
Pengaruh *Self-Control* terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa (Penelitian terhadap Siswa Kelas X MAN 2 Garut)

Azkia Azmiyatunnuha^{1*}, Daris Tamin²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: azkiaazmiyatunnuha@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Self-Control;
Kedisiplinan Belajar.

Self-control memiliki peran penting dalam kehidupan setiap individu agar terhindar dari perilaku negatif yang bisa menghambat proses belajar. Terutama pada usia remaja, siswa cenderung memiliki *self-control* yang belum stabil dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Disiplin menjadi salah satu tujuan utama dalam pembentukan karakter baik pada individu atau peserta didik. Kedisiplinan yang tertanam dalam diri seseorang membentuk sikap tanggung jawab yang kuat, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Ketika kedisiplinan telah menjadi bagian dari diri peserta didik, hal ini menunjukkan tercapainya salah satu tujuan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan siswa kelas X MAN 2 Garut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif. Sampel yang digunakan sebanyak 62 siswa dengan metode *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket *self-control* dan kedisiplinan belajar dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) *self-control* berada pada kategori sedang dengan persentase 34%. (2) kedisiplinan belajar berada pada kategori sedang dengan persentase 43%. (3) terdapat pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan siswa sebesar 58,9%, sedangkan 41,1% dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian ini memberikan wawasan mengenai peran *self-control* dalam membentuk kedisiplinan belajar siswa yang dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program pendidikan dan bimbingan di sekolah.

Abstract:

Keywords:

Self-Control;
Learning Discipline.

Self-control has an important role in the life of each individual in order to avoid negative behavior that can hinder the learning process. Especially in adolescence, students tend to have unstable *self-control* and are easily influenced by the surrounding environment. Discipline is one of the main goals in character building in individuals or students. Discipline that is embedded in a person forms a strong attitude of responsibility, both towards oneself and others. When discipline has become part of students, this shows the achievement of one of the goals of education. This study aims to determine the effect of *self-control* on the discipline of class X students of MAN 2 Garut. This study uses a quantitative method with an associative

design. The sample used was 62 students with a simple random sampling method. Data collection techniques using instrumen in the form of self-control questionnaires and learning discipline using descriptive statistical analysis techniques and inferensial statistical analysis. The results showed that (1) self-control was in the moderate category with a percentage of 34%. (2) learning discipline is in the moderate category with a percentage of 43%. (3) there is an effect of self-control on student discipline of 58.9%, while 41.1% is influenced by other variabels. This study provides insight into the role of self-control in shaping student learning discipline which can be used as a basis for the development of education and guidance programs in schools.

How to Cite: Azmiyatunnuha, A., & Tamin, D. (2025). Pengaruh *Self-Control* terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa (Penelitian terhadap Siswa Kelas X MAN 2 Garut). *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1), 74-86.

Submitted: 07-08-2025; Accepted: 08-08-2025; Published: 08-08-2025

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, nilai-nilai serta untuk membentuk akhlak dan perilaku siswa. Oleh karena itu, sekolah adalah lembaga pendidikan formal nasional yang bertujuan menjadikan siswa sebagai individu yang cerdas dan memiliki budi pekerti yang baik. Sedangkan pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran yang aktif dan memberdayakan peserta didik. Proses ini bertujuan untuk mengembangkan potensi spiritual, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak dan keterampilan peserta didik agar bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa dan negara, sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Sisdiknas Nomor 20 tahun 2003 khususnya Pasal 1 ayat 1 dan 2. Bagi Bangsa Indonesia, pendidikan menjadi sarana untuk bersaing di tingkat global. Melalui pendidikan, generasi muda dibekali dengan keterampilan dan pengetahuan yang sesuai dengan kebutuhan masa depan. Ketika membahas pendidikan, sekolah dan siswa tentu menjadi bagian yang tak terpisahkan. Banyak masyarakat dan orang tua percaya bahwa sekolah dapat menjadi jalan untuk memperbaiki kehidupan, sementara banyak pula siswa yang menjadikan pendidikan sebagai fondasi untuk meraih cita-cita mereka (Rozanah, 2023).

