
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	32
Tabel 3.3 Uji Validasi Kesadaran Diri.....	35
Tabel 3.4 Uji Validasi <i>Self Regulated Learning</i> .....	36
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Kesadaran Diri.....	38
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Self Regulated Learning</i> .....	40
Tabel 3.7 Penskoran Item.....	41
Tabel 3.8 Kriteria Kategorisasi Subjek Penelitian .....	42
Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.2 Skor Hipotetik dan Empirik Kesadaran Diri.....	47
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel Kesadaran Diri.....	48
Tabel 4.4 Hasil Presentase Tingkat Kesadaran Diri.....	48
Tabel 4.5 Skor Hipotetik dan Empirik <i>Self Regulated Learning</i> .....	49
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Self Regulated Learning</i> .....	50
Tabel 4.7 Hasil Presentase Tingkat <i>Self Regulated Learning</i> .....	50
Tabel 4.8 Output Hasil Uji Normalitas .....	51
Tabel 4.9 Output Hasil Uji Linearitas .....	52
Tabel 4.10 Output Analisis Regresi Linear Sederhana .....	53
Tabel 4.11 Output Koefisien Korelasi .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	74
Lampiran 2 Tabulasi Data Instrument Kesadaran Diri .....	79
Lampiran 3 Tabulasi Data Instrument <i>Self Regulated Learning</i> .....	84
Lampiran 4 Skala Empirik Kesadaran Diri Dan <i>Self Regulated Learning</i> .....	85
Lampiran 5 Lembar <i>Judgement Expert</i> .....	86
Lampiran 6 Surat Izin Validitas Instrument.....	87
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 8 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	89

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Belajar adalah suatu proses aktif yang disengaja untuk memodifikasi sikap dan perilaku individu. Perubahan yang dihasilkan bersifat permanen dan berdampak signifikan pada perkembangan pribadi. Proses ini tidak terbatas pada perolehan pengetahuan semata, melainkan mencakup pula peningkatan kemampuan, keterampilan, sikap, pemahaman, harga diri, minat, karakter, serta adaptabilitas individu..<sup>1</sup>

Aktivitas belajar memegang peranan krusial, khususnya bagi remaja akhir yang tengah menempuh pendidikan menengah atas. Proses belajar tidak hanya memperluas cakrawala pengetahuan dan informasi, namun juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Beberapa faktor seperti kejenuhan, minat yang kurang, serta kesiapan yang belum memadai seringkali menjadi penghalang dalam proses belajar. Salah satu faktor internal yang dapat mendorong minat dan kesiapan belajar pada remaja akhir adalah penerapan strategi belajar mandiri atau self-regulated learning

Pembelajaran yang diatur sendiri (SRL) mengacu pada kapasitas individu untuk mengendalikan proses belajarnya secara mandiri dengan penuh tanggung jawab dan keyakinan diri. Mengutip Zimmerman, Kemampuan untuk mengendalikan ide seseorang dikenal sebagai pembelajaran yang diatur sendiri,

---

<sup>1</sup> Marfirah, "Telaah Teoritis: Apa Itu Belajar?", Jurnal Bimbingan Konseling, vol.35, No. 1 (2018), hal. 31

perasaan, dan tindakannya secara terstruktur dan berulang dalam rangka mencapai tujuan belajar. Dengan kata lain, individu secara aktif terlibat dalam seluruh aspek proses belajar, mulai dari perencanaan hingga evaluasi. Remaja akhir sangat membutuhkan kemampuan *Self-Regulated Learning* untuk menghadapi rintangan akademis dan bersiap menghadapi apa yang ada di depan. Dengan menguasai kemampuan ini, remaja dapat belajar lebih efektif, mengatasi kesulitan belajar, dan mencapai tujuan akademiknya.<sup>2</sup>

Remaja akhir adalah tahap kehidupan di mana seseorang mulai mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa, baik dari segi mental maupun fisik. Pada tahap ini, terjadi perubahan signifikan dalam berbagai aspek, termasuk pola pikir yang menjadi lebih dewasa serta upaya mempersiapkan diri menghadapi tantangan masa depan yang lebih kompleks. Menurut Hurlock, rentang usia remaja akhir berkisar antara 17-20 tahun, yaitu usia di mana umumnya seseorang berada di tingkat sekolah menengah atas. Pada tahap ini, remaja mulai menyadari tanggung jawab yang sebelumnya jarang mereka pikirkan, seperti keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi atau mengikuti pelatihan kerja tertentu. Masa ini menjadi momen penting bagi remaja untuk menunjukkan perilaku yang lebih dewasa dan matang.<sup>3</sup> Menurut Ermis Suryana dan rekan-rekannya, masa remaja akhir umumnya berkisar antara usia 17 hingga 22 tahun.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> Andi Kristanto, "Mengembangkan Kemampuan *Self Regulated Learning* bidang *Metakognisi*", *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, vol. 5, No. 1, (2022). hal. 518

<sup>3</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, ( Jakarta : Erlangga), 2000, h. 206.

<sup>4</sup> Ermis Suryana, ddk, "Perkembangan Masa Remaja akhir (*Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama*) dan Implikasinya Pada Pendidikan", vol. b5, No. 6, hal. 1956-1957

Mereka juga dapat membuat keputusan berdasarkan keyakinan dan harapan mereka dan lebih terfokus pada pencapaian tujuan yang direncanakan.<sup>5</sup>

Remaja akhir sering kali terfokus pada pencapaian tujuan akademik. Namun, banyak di antara mereka yang belum menerapkan strategi belajar yang efektif. Kurangnya perencanaan, pemantauan, dan evaluasi yang sistematis dalam proses belajar mengakibatkan kebiasaan menunda-nunda, menyelesaikan tugas secara terburu-buru, dan mengandalkan belajar pada saat-saat akhir. Hal ini mengindikasikan rendahnya kemampuan remaja dalam mengelola diri sendiri dalam konteks pembelajaran. Pola belajar seperti ini menunjukkan kurangnya keterampilan pengelolaan diri dalam proses pembelajaran.<sup>6</sup>

Mengingat hasil pengamatan para peneliti bahwasannya masih banyak remaja akhir yang belum bisa mengelola dirinya dalam belajar. Pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir kesulitan dalam mengatur waktu belajar mereka. Mereka sering kesulitan dalam menyeimbangkan antara kegiatan sekolah, pekerjaan, dan kegiatan pribadi lainnya. Hal ini menyebabkan mereka sering menunda-nunda tugas dan tidak dapat belajar secara efektif. Hal ini banyak sekali terjadi pada remaja akhir yang kebanyakan siswa kelas XI dimana mereka harus giat belajar untuk menyiapkan diri masuk kelas XII dan mampu mempersiapkan diri terutama untuk masuk keperguruan tinggi yang diinginkan.

---

<sup>5</sup> <https://www.gramedia.com/literasi/klasifikasi-remaja/> (Diakses Tanggal 17 Januari 2024)

<sup>6</sup> Siti Suminarti Fasikha, dkk, “*Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa*”, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, vol. 1, No. 1, (2023), hal. 146-147

Berdasarkan penelitian Syntia Agung Liana Puspita dan tim, Self-Regulated Learning (SRL) terbukti efektif dalam membekali pelajar dengan kemampuan untuk secara mandiri mengatur dan mengevaluasi proses belajar mereka.<sup>7</sup> Temuan ini didukung oleh penelitian Dyah Luthfia Kirana yang mengusulkan model pembelajaran siklis sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatur proses belajar mereka sendiri.<sup>8</sup>

Kesadaran diri merupakan salah satu elemen kunci dari pembelajaran yang diatur sendiri, yaitu kapasitas untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan perasaan sendiri merupakan prasyarat penting bagi individu untuk dapat mengatur proses belajarnya secara efektif.<sup>9</sup> Seperti yang diteliti oleh Listyowati, kesadaran diri adalah kunci untuk memahami diri sendiri secara mendalam. Kemampuan ini, menurut Sitti Jauhar dan tim, sangat penting dalam membantu siswa membuat pilihan yang tepat dan meningkatkan efektivitas belajar. Penelitian Sitti Jauhar dan Daniel Goleman semakin memperkuat pandangan ini. Mereka menunjukkan bahwa kesadaran diri tidak hanya membantu siswa dalam memahami emosi mereka, tetapi juga mendorong mereka untuk menjadi pelajar yang lebih bertanggung jawab dan fokus.<sup>10</sup> Akan tetapi sebagian besar individu masih kurang memiliki kesadaran diri dalam kehidupan sehari-hari.

---

<sup>7</sup> Syntia Agung Liana Puspa, dkk, "Peran Self Regulated Learning dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Yang Pernah Menjadi Finalis Bali Pageants", *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 5, No. 1, (2018), hal. 3

<sup>8</sup> Dyah Luthfia Kirana, *Meningkatkan Self Regulated Learning Dengan Model Pembelajaran Siklis Sebagai Modal Dalam Menghadapi Era Society 5.0*, *Indonesian Journal Of Counseling and Development*, (2022), vol. 4, No. 2, (2022), hal. 88

<sup>9</sup> Via Meilinda, "Hubungan Antara Kesadaran Diri, Efikasi Diri dan Kedisiplinan Belajar di SMA N 1 Rawalo", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 10, No. 1, (2023), hal.47.

<sup>10</sup> Sitti Jauhar, "Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Kedisiplinan Belajar: Studi Korelasi Pada Siswa Kelas V SD", (2023), vol. 3, No. 3, hal. 247

Penelitian menunjukkan bahwa 95% orang mengira mereka sadar diri. Pada kenyataannya hanya 10-15% dari kita yang benar-benar memilikinya.<sup>11</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Syipa Rodiatil Zannah & Zulfa dewina menunjukkan bahwasannya saat pandemi covid 19 hasil belajar siswa sangat menurun dimana faktor tertinggi penyebab menurunnya hasil belajar berupa sulit berkonsentrasi dalam belajar saat disekolah sekitar 45,83 %, kesulitan dalam memahami materi 37,50% dan sering menunda dalam mengerjakan tugas sekitar 37,50%. Hal ini dikarenakan malas pergi kesekolah, tidak memiliki metode belajar yang disukai dan memerlukan bimbingan orang tua atau keluarga untuk menyelesaikan tugas.<sup>12</sup>

Penelitian yang dilakukan Yuzarion dkk, memperoleh data dari 39 siswa kelas XI SMK Muhamaddiyah X terdapat 24 ( 61,54%) peserta didik yang mendapatkan nilai dibawah KKM 75. Hasil observasi menunjukkan bahwa Banyak siswa yang kapasitasnya untuk mengatur diri sendiri secara efektif di kelas belum sepenuhnya terwujud. Hal ini menunjukkan masih rendahnya hasil belajar para peserta didik.<sup>13</sup>

Larasati dan Sugiasih, serta penelitian Fajar Lilia Iman, secara konsisten menunjukkan bahwa kesadaran diri merupakan faktor kunci dalam mencapai

---

<sup>11</sup> Astrid Savitri, A Hanbook For Self Awareness, Penerbit Brilliant. 2021.

<sup>12</sup> Syipa Rodiatul Zannah & Zulfadewina, faktor Penyebab Menurunnya Hasil Belajar IPA Siswa Kelas IV Pada Masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas, Jurnal Education. Vol. 8. No. 3 (2022). Hal 981.

<sup>13</sup> Yuzarion dkk, Kontribusi Self Regulated Learning, Kesadaran Diri, dan Kecerdasan Spiritual Terhadap Prestasi Belajar, (2023).  
[https://eprints.uad.ac.id/52130/1/2023%20Bang%20Yuz%202\\_Artikel%20Sinta2%20%5BPsikologika%5D1.pdf](https://eprints.uad.ac.id/52130/1/2023%20Bang%20Yuz%202_Artikel%20Sinta2%20%5BPsikologika%5D1.pdf)

keberhasilan belajar. Kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan merenungkan konsekuensi dari tindakan, seperti menunda-nunda tugas, sangat penting dalam mengembangkan strategi belajar yang efektif dan mencapai tujuan akademik. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fajar Lilia Iman Berdasarkan penelitian Fajar Lilia Iman, kesadaran diri merupakan faktor krusial dalam perkembangan individu. Sama seperti kompas yang memandu navigasi, kesadaran diri membantu seseorang menentukan arah yang tepat dalam proses pembelajaran. Dengan memahami diri sendiri, individu dapat lebih efektif dalam mengatur waktu, meningkatkan motivasi, dan pada akhirnya mencapai prestasi yang lebih baik.<sup>14</sup>

Kesadaran diri pada remaja akhir terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan pembelajaran yang diatur sendiri adalah kapasitas untuk mengendalikan pembelajaran seseorang. Orang yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi kesadaran diri yang tinggi cenderung lebih proaktif dalam mengelola waktu belajar, mencari sumber belajar yang beragam, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa mencapai hasil belajar sebaik mungkin memerlukan kesadaran diri.

Berdasarkan uraian fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh kesadaran diri dengan *self regulated learning* pada remaja akhir di SMA N I Langsa.

---

<sup>14</sup> Fajar Lilia Iman, "Kesadaran Diri dan Optimis Pada Pengaturan Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19", *Journal Of Indonesian Psychological Science*. Vol. 2. No. 1 (2022). Hal 100.