Siswa MAN (Madrasah Aliyah Negeri) tergolong dalam masa remaja, yaitu masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Masa ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan individu, khususnya dalam pembentukan kepribadian individu tersebut. Masa remaja juga sering disebut dengan masa pancaroba, dimana masa yang penuh dengan gejolak dan masa untuk mencari identitas diri. Remaja yang berusaha menemukan jati diri dihadapkan pada tuntutan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap perubahan, baik perubahan yang terjadi pada kondisi fisik, cara berfikir emosi dan interaksi sosial (Harwanti, 2021). Pada masa transisi ini, emosi remaja menjadi kurang stabil sehingga memungkinkan remaja dapat mengalami masa krisis yang biasanya ditandai kecenderungan munculnya perilaku-perilaku menyimpang. Salah satu perilaku tersebut adalah kurangnya kedisiplinan dalam sekolah.

Disiplin merupakan sikap dan nilai-nilai yang berfungsi untuk membantu tercapainya tujuan yang diharapkan. Disiplin juga dapat diartikan sebagai seperangkat aturan dalam mendidik, mengarahkan, dan membimbing anak selama masa pertumbuhan dan

kehidupannya. Dalam konteks belajar, disiplin berarti kepatuhan siswa untuk menjalankan kewajiban belajarnya secara sadar, sehingga terjadi perubahan positif pada diri siswa baik dalam perilaku, sikap maupun pengetahuan (Sumantri, 2010). Melalui disiplin belajar, siswa akan menjadi lebih terlatih dan terbiasa melakukan tindakan yang baik serta mampu mengontrol perilakunya. Dengan demikian, siswa akan lebih patuh kepada guru dan mengikuti kegiatan belajar mengajar di sekolah. Thomas Gordon menyatakan bahwa disiplin adalah perilaku yang sesuai dengan peraturan dan ketentuan, atau sikap yang diperoleh melalui latihan yang dilakukan secara berkesinambungan (Surachman, 2019).

Sayangnya, masih banyak siswa yang belum menunjukkan kedisiplinan belajarnya selama proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui observasi, ditemukan bahwa masih terdapat siswa dengan tingkat disiplin belajar yang rendah. Hal ini ditunjukkan oleh sikap siswa yang kurang antusias mengikuti kegiatan belajar, tidak fokus saat guru mengajar, sering sibuk sendiri selama pelajaran berlangsung, berbicara dengan teman, bolos pada mata pelajaran tertentu, terlambat menyelesaikan tugas, sering terlambat masuk kelas, tidak mengerjakan tugas atau PR, dan hanya belajar saat akan ada ujian. Waktu belajar mereka juga cenderung habis untuk bermain. Rendahnya kedisiplinan belajar ini membuat siswa menjadi pasif dalam kegiatan belajar mengajar, menurunkan semangat mereka untuk belajar, yang pada akhirnya berpengaruh pada nilai yang rendah. Selain itu, banyak siswa sering terlambat ke sekolah, sehingga ketika mereka masuk kelas, mereka sudah ketinggalan satu jam pelajaran, yang membuat mereka kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran di sekolah. Disiplin dalam belajar sangat penting bagi siswa karena dapat membantu mereka menjadi lebih teratur, yang pada akhirnya dapat menunjang prestasi yang baik, yang tentunya tidak terlepas dari kesadaran pribadi dan kualitas *self-control* yang dimiliki oleh siswa.

Kemampuan siswa dalam mengatur waktu, menyelesaikan tugas, dan tetap fokus selama proses belajar merupakan komponen dari disiplin belajar. kedisiplinan belajar sangat penting, karena memiliki tujuan untuk melindungi diri dari perilaku yang menyimpang dan hal-hal lain yang dapat menghambat proses belajar sehingga proses pembelajaran tidak berfungsi secara maksimal dan efektif. Oleh karena itu, agar pembelajaran dapat berjalan lancar maka seluruh siswa harus dilatih untuk disiplin seperti disiplin dalam menaati peraturan sekolah, disiplin dalam menyelesaikan pekerjaan rumah, dan disiplin belajar di rumah (Syaiful, 2008). Salah satu faktor yang mempengaruhi kedisiplinan belajar adalah *self control*.

Dalam dunia pendidikan, siswa seringkali menghadapi tantangan yang memerlukan *self-control* yang baik. Misalnya siswa harus mengatur waktu belajar di tengah-tengah berbagai kegiatan lain, menghadapi stress ujian dan lain sebagainya. *Self-control* yang efektif memungkinkan siswa untuk tetap fokus, mengelola stress dan menjaga konsistensi dalam belajar yang pada akhirnya mempengaruhi kedisiplinan siswa. Akan tetapi tidak semua siswa mempunyai tingkat *self-control* yang sama. Siswa dengan *self-control* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu dan tugas dengan efisien dan juga menghadapi kesulitan belajar dengan lebih baik. Sebaliknya, siswa dengan *self-control* yang rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mematuhi jadwal belajar. *Self-control* memiliki peranan penting dalam membangun karakter dan kepribadian yang baik. Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa

kekuatan karakter dapat dihasilkan melalui pengendalian diri yang baik dan godaan duniawi relatif bisa dikendalikan oleh pribadi yang taat beribadah dan mampu menontrol diri (Mansyur, 2022). Kemampuan ini sangat penting untuk mengelola perilaku, baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, *self-control* juga berperan supaya setiap individu terhindar dari perilaku negatif yang bisa menghambat proses belajar. Terutama pada usia remaja, siswa cenderung memiliki *self-control* yang belum stabil dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Menurut Cavanagh dan Levitov, *self-control* merupakan salah satu aspek penting dalam mengarahkan diri, yang membantu seseorang dalam menyalurkan energinya dan memungkinkan peserta didik untuk mengarahkan hidup sesuai keinginan (Ezra, 2023). Siswa dengan kemampuan *self-control* dapat membuat keputusan dan bertindak dengan cara yang tepat.

Berbagai fenomena tersebut tentunya menimbulkan dampak negatif bagi siswa, khususnya yang berhubungan dengan pencapaian hasil belajar. Siswa yang mempunyai kedisiplinan dalam belajar cenderung lebih mudah memahami materi pelajaran dibandingkan dengan siswa yang kurang disiplin. Dalam hal ini, disiplin belajar pada siswa umumnya dipengaruhi oleh tingkat *self-control* yang mereka miliki sebagai pelajar. Oleh sebab itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang mempengaruhi disiplin belajar siswa, sehingga dapat diterapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan kedisiplinan di lingkungan sekolah. Berdasarkan fenomena yang ditemukan di lapangan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *self-control* dan kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut, kemudian penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah *self-control* berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif, karena data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis menggunakan statistik dalam menguji dugaan hipotesis yang telah dibuat dan ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas X MAN 2 Garut. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Dikatakan *simple random sampling* karena dalam pengambilan sampelnya peneliti mencampurkan subjek-subjek didalam populasi sehingga semua subjek dianggap sama. Sampel yang diambil berdasarkan rumus Slovin sebanyak 62 siswa.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan instrumen berskala yaitu skala *self-control* dan skala kedisiplinan belajar. Skala *self-control* disusun berdasarkan aspek-aspek *self-control* menurut Tangney, Baumeister, dan Boone yang meliputi *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic* dan *reliability*. Item pernyataan pada skala *self-control* berjumlah 22 item pernyataan dengan koefisien reliabilitas 0,842. Skala kedisiplinan belajar disusun berdasarkan aspek-aspek kedisiplinan belajar menurut Naryanto, yang meliputi disiplin dalam mengatur waktu, disiplin dalam mengikuti pembelajaran, disiplin dalam menyelesaikan tugas, disiplin dalam penggunaan sumber belajar, dan disiplin dalam menaati tata tertib di sekolah. Skala kedisiplinan belajar terdiri dari 23 item pernyataan dengan koefisien reliabilitas 0,879. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah uji korelasi

dan uji regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*.