## **B. Identifikasi Masalah**

Beberapa identifikasi masalah yang menjadi perhatian utama dalam penelitian ini didasarkan pada latar belakang masalah yang disebutkan di atas. Berikut ini adalah beberapa di antaranya:

1. Siswa kesulitan dalam mengatur jadwal belajar.
2. Siswa yang sering menunda – nunda tugas yang harus dikerjakan.
3. Siswa yang tidak evaluasi terhadap hasil belajarnya.

## **C. Rumusan Masalah**

Tantangan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat kesadaran diri yang dimiliki remaja akhir di SMA N I Langsa ?
2. Bagaimana gambaran tingkat *self regulated learning* remaja akhir di SMA N I Langsa ?
3. Bagaimana pengaruh antara kesadaran diri dengan *self regulated learning* pada remaja Akhir di SMA N I Langsa ?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berikut ini adalah tujuan dari masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini:

- a. Mendeskripsikan gambaran tingkat kesadaran diri pada remaja akhir di SMA N I Langsa
- b. Mendeskripsikan gambaran tingkat *self regulated learning* pada remaja akhir di SMA N I Langsa

- c. Menguji apakah terdapat pengaruh kesadaran diri dengan *self regulated learning* pada remaja akhir di SMA N 1 Langsa

## **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat tidak hanya bagi satu pihak saja tetapi bagi berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis :

### a. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu dapat mengetahui pengaruh kesadaran diri dengan *self regulated learning* pada remaja akhir dan memberikan pengetahuan cara mengatasi kesulitan dalam belajar.

### b. Manfaat Praktis

#### 1) Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi remaja akhir untuk mengembangkan kemampuan belajar mandiri dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik.

#### 2) Bagi Sekolah

Informasi yang dikumpulkan dari penelitian ini dimaksudkan untuk panduan bagi lembaga pendidikan dalam membuat kurikulum dan program yang lebih berpusat pada siswa, yang akan mendukung pertumbuhan keterampilan belajar mandiri.

### 3) Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat menggunakan temuan studi ini sebagai panduan tertarik untuk mendalami hubungan antara kesadaran diri dan kemampuan belajar mandiri pada remaja

### **F. Sistematika Pembahasan**

Peneliti mematuhi standar publikasi ilmiah (tesis dan proposal) yang diterbitkan oleh Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa agar proses penulisan lebih lancar dan sistematis. Lima bab akan digunakan untuk membahas hasil penelitian ini. Halaman sampul tesis, halaman judul, pernyataan keaslian, halaman penguji, halaman persetujuan pembimbing, kata pengantar, dan daftar isi, abstrak, dan daftar lampiran termasuk di antara halaman pengantar yang ada sebelum bab pertama.

**BAB I :** Menyajikan latar belakang masalah yang menjadi fokus penelitian, identifikasi masalah secara spesifik, perumusan masalah penelitian, tujuan yang ingin dicapai, manfaat yang diharapkan dari penelitian, serta gambaran umum organisasi penulisan skripsi.

**BAB II:** Menyajikan kajian teoritis yang relevan dengan permasalahan penelitian, tinjauan terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis, pengembangan kerangka konseptual yang menjadi landasan penelitian, serta perumusan hipotesis yang akan diuji.

BAB III : Menjelaskan secara rinci desain penelitian yang digunakan, populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data, prosedur pengumpulan data, teknik analisis data yang dipilih, serta alasan pemilihan teknik analisis tersebut.

BAB IV : Menyajikan karakteristik responden secara deskriptif, hasil analisis data secara kuantitatif dan/atau kualitatif, serta interpretasi hasil penelitian dengan mengaitkannya dengan teori-teori yang telah dibahas pada bab tinjauan pustaka.

BAB V : Menyimpulkan temuan-temuan penelitian secara menyeluruh, menyajikan implikasi dari hasil penelitian terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik, serta memberikan saran-saran untuk penelitian selanjutnya.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Karakteristik Objek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Objek pada penelitian ini adalah para remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa dengan jumlah sampel sebanyak 96 responden. Karakteristik objek penelitian ini terdiri dari jenis kelamin. Data yang telah diisi oleh para responden melalui kuesioner, selanjutnya ditabulasikan dan analisis menggunakan statistic deskriptif dengan hasil sebagai berikut: Adapun jumlah karakteristik responden berdasarkan responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Jumlah Responden</b>	<b>Presentase (%)</b>
Laki-laki	51	53,1 %
Perempuan	45	46,9 %
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1, dari keseluruhan 96 responden dalam penelitian ini, sebanyak 51 responden (53,1%) merupakan laki-laki, sedangkan 45 responden (46,9%) adalah perempuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki, yaitu sejumlah 51 orang (53,1%). Persentase ini ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:

## B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data

#### a. Variabel *Self Regulated Learning*

Untuk mengetahui kategorisasi variable kesadaran diri, maka terlebih dahulu menghitung mean hipotetik, mean empiric ( $\mu$ ) dan standart deviasi ( $\sigma$ ) yang diperoleh hasil tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Skor Hipotetik dan Empirik *Self Regulated Learning***

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD
<i>Self Regulated Learning</i>	41	164	103	21	92	161	115,51	13,06

Sumber: data primer diolah 2024

Keterangan :

$X_{\min}$  : Skor total terendah                      M : Mean

$X_{\max}$  : Skor total tertinggi                      SD : Standart Deviasi

Berdasarkan tabel 4.2 diatas, dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel* 2010 dan *SPSS* versi 25 dapat dilihat bahwa mean hipotetik pada variable *Self Regulated Learning* sebesar 103 dan mean empiriknya sebesar 115,51 maka hasil menunjukkan  $115,51 > 103$ . Artinya *Self Regulated Learning* berdasarkan nilai tersebut dikategorikan sedang. Kemudian, untuk membuktikannya dapat dilihat dengan menggunakan kategorisasi subjek penelitian sebagaimana telah dipaparkan pada tabel 3.8, hasil pengkategorianya sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel *Self Regulated Learning***

Kategori	Norma	Hasil
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 82$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$82 \leq X < 124$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$124 \leq X$

Setelah dilakukan kategorisasi ke dalam tingkatan rendah, sedang, dan tinggi, langkah berikutnya adalah menghitung persentasenya. Hasil analisis persentase untuk variabel *Self-Regulated Learning* disajikan dalam bentuk tabel berikut:

**Tabel 4.4 Hasil Presentase Tingkat *Self Regulated Learning***

Nilai	Kategori	J	%
$X < 82$	Rendah	-	-
$82 \leq X < 124$	Sedang	72	77,1 %
$124 \leq X$	Tinggi	24	22,9 %
<b>Total</b>		<b>96</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.4, dapat disimpulkan bahwa *Self Regulated Learning* pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa termasuk dalam kategori sedang, dengan persentase mencapai 77,91%. Variabel Kesadaran Diri

Untuk menentukan kategorisasi variabel kesadaran diri, langkah pertama adalah menghitung mean hipotetik, mean empiris ( $\mu$ ), dan deviasi standar ( $\sigma$ ). Hasil perhitungannya disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 4.5 Skor Hipotetik dan Empirik Kesadaran Diri**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD	$X_{\min}$	$X_{\max}$	M	SD
Kesadaran Diri	26	104	65	13	50	103	72,58	9,48

*Sumber: data primer diolah 2024*

Keterangan :

$X_{\min}$  : Skor total terendah                      M : Mean

$X_{\max}$  : Skor total tertinggi                      SD : Standart Deviasi

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS* versi 25 dapat dilihat bahwa mean hipotetik pada variable kesadaran diri sebesar 65 dan mean empiriknya sebesar 72,58, maka hasil menunjukkan  $72,58 > 65$ . Artinya kesadaran diri berdasarkan nilai tersebut dikategorikan sedang. Kemudian, untuk membuktikannya dapat dilihat dengan menggunakan kategorisasi subjek penelitian sebagaimana telah dipaparkan pada tabel 3.8, hasil pengkategorianya sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Kesadaran Diri**

<b>Kategori</b>	<b>Norma</b>	<b>Hasil</b>
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$	$X < 52$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$52 \leq X < 78$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$78 \leq X$

Setelah mengidentifikasi kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi, tahap berikutnya adalah menghitung persentase masing-masing kategori. Berikut adalah tabel yang menyajikan analisis persentase untuk variabel kesadaran diri:

**Tabel 4.7 Hasil Presentase Tingkat Kesadaran Diri**

<b>Nilai</b>	<b>Kategori</b>	<b><i>f</i></b>	<b>%</b>
$X < 52$	Rendah	1	1 %
$52 \leq X < 78$	Sedang	70	72,9 %
$78 \leq X$	Tinggi	25	26 %
<b>Total</b>		<b>96</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel 4.7, hasil menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa berada pada kategori sedang, dengan persentase mencapai 72,9%.

## 2. Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Teknik Kolmogorov-Smirnov yang diolah menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0 digunakan untuk melakukan uji normalitas dalam penelitian ini. Berikut ini adalah hasil uji normalitas penelitian ini:

**Tabel 4.8 Output Hasil Uji Normalitas**

		Unstandardized Residual
N		96
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.89651327
Most Extreme Differences	Absolute	.095
	Positive	.064
	Negative	-.095
Test Statistic		.095
Asymp. Sig. (2-tailed)		.034 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel diatas diketahui bahwa *asympt.sig* dari variable kesadaran diri dan *self regulated learning* sebesar 0,034 yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $> 0,05$  maka hasil menunjukkan bahwa  $0,034 > 0,05$  sehingga dapat dinyatakan bahwa distribusi data pada penelitian ini adalah normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk memastikan apakah ada hubungan linear yang substansial antara dua atau lebih variabel yang diteliti. Jika

nilai signifikansi deviasi dari linearitas lebih besar dari 0,05, dua variabel dikatakan memiliki hubungan linear. Program SPSS versi 25.0 digunakan untuk melakukan uji linearitas dalam penelitian ini, dan hasilnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Output Hasil Uji Linearitas**

			Mean Square	F	Sig.
SRL * kesadarandiri	Between Groups	(Combined)	387.473	6.989	.000
		Linearity	11705.610	211.135	.000
		Deviation from Linearity	33.782	.609	.936
	Within Groups		55.441		
	Total				

Nilai signifikansi sebesar 0,936 ditentukan berdasarkan hasil uji linearitas yang ditampilkan pada tabel di atas. Ini berarti bahwa nilai signifikansi deviasi dari linearitas lebih besar dari 0,05 ( $0,936 > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesadaran diri dan pembelajaran yang diatur sendiri memiliki hubungan linear yang signifikan.

### 3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi klasik selesai dilakukan, tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana melalui aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10 Output Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients		
				Beta		
1	(Constant)	30.559	5.490		5.567	.000
	kesadarandiri	1.170	.075	.849	15.605	.000

a. Dependent Variable: SRL

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai konstanta (a) sebesar 30,559, dan nilai koefisien regresi (b) untuk variabel trust sebesar 1,170. Dengan demikian, persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$Y = a + Bx$$

$$Y = 30,559 + 1,170X$$

Maka, persamaan tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Konstanta sebesar 30,559 menunjukkan bahwa jika nilai variabel bebas (kesadaran diri) adalah nol, maka nilai variabel terikat (self-regulated learning) akan tetap sebesar 30,559.

Koefisien regresi untuk variabel kesadaran diri sebesar 1,170 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan 1% pada variabel bebas akan menyebabkan peningkatan sebesar 1,170 pada variabel terikat. Karena

koefisien regresi ini bernilai positif, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh variabel kesadaran diri terhadap self-regulated learning bersifat positif.

Untuk menentukan apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kesadaran diri (variabel bebas) terhadap self-regulated learning (variabel terikat) pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa, dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan nilai signifikansi ( $p\text{-value}$ )  $< 0,05$  atau membandingkan nilai  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ .

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 15,605, yang lebih besar dari  $t_{\text{tabel}}$  1,985, dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Ini menunjukkan bahwa kesadaran diri (variabel X) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap self-regulated learning (variabel Y) pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa.**

**Tabel 4.11 Output Koefisien Korelasi Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.849 <sup>a</sup>	.722	.719	6.933

a. Predictors: (Constant), kesadarandiri

Berdasarkan hasil output koefisien korelasi, nilai R Square tercatat sebesar 0,722. Ini berarti bahwa variabel X memberikan kontribusi terhadap variabel Y

sebesar 72,2%, sementara 27,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

### C. Pembahasan

#### 1. Tingkat Kesadaran Diri Pada Remaja Akhir di SMA Negeri 1 Langsa

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa tingkat kesadaran diri siswa kelas akhir di SMA Negeri 1 Langsa tergolong cukup baik. Berdasarkan analisis dari 96 responden, sebanyak 1% (1 siswa) memiliki kesadaran diri rendah, 72,9% (70 siswa) menunjukkan kesadaran diri pada tingkat sedang, dan 26% (25 siswa) tergolong memiliki kesadaran diri yang tinggi. Dengan demikian, mayoritas siswa berada pada tingkat kesadaran diri sedang.