HASIL PENELITIAN

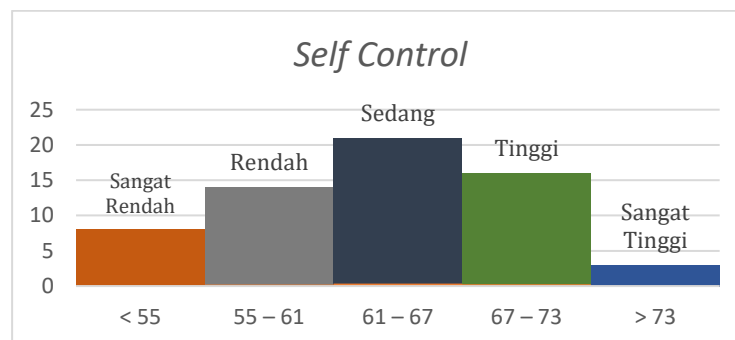
Deskripsi Data Penelitian

Identifikasi kategori tinggi rendahnya *self-control* dalam penelitian ini didasarkan pada lima kategori berdasarkan rumus Azwar. Tujuan dari kategorisasi adalah menentukan keberadaan subjek pada lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan, sangat tinggi. Berikut adalah hasil analisis statistik deskriptif.

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Variabel Self-Control

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	< 55	8	13%	Sangat Rendah
2.	55 – 61	14	23%	Rendah
3.	61 – 67	21	34%	Sedang
4.	67 – 73	16	26%	Tinggi
5.	> 73	3	5%	Sangat Tinggi
Total		62	100%	

Berdasarkan tabel 1, distribusi kategorisasi variabel *self-control* menunjukkan bahwa 8 siswa (13%) memiliki *self-control* sangat rendah, 14 siswa (23%) rendah, 21 siswa (34%) sedang, 16 siswa (26%) tinggi, dan 3 siswa (5%) sangat tinggi. Distribusi kategorisasi ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya, distribusi kategorisasi dapat dilihat pada Gambar 1 (*Histogram Self-Control*).

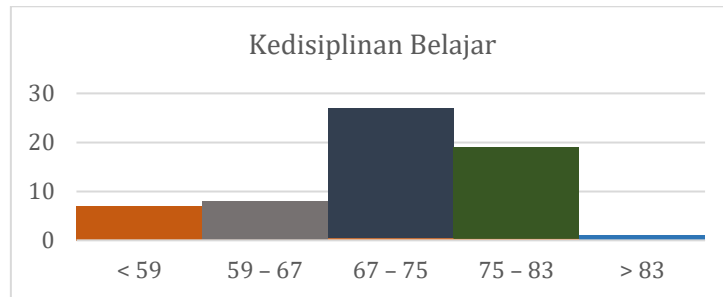


Gambar 1. Histogram Self-Control

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Kedisiplinan Belajar

No.	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	< 59	7	11%	Sangat Rendah
2	59 – 67	8	13%	Rendah
3	67 – 75	27	43%	Sedang
4	75 – 83	19	31%	Tinggi
5	> 83	1	2%	Sangat Tinggi
Total		62	100 %	

Berdasarkan Tabel 2, distribusi kategorisasi variabel kedisiplinan belajar menunjukkan bahwa 7 siswa (11%) memiliki kedisiplinan belajar sangat rendah, 8 siswa (13%) rendah, 27 siswa (43%) sedang, 19 siswa (31%) tinggi, dan 1 siswa (2%) sangat tinggi. Hasil ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Distribusi kategorisasi kedisiplinan belajar dapat dilihat pada Gambar 2 (Histogram Kedisiplinan Belajar).



Gambar 2. Histogram Kedisiplinan Belajar

Uji Prasyarat Analisis Data

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji prasyarat yang mempunyai fungsi untuk mengetahui apakah nilai residual kedua variabel berdistribusi normal atau tidak normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Teknik *one sample Kolmogorov-smirnov* dengan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 25 for Windows*. Dasar pengujiannya adalah apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,04395663
Most Extreme Differences	Absolute	,079
	Positive	,073
	Negative	-,079
Test Statistic		,079
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	,804 ^e
	99% Confidence Interval	Lower Bound ,794
		Upper Bound ,814

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Berdasarkan tabel 1, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar ,200^{c,d} sehingga dapat diinterpretasikan bahwa $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan data ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tujuan dilakukannya uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah variabel *self-control* terhadap variabel kedisiplinan belajar bersifat linear atau tidak. Untuk menentukan linear atau tidak linear dapat dilihat dari nilai *sig. deviation for linearity*. Kriteria pengujiannya adalah jika nilai *sig. deviation for linearity* $> 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel bersifat linear, namun jika nilai *sig. deviation for linearity* $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel bersifat tidak linear.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas
ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kedisiplinan Belajar * Self-Control	Between (Combined) Groups	2793,784	23	121,469	4,697	,000
	Linearity	2224,536	1	2224,536	86,022	,000
	Deviation from Linearity	569,248	22	25,875	1,001	,486
	Within Groups	982,683	38	25,860		
	Total	3776,468	61			

Berdasarkan tabel 2. hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *sig. deviation for linearity* sebesar 0,486 yang mana jumlah tersebut lebih besar dari $> 0,05$ ($0,486 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self-control* (X) dan kedisiplinan belajar (Y) memiliki hubungan yang linear sehingga variabel *self-control* (X) dapat digunakan untuk memprediksi variabel kedisiplinan belajar (Y).

Uji Hipotesis

Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan variabel *self-control* dengan kedisiplinan belajar (Y). Dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka memiliki hubungan, namun jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak memiliki hubungan.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi
Correlations

		Self-Control	Kedisiplinan Belajar
Self-Control	Pearson Correlation	1	,767**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	62	62
Kedisiplinan Belajar	Pearson Correlation	,767**	1

	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	62	62

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 3. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* (X) dengan kedisiplinan belajar (Y).

Uji Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji apakah hipotesis penelitian yang telah dibuat diterima atau ditolak. Hipotesis tersebut adalah (H_a) terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut.

Tabel 6. Hasil Uji F
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2224,536	1	2224,536	86,004	,000 ^b
Residual	1551,931	60	25,866		
Total	3776,468	61			

a. Dependent Variabel: Kedisiplinan Belajar

b. Predictors: (Constant), Self-Control

Taraf kesalahan uji F sebesar 0,05 atau 5%, artinya jika nilai sig $< 0,05$ maka dapat dikatakan hipotesis diterima, namun jika nilai sig $> 0,05$ maka dapat dikatakan hipotesis ditolak. Berdasarkan hasil uji ANOVA dapat diketahui bahwa nilai F_{hitung} dalam penelitian ini sebesar $86,004 > F_{tabel}$ sebesar 4,00 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana nilai sig tersebut $< 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat pengaruh antara *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,767 ^a	,589	,582	5,086

a. Predictors: (Constant), Self Control

Berdasarkan hasil perhitungan uji koefisien determinasi, diperoleh *R Square* sebesar $0,589 = 58,9\%$, yang berarti bahwa pengaruh *self-control* (X) terhadap kedisiplinan belajar (Y) sebesar 58,9% dan sisanya 41,1% kedisiplinan dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 8. Hasil Uji Persamaan Regresi

<i>Coefficients^a</i>					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11,442	6,494	1,762	,083
	Self Control	,939	,101	,767	,000

a. *Dependent Variabel: Kedisiplinan Belajar*

Pada tabel di atas, dapat diketahui persamaan regresi dalam penelitian ini berdasarkan perhitungan rumus persamaan regresi linear sederhana adalah $Y = \alpha + \beta X$ sehingga persamaan regresinya yaitu $Y = 11,442 + 0,939X$. Persamaan regresi ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. $\alpha = 11,442$ mempunyai arti bahwa jika tidak ada skor dari variabel *self-control* (X)=0, maka nilai variabel kedisiplinan belajar (Y) tetap sebesar 11,442.
2. β = variabel *self-control* (X) memiliki koefisien regresi sebesar 0,939 yang berarti koefisien variabel *self-control* memiliki arah regresi positif, jika setiap variabel *self-control* (X) naik 1% maka variabel kedisiplinan belajar (Y) akan meningkat sebesar 0,939.