Temuan ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kesadaran diri sedang umumnya mampu mengelola emosi selama proses belajar, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, percaya pada kemampuan mereka, menyelesaikan tugas secara mandiri, dan yakin dengan keputusan yang diambil. Menurut Syahid Aliansyah, individu dengan kesadaran diri yang baik lebih mampu mengendalikan emosi mereka. Siswa yang memiliki kesadaran diri yang baik cenderung lebih termotivasi untuk belajar demi mencapai hasil yang optimal.<sup>45</sup> Pendapat ini didukung oleh penelitian Ridha Faudhi dan rekan-rekannya, yang menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kesadaran diri, termasuk pemahaman akan posisi dan keberadaannya, cenderung menunjukkan perilaku positif dan bertanggung jawab. Oleh sebab itu, siswa dengan tingkat

---

<sup>45</sup> Syahid Aliansyah, *Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa*. 4 (3). (2022) h.235

kesadaran diri yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengontrol diri demi mencapai tujuan yang diinginkan.<sup>46</sup>

Tingkat kesadaran diri di SMA Negeri 1 Langsa juga menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengontrol diri dan rasa tanggung jawab memainkan peran penting dalam proses belajar. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Sitti Jauhar dan koleganya, yang menyatakan bahwa kesadaran diri membantu siswa dalam pengambilan keputusan yang tepat serta meningkatkan efisiensi dan efektivitas belajar. Siswa dengan kesadaran diri yang tinggi secara alami mengetahui tanggung jawabnya sebagai pelajar dan mampu memotivasi diri dalam aktivitas belajar mereka.<sup>47</sup> Jayanti Puji mengungkapkan bahwa kesadaran diri sangat esensial bagi peserta didik untuk mencapai tujuan pendidikan, karena hal ini merupakan komponen dari kecerdasan emosional. Dengan kesadaran diri, peserta didik mampu memahami kekuatan, kelemahan, emosi, kebutuhan, dan faktor-faktor yang mendorong motivasi diri mereka.<sup>48</sup>

Baron dan Byne menambahkan bahwa kesadaran diri yang objektif terjadi ketika siswa memahami peran dan tanggung jawab mereka sebagai pelajar. Hal ini memungkinkan siswa untuk tetap fokus pada tugas dan kewajibannya.

Ahmad Qomaruddin menjelaskan bahwa kesadaran diri tidak muncul secara instan, melainkan berkembang melalui pengalaman, refleksi, kecerdasan, dan kemauan yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan usaha yang

---

<sup>46</sup> Ridha Faudy, et al., *Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Komitmen Organisasi Pengurus UKK Pramuka UIN Antasari Banjarmasin*. 3 (1).(2022). h.56

<sup>47</sup> Sitti Jauhar, et al., *Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Kedisiplinan Belajar : Studi Korelasi Pada Siswa V SD*. 3 (3). (2023). h.247.

<sup>48</sup> Jayanti, P.A. *Hubungan Kesadaran Diri Dengan Flow Akademik Pada Siswa Di Daerah Lahan Gambut*. Jurnal Kognisian. 2 (2). 2019. h.72

konsisten, kemauan, dan proses berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran diri seseorang.<sup>49</sup>

Kesadaran diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami perasaan dan pikiran diri sendiri, yang mencakup pengenalan terhadap emosi, kesadaran akan kelebihan dan kekurangan, kemampuan membuat keputusan yang bijak, serta kemampuan menjalin hubungan baik dengan orang lain. Dalam perspektif Islam, kesadaran diri juga dikenal sebagai muhasabah, yaitu proses introspeksi dan evaluasi diri. Sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Hasyr: 18, Allah SWT mengingatkan pentingnya merenungkan dan memperbaiki diri untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya :

*“Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), hai orang-orang yang beriman. Percayalah kepada Allah. Allah benar-benar mengawasi perbuatanmu.”*

(QS. Al-Hasyr : 18)

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir, Allah SWT memerintahkan umat-Nya untuk bertakwa kepada-Nya, yang mencakup melaksanakan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Allah juga mengingatkan agar setiap hamba melakukan muhasabah diri, yakni menghisab diri sebelum dihisab di akhirat. Ini berarti setiap individu harus merenung dan memeriksa amal perbuatannya, apakah

<sup>49</sup> Ahmad Qomaruddi. “Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa Untuk Kuliah (Konsep *Conscientizacao* (Kesadaran) Sebagai Tujuan Pendidikan Paulo Freire)”. Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial. 3 (1). 2021. h.6

sudah sesuai dengan apa yang diperintahkan Allah, serta mempersiapkan bekal amal shaleh untuk kehidupan akhirat. Allah SWT juga menegaskan bahwa tidak ada satu pun amal yang tersembunyi dari-Nya, baik itu amal kecil maupun besar, semuanya akan dihisab dengan adil di hadapan-Nya..<sup>50</sup>

Ayat ini mengajak umat manusia untuk senantiasa beriman kepada Allah SWT dan melakukan introspeksi diri (muhasabah diri), dengan merenungkan setiap amal perbuatan yang telah dilakukan serta memikirkan konsekuensinya di akhirat kelak. Hal ini mengarahkan umat untuk memiliki kesadaran diri yang tinggi terkait dengan tanggung jawab atas perbuatannya di dunia.

Dalam konteks ini, kesadaran diri menjadi sangat penting bagi siswa, karena dengan kesadaran tersebut, mereka dapat lebih bertanggung jawab terhadap tindakan mereka serta dapat mengontrol emosi mereka selama proses belajar, sehingga dapat mencapai hasil yang baik sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

## **2. Tingkat *Self Regulated Learning* Pada Remaja Akhir di SMA Negeri 1 Langsa**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, ditemukan bahwa tingkat self regulated learning pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa menunjukkan hasil sebesar 77,1% atau 72 siswa berada pada kategori sedang, sementara 22,9% atau 24 siswa berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat self regulated learning yang tergolong sedang.

---

<sup>50</sup> Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10 ( Jawa Tengah : Insan Kamil, 2016) h.77

Tingkat pembelajaran yang diatur sendiri bervariasi antara siswa laki-laki dan perempuan, menurut 96 responden. Menurut perhitungan rata-rata (mean), siswa perempuan memiliki tingkat pembelajaran yang diatur sendiri sebesar 116,04, sedangkan siswa laki-laki memiliki tingkat yang sama. Penelitian oleh Wahyu Nanda dkk. mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa siswa perempuan dapat mengelompokkan diri mereka sendiri sesuai dengan kondisi di sekitarnya, yang merupakan alat yang ampuh untuk memaksimalkan pengalaman belajar mereka.<sup>51</sup>

Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *self regulated learning* yang sedang cenderung melakukan kebiasaan seperti mengulang pelajaran, mencatat poin-poin penting dari materi yang dipelajari, menetapkan tujuan dan target nilai yang ingin dicapai, serta berusaha untuk fokus saat belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Achmad Robbi dkk, Dinyatakan bahwa penundaan belajar dipengaruhi oleh pembelajaran yang diatur sendiri. Penundaan belajar menurun seiring dengan meningkatnya tingkat pembelajaran yang diatur sendiri. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa pembelajar yang diatur sendiri mampu mengendalikan diri dan mengelola diri sendiri, yang meliputi pengorganisasian kegiatan belajar, pembuatan strategi pembagian waktu, pencatatan materi, penetapan tujuan pembelajaran, penilaian hasil pembelajaran, dan pengelolaan lingkungan belajar secara efektif.<sup>52</sup> Menurut