Berdasarkan data di atas terdapat kriteria pengujian hipotesis yang mana H_0 ditolak jika nilai signifikansi $< 0,05$ dan H_0 diterima jika nilai signifikansi $> 0,05$. Pada tabel *coefficients* di atas diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Hasil Berdasarkan hasil penelitian di atas, diperoleh gambaran *self-control* siswa kelas X MAN 2 Garut yaitu berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa kurang dari setengah siswa kelas X MAN 2 Garut memiliki *self-control* pada kategori sedang. Dengan frekuensi 8 siswa dengan persentase 13% pada kategori sangat rendah, 14 siswa dengan persentase 23% pada kategori rendah, 21 siswa dengan persentase 34% pada kategori sedang, 17 siswa dengan persentase 26% pada kategori tinggi dan 3 siswa dengan persentase 5% pada kategori sangat tinggi. Artinya *self-control* siswa kelas X MAN 2 Garut masih perlu dikembangkan untuk lebih baik dalam meningkatkan disiplin siswa. Pada variabel kedisiplinan belajar diperoleh gambaran kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut berada pada kategori sedang. Dengan frekuensi 7 siswa dengan persentase 11% pada kategori sangat rendah, 8 siswa dengan persentase 13% pada kategori rendah, 27 siswa dengan persentase 43% pada kategori sedang, 19 siswa dengan persentase 31% pada kategori tinggi dan 1 siswa dengan persentase 2% pada kategori sangat tinggi. Hal ini berarti bahwa kedisiplinan belajar siswa masih perlu pengembangan menjadi lebih baik.

Self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengelola dorongan-dorongan yang muncul, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari lingkungan sekitar. Dengan kata lain, *self-control* dapat diartikan sebagai upaya untuk mengendalikan perilaku dengan mempertimbangkan berbagai hal sebelum mengambil keputusan dan bertindak. Semakin baik siswa dalam mengendalikan perilakunya, semakin efektif pula proses belajarnya, sehingga dapat terhindar dari berbagai gangguan yang dapat menghambat kegiatan belajarnya. Siswa yang memiliki *self-control* rendah cenderung melakukan perilaku menyimpang. Sehingga dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki *self-control* rendah akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang lebih menyenangkan dirinya meskipun tidak mematuhi aturan yang berlaku di sekolah. Sebaliknya siswa yang memiliki *self-control* tinggi dapat mengarahkan dirinya pada perilaku yang positif. Siswa yang mempunyai *self-control* sangat

memperhatikan cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasional, bertanggung jawab sesuai dengan tata tertib yang ada di sekolah (Fachrurrozi, 2018).

Menurut Tangney, bahwa salah satu aspek utama dalam *self-control* adalah *self-discipline*, yaitu kemampuan mendisiplinkan diri dengan menaati peraturan yang ada pada lingkungan sosialnya (Siti, 2023). *self-control* merupakan kemampuan yang dapat diasah dan dimanfaatkan oleh individu dalam menjalani berbagai proses kehidupan, termasuk saat berhadapan dengan situasi di lingkungan sekitar. Individu yang menerapkan *self-control* dalam kehidupannya cenderung mempertimbangkan berbagai aspek serta konsekuensi dari suatu keputusan sebelum mengambil tindakan.

Sedangkan *self-control* dalam perspektif Islam dikenal pula dengan *mujahadah an-nafs* yakni berjuang melawan hawa nafsu yang pada diri sendiri (Siti Maftuhah, 2023) Islam mengajarkan umatnya untuk memiliki kemampuan *self-control* yang baik sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Islam mengajarkan bahwa Allah SWT senantiasa mempersamai dan mengawasi manusia. Allah SWT berfirman:

...وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ٤

"... Dan Dia (Allah) bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah Maha Melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. al-Ḥadīd [57]: 4).

Ayat ini menjelaskan tentang kebersamaan dan pengawasan Allah SWT terhadap manusia kapan dan dimanapun berada. Baik di darat maupun di laut, baik saat siang hari maupun malam hari. Imam al-Qurṭubī berkata: *وَهُوَ مَعَكُمْ* yakni dengan ketentuan, kekuasaan

dan pengetahuan-Nya. *Self-control* adalah bagian dari kesabaran tingkat yang paling tinggi dari semua jenis kesabaran. Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah mengatakan bahwa kesabaran yang paling tinggi adalah kesabaran menjauhi yang dilarang, yang biasanya disukai dan bersabar meninggalkan kesenangan duniawi untuk kesenangan ukhrawi. *Self-control* yang baik akan membawa keseimbangan emosional, dimana seseorang dapat menahan diri dengan seimbang, merasakan ketenangan, dan menerima segala sesuatu dengan lapang dada, sambil tetap berserah diri kepada Allah SWT yang sering diartikan sebagai sabar (Fauriyatul, 2024).