---

<sup>51</sup> “Saputra, W.N.E, et al. *Perbedaan self regulated learning Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Berdasarkan Jenis Kelamin*. Jurnal : Kajian Bimbingan dan Konseling. 3 (3). 2024. h.134

<sup>52</sup> “Achmad, R,F & Erdina Indrawati. *Pengaruh Self Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrasinasi Akademik Siswa*. Jurnal Indonesia Sosil Sains. 3 (7). 2022. h.1021.

penelitian Anis Rahmiyati, prestasi akademik dipengaruhi oleh pembelajaran yang diatur sendiri dengan nilai signifikansi  $0,007 < 0,05$ . Hasil ini menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki tingkat pembelajaran yang diatur sendiri yang tinggi mampu menetapkan tujuan, membuat perencanaan yang efektif, mengembangkan strategi pembelajaran, dan memiliki prestasi akademik yang sangat baik di kelas.<sup>53</sup>

Murid yang mampu membangun lingkungan belajar yang positif dan menikmati prosesnya adalah mereka yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi dalam pembelajaran, menetapkan target dan strategi pembelajaran, serta memanfaatkan sumber belajar seperti internet dan perpustakaan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan self regulated learning yang baik akan lebih mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif, mempertahankan konsentrasi, dan merencanakan strategi untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Temuan ini selaras dengan penelitian Supriadi dkk, yang menyatakan bahwa self regulated learning memegang peranan penting dalam pencapaian akademik. Siswa yang terampil dalam mengatur diri dan menerapkan self regulated learning akan lebih efektif dalam menggunakan strategi belajar yang optimal untuk mencapai tujuan akademiknya.<sup>54</sup>

Muhammad Nur Wangid berpendapat bahwa untuk meningkatkan prestasi akademik, siswa harus menerapkan self regulated learning, karena pendekatan

---

<sup>53</sup> Anis Rahmayati. *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi*. Artikel Penelitian. 2017.

<sup>54</sup> Supriyadi, et al., *Self Regulated Learning*. JURNAL Pendidikan Teknologi dan Kejuruan. 10 (2). 2022. h.56

ini dianggap efektif dalam mengubah kebiasaan belajar yang pasif dan reaktif menjadi lebih proaktif dan terstruktur..<sup>55</sup>

Dalam perspektif Islam, hal ini sejalan dengan ajaran dalam QS. Al-Ankabut: 69, yang mengajarkan bahwa usaha yang sungguh-sungguh akan membimbing seseorang menuju jalan yang benar. Allah SWT berfirman

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٦٩﴾

Artinya:

*“Kami akan menunjukkan cara-cara Kami dengan sungguh-sungguh kepada orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh. Sesungguhnya Allah berada di pihak orang-orang yang bertakwa.”* (QS.Al-Ankabut : 69)

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir pada QS. Al-Ankabut: 69, dijelaskan bahwa orang-orang yang berusaha dengan ilmu yang mereka miliki, Allah SWT akan memberikan petunjuk tentang hal-hal yang belum mereka ketahui. Ayat ini menegaskan bahwa usaha yang tekun dalam mencari ilmu dan berjuang dalam proses belajar akan mendapatkan bimbingan dari Allah.<sup>56</sup> Konsep ini sejalan dengan prinsip self regulated learning, di mana individu diharapkan untuk memiliki ketekunan, disiplin, dan usaha yang sungguh-sungguh dalam proses pembelajarannya.

Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat self regulated learning pada siswa, semakin baik pula prestasi yang dicapai dan tujuan pendidikan yang diinginkan dapat tercapai dengan baik. Melalui self regulated learning, siswa

---

<sup>55</sup> Wangid, M. N., *Peningkatan Prestasi Belajar Siswa Melalui Self Regulated Learning*. 1 (1). 2004. h.16

<sup>56</sup> Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8 ( Jawa Tengah : Insan Kamil, 2016) h. 60

mampu mengelola strategi belajarnya, menetapkan target yang ingin dicapai, mengatur lingkungan belajarnya, serta bertanggung jawab atas peran mereka sebagai pelajar.

### **3. Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap *Self Regulated Learning* Pada Remaja Akhir di SMA Negeri 1 Langsa**

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat kesadaran diri dan *Self Regulated Learning* pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, ditemukan koefisien regresi sebesar 1,170, yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi kesadaran diri, semakin baik pula tingkat *Self Regulated Learning* pada siswa, dan sebaliknya.

Dari uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $15,605 > 1,985$ ) dengan tingkat signifikansi  $< 0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri (variabel X) memiliki pengaruh signifikan terhadap *Self Regulated Learning* (variabel Y) pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa.

Selain itu, berdasarkan nilai koefisien korelasi yang menunjukkan  $R$  Square sebesar 0,722, pengaruh kesadaran diri terhadap *Self Regulated Learning* adalah sebesar 72,2%. Sementara itu, 27,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Hasil ini mendukung temuan dari penelitian Fajar Lilia Iman, yang menyatakan bahwa kesadaran diri dalam

belajar memiliki pengaruh terhadap pengaturan diri dalam belajar sebesar 40,9% pada mahasiswa..<sup>57</sup>

Menurut Akhmad Muhammad Diponegoro, Self Regulated Learning dalam penelitian ini merujuk pada upaya sadar siswa dalam mengelola dan mengarahkan dirinya untuk menetapkan tujuan belajar, mengendalikan diri dalam belajar, merancang strategi belajar, dan melakukan evaluasi terhadap proses belajarnya. Self Regulated Learning memiliki kontribusi signifikan terhadap prestasi belajar, dan kesadaran diri juga berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik, sehingga keduanya memiliki dampak positif terhadap pencapaian akademik.<sup>58</sup> Fajar Lilia Iman berpendapat bahwa kesadaran diri merupakan indikator penting untuk mencapai tingkat kognitif dan emosional yang optimal dalam proses pengembangan strategi pengaturan diri. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi akan mengaktifkan pemantauan diri dan proses motivasi melalui strategi belajar yang dikehendaki.<sup>59</sup>

Mohamad Awal menyatakan bahwa kesadaran diri melibatkan kemampuan individu untuk mengevaluasi dan mengenali pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Dengan kesadaran diri, siswa dapat mengenali kekuatan dan kelemahan diri mereka, yang kemudian membantu mereka dalam

---

<sup>57</sup> Fajar Lilia Iman, "Kesadaran Diri dan Optimis Pada Pengaturan Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Baru Selesai Pandemi Covid 19," *Journal Of Indonesia Psychological Science*. 2 (1), 2022. h.104

<sup>58</sup> Akhmad,M, D,dkk. "The Contribution of Self Regulated learning, Self Awareness, and Spiritual Intelligence to Academic Achievement". *Psikologika : Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 29 (1). 2024. h.94 &102

<sup>59</sup> Fajar Lilia Iman, "Kesadaran Diri dan Optimis Pada Pengaturan Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Baru Selesai Pandemi Covid 19," *Journal Of Indonesia Psychological Science*. 2 (1), 2022. h.100

meningkatkan pengalaman belajar. Selain itu, kesadaran diri juga mendukung pengaturan diri yang efektif, memungkinkan siswa untuk menetapkan tujuan yang realistis, mengelola waktu dengan baik, dan membuat keputusan yang tepat.<sup>60</sup>

Dalam penelitian literatur yang dilakukan oleh Nurhidayanti Juniar, disebutkan bahwa Self Regulated Learning dapat mengarahkan energi, kognisi, dan perilaku siswa dalam proses belajar. Siswa akan berusaha mengatasi kesulitan atau tantangan yang mereka hadapi selama belajar dan mencoba berbagai strategi belajar untuk memaksimalkan hasil yang diperoleh.<sup>61</sup> Penelitian Zimmerman menunjukkan bahwa kelompok siswa yang memiliki kemampuan Self Regulated Learning menunjukkan peningkatan hasil belajar yang signifikan, terutama dalam keterampilan manajemen waktu dan pengendalian diri, jika dibandingkan dengan kelompok siswa yang tidak mengembangkan Self Regulated Learning..<sup>62</sup>

Adapun perspektif islam mengenai pengaruh kesadaran diri terhadap Self Regulated Learning terdapat dalam firman Allah SWT QS. Ar-Rad : 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَذِّبُوا مَا بَأَنفُسِهِمْ  
وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

<sup>60</sup> Mohamad, A.L. *Kesadaran Diri dan Tanggung Jawab Pribadi Pada Siswa*. 2023. <https://www.educounseling.id/>

<sup>61</sup> Nurhidayanti, Juniar. "Studi Literatur: Pengaruh Self regulated learning Terhadap Belajar Siswa". 1 (1). 2024. h.21

<sup>62</sup> Zimmerman, B. J. 2008. "Investigation Self Regulation and Motivation : Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects." *American Educational Research Journal*, 45 (1) h. 166

Artinya :

*“Atas perintah Allah, ia (manusia) ditemani oleh para malaikat yang menjaganya dari depan dan belakang secara bergantian. Sesungguhnya, Allah tidak akan mampu mengubah keadaan mereka sampai suatu kaum mengubah apa yang ada dalam diri mereka. Tidak seorang pun dapat menentang kejahatan ketika Allah menghendaknya bagi suatu kaum, dan Dialah satu-satunya sumber perlindungan bagi mereka.”*

Adapun relevansi ayat diatas bahwasannya kesadaran diri adalah pondasi dari terbentuknya Self Regulated Learning, ayat ini menunjukkn bahwa perubahan hanya terjadi jika individu memiliki kesadaran dan usaha yang nyata untuk melakukan perubahan dalam diri sendiri, yang merupakan dasar dari motivasi internal dalam pembelajaran mandiri.

Hal ini menunjukkan bahwasanya dengan adanya kesadaran diri yang tinggi mampu mengontrol atau mengatur diri sendiri baik emosi maupun dalam proses belajar dan meningkatkan motivasi dalam belajar. Oleh sebab itu kesadaran diri sangat berperan penting dalam meningkatkan *Self regulated learning*. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi maka akan cenderung belajar lebih baik agar tercapainya hasil belajar yang baik atau prestasi akademik yang tinggi.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah disajikan sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. **Tingkat Kesadaran Diri:** Kesadaran diri pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa berada pada kategori sedang, dengan persentase 72,9% atau sebanyak 70 siswa. Temuan ini menggambarkan bahwa siswa dengan kesadaran diri pada tingkat sedang mampu mengendalikan emosinya saat belajar, bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan, merasa percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, dapat menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain, dan yakin dengan keputusan yang diambil.
2. **Tingkat Self Regulated Learning:** Tingkat self regulated learning pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa juga berada pada kategori sedang, dengan persentase 77,1% atau sebanyak 72 siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki self regulated learning yang baik akan mampu menciptakan suasana belajar yang kondusif, berkonsentrasi dengan baik dalam belajar, serta menyusun target dan strategi untuk mencapai tujuan akademik yang diinginkan.
3. **Pengaruh Kesadaran Diri terhadap Self Regulated Learning:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara kesadaran diri terhadap self regulated learning pada remaja akhir di SMA Negeri 1 Langsa sebesar 72,2%,

sementara sisanya 27,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak tercakup dalam penelitian ini. Temuan ini didukung oleh hasil analisis hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti  $< 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Koefisien regresi sebesar 1,170 menunjukkan hubungan positif antara variabel X (kesadaran diri) dan variabel Y (self regulated learning). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kesadaran diri, maka semakin baik tingkat self regulated learning pada siswa di SMA Negeri 1 Langsa.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan tindak lanjut untuk penelitian berikutnya:

### 1. Bagi Siswa

- Siswa diharapkan dapat lebih meningkatkan minat dan motivasi dalam belajar dengan mengevaluasi kemampuan dan kemauan mereka. Dengan memahami kekuatan dan kelemahan dalam proses belajar, siswa dapat menciptakan keefektifan belajar yang lebih baik.

### 2. Bagi Sekolah

- Sekolah disarankan untuk merancang program-program khusus yang dapat meningkatkan self regulated learning siswa, seperti manajemen waktu, strategi belajar efektif, dan pengaturan lingkungan belajar yang optimal. Program ini bisa disampaikan melalui sosialisasi, workshop, bimbingan konseling di sekolah, atau kegiatan ekstrakurikuler yang fokus pada pengembangan keterampilan belajar siswa.

### 3. Bagi Peneliti Lain

- Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian ini dengan mengkaji pengaruh kesadaran diri terhadap self regulated learning, dengan mempertimbangkan faktor lain seperti kesehatan mental atau tekanan akademis.
- Peneliti juga disarankan untuk melakukan penelitian serupa dengan melibatkan populasi siswa dari sekolah-sekolah lain atau wilayah berbeda untuk memperluas generalisasi hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aliansyah Syahid. (2022). “ *Pengaruh kesadaran Diri Terhadap Hasil Belajar Siswa*. Jurnal PAI Raden Falah. 4 (3).
- Anugrah, D., & Novel, P. P. (2022). *Self Regulated Learning, Parental Monitoring Dan Kemampuan Berpikir Kritis*. Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika, 7(2), 189-198.
- Anwar Saifuddin. (2008). “*Penyusunan Skala Psikologi*”. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Anwar Saifuddin. (2012). “*Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*”. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Chairunnisa. (2022). “ *Hubungan Antara Kesadaran Diri dengan Kedisiplinan Pada Remaja Dipanti Asuhan Mamiyah Al-Ittihadiyah Medan.*” Skripsi : Universitas Medan Area. 24-28.
- Diponegoro, A. M., Prasetya, A. F., Taufikurrahman, A., Isma, A. I., & Anari, I. (2024). *The Contribution of Self-Regulated Learning, Self-Awareness, and Spiritual Intelligence to Academic Achievement*. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 29(1), 91-106.
- Fasikha Suminarti Siti. (2023).”*Self Regulated Learning Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa.*” Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 1 (1). 146-147.
- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2022). *Pengaruh Self-Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa*. Jurnal Indonesia Sosial Sains, 3(07), 1018-1026.
- Faudy Ridha, dkk. (2022). “ *Pengaruh Kesadaran Diri Terhadap Komitmen Organisasi Pengurus UKK Pramuka UIN Antasari Banjarmasin*. Jurnal Al-Husna. 3 (1).
- Ghyby AB Dimas. (2022). “ *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Kemampuan Berfikir Kritis dan Hasil Belajar,*” Jurnal of Education and Language Research.” 1 (1). 2099-2102.
- Goleman Daniel, et al., ( 2019). “ *Self Awareness*”. Boston: Harvard Business Graha

- Hurlock, Elizabeth.B. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Iman, F. L. (2022). *Kesadaran diri dan optimis pada pengaturan diri dalam belajar pada mahasiswa baru selama pandemi Covid-19*. *Journal of Indonesian Psychological Science*, 2(1), 99-109.
- Juhar Sitti. (2023). “ *Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Kedisiplinan Belajar : Studi Korelasi Pada Siswa Kelas V SD.*” 3 (3). 247.
- Juniar, N. (2024). *Studi literatur: Pengaruh self regulated learning terhadap*
- Katsir Ibnu. (2016). “ *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 10* ”. Jawa Tengah : Insan Kawil.
- Katsir Ibnu. (2016). “ *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8* ”. Jawa Tengah : Insan Kawil.
- Khairunia Rima Rizki. (2023). “ *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua dan Self Regulated Learning Terhadap Prokrasinasi Peserta Didik Kelas IV MIN 16 Magetan Tahun Ajaran 2022/2023*. Skripsi : IAIN Ponogoro. 16.
- Kirana Dyah Luthfia. (2023). “ *Meningkatkan Self Regulated Learning Dengan Model Pembelajaran Siklis Sebagai Modal Dalam Menghadapi Era Society 5.0.*” *Indonesian Journal of counseling and Development*, 4 (2). 88.
- Kristanto Andi. (2022). “ *Mengembangkan Kemampuan Self Regulated Learning Bidang Metakognisi.*” *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*. 5 (1). 518.
- Marfirah. (2018). “ *Telaah Teoritis Apa Itu Belajar?*,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 35 (1). 31.
- Meilinda Via. (2023). “ *Hubungan Antara Kesadaran Diri, Efikasi Diri dan Kedisiplinan Belajar Di SMA N 1 Rawalo.*” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 10 (1). 47.
- Mohamad, A,L.( 2023). *Kesadaran Diri dan Tanggung Jawab Pribadi Pada menengah kejuruan berdasarkan jenis kelamin*. *Jurnal Kajian*
- Nuryadi, dkk., (2017). *dasar-dasar statistik penelitian*. Yogyakarta : Sibuku Media.
- Oktariani dan Pelangi Dinda. (2022). “ *Hubungan Self Regulated Learning dan Disiplin Siswa SMK PAB 1 Helvetia*”. *Jurnal Of Social and Economic Research*. 4 (2). 175-180. *prestasi belajar siswa*. *Jendela: Jurnal Pendidikan Elaborasi Athirah*, 1(1), 17-24.

- Priadi Sidik dan Sunarsi Denok, “ *Metode Penelitian Kuantitatif* ”. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Puspa Liana Agung Syntia, dkk. (2018). “ *Peran Self Regulated Learning dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Yang Pernah Menjadi Finalis Bali Pageants.*” *Jurnal Psikologi Udayana*. 5 (1). 3.
- Qomarudin, A. (2021). *Hilangnya Kesadaran Diri Mahasiswa untuk Kuliah*. PENSA, 3(1), 1-13. Review Press.
- Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., Wiretna, C. D., & Baqiyatussolihat, Savitri Astrid. ( 2021). “ *A Handbook For Self Awareness* ”. Penerbit Brilliant.
- Septianingtias Ariana, Herwin. (2022). “ *Hubungan Self Awareness Dengan Disiplin Belajar Siswa Peserta Asesment Kompetensi Minimum.*” *Jurnal UNY*. 13 (1). 17-22. Siswa. <https://www.educounseling.id/>
- Suci Ridhona Astrani. (2022). “ *Perbedaan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas Takhasus Dengan Siswa Kelas Reguler Di SMA IT Al-fittyanyan School Medan.*” Skripsi Universitas Medan Area.
- Sugiyono. (2022). “ *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* ”.
- Sundayana Rostina. (2020). “ *Statistika Penelitian Pendidikan* ”. Bandung : Alfabeta.
- Supraptini. (2022). “ *The Art of Self Regulated Learning and Self Reflection (Layanan Konseling Kelompok)* ”. P4I
- Supriadi Gito. (2021). “ *Statistik Penelitian Pendidikan* ”. Yogyakarta : UNY Press
- Supriyadi, S., & Suryanto, A. E. (2022). *Self-Regulated Learning (Srl) First Year Students*. *Balanga: Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 10(2), 55-60.
- Suralaga Fadhilah. (2021). “ *Psikologi Pendidikan* ”. Jakarta : PT Raja Grafindo
- Suryana Ermis, dkk. (2022).” *Perkembangan Masa Remaja Akhir ( Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial Dan Agama).*” *Jurnal Ilmiah dan Pendidikan*. 5 (6). 1956-1957.

Wangid, M. N. (2004). *Peningkatan prestasi belajar siswa melalui self-regulated learning*. Jurnal Cakrawala Pendidikan, 1(1).

Yusuf Muh Alwy, dkk.,(2024). *Analisis Regresi Linear Sederhana Dan Berganda Beserta Penerapannya*. Journal Of Education 6 (2). h.13333-13344.

Zimmerman, B. J. 2008. *Investigation Self Regulation and Motivation : Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects*. American Educational Research Journal, 45 (1): 166-183.