Imam Al-Ghazali menerangkan *self-control* yang baik akan menghasilkan kekuatan karakter. Artinya pembangunan karakter memerlukan pengendalian diri, disiplin, dan selalu yakin akan balasan dari Allah SWT. Muslim yang taat beribadah, punya karakter kuat, dan mampu mengontrol diri dan lebih mampu menahan diri dari kesenangan yang bersifat sementara. Islam sangat menganjurkan sikap disiplin dan bahkan diwajibkan. Selain itu, manusia membutuhkan aturan atau tata tertib untuk memastikan bahwa segala tingkah lakunya berjalan sesuai dengan aturan yang ada. Jika seseorang tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik, waktu itu akan membuat sengsara. Oleh karena itu, seseorang harus dapat memanfaatkan waktunya dengan baik, termasuk dalam belajar. Islam juga memerintahkan umatnya untuk selalu mengikuti peraturan Allah yang telah ditetapkan. Allah SWT berfirman:

فَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ١١٢

"Maka tetaplah kamu pada jalan yang benar, sebagaimana diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha melihat apa yang kamu kerjakan." (QS. Hūd [11]: 112).

Ayat ini menunjukkan bahwa disiplin bukan hanya tepat waktu, tetapi juga mematuhi aturan. Melakukan apa yang diperintahkan dan meninggalkan segala sesuatu yang dilarang. Selain itu, melakukan perbuatan tersebut secara rutin dan terus menerus walaupun hanya sedikit. Karena selain bermanfaat, perbuatan yang dilakukan secara terus menerus sangat dicintai oleh Allah, walaupun hanya sedikit (Nurrohmatussa'adah, 2021). Kedisiplinan membantu siswa dalam berperilaku sehari-hari baik di sekolah maupun di rumah. Siswa mudah beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya. Tata tertib yang terdapat di sekolah dapat dilaksanakan dengan baik apabila siswa sudah memiliki kedisiplinan (Surono, 2023). Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang juga mengajarkan kedisiplinan dalam memanfaatkan waktu sebaik-baiknya. Allah SWT berfirman:

وَالْعَصْرِ ۝ ١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝ ٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ ۝ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ ۝ ٣

"Demi waktunya. Sesungguhnya manusia benar-benar teresat kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta menasihati orang lain untuk mentaati kebenaran dan menasihati orang lain untuk bersabar." (Q.S. al-'Aṣr [103]: 1-3).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia yang tidak memanfaatkan waktu yang diberikan Allah secara optimal untuk melakukan perbuatan baik sebenarnya berada dalam keadaan merugi. Surat ini menunjukkan bahwa Allah memerintahkan hamba-Nya untuk selalu hidup disiplin. Dengan kedisiplinan, hidup menjadi teratur, sebaliknya, jika tidak disiplin, kehidupan akan menjadi kacau dan tidak teratur. Kedisiplinan dalam Islam merupakan penerapan seorang muslim yang baik terhadap peraturan dan tata tertib yang ada. Islam sangat menghargai kedisiplinan karena merupakan agama yang memiliki aturan yang tercermin dalam berbagai ajarannya. Ketertiban dan kedisiplinan seharusnya menjadi ciri khas seorang Muslim, karena dengan kedua hal ini, individu dapat mengoptimalkan potensi mereka untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Kedisiplinan belajar yang dimiliki seseorang tidak muncul secara tiba tiba, melainkan melalui proses. Menurut Kohlberg, disiplin hanya dapat terbentuk dan berkembang apabila individu memiliki kesadaran diri serta tingkat pengendalian diri. Berdasarkan pandangan ini, dapat disimpulkan bahwa kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri dapat menentukan bagaimana cara mereka menjalani kehidupan. Siswa yang memiliki perilaku disiplin belajar yang rendah perlu diubah menjadi lebih baik, salah satunya dengan cara meningkatkan *self-control* yang dimiliki oleh siswa. *Self-control* berperan membantu siswa dalam mengatur waktu, menahan dorongan untuk menunda-nunda pekerjaan, serta fokus pada tujuan akademik.

Salah satu cara meningkatkan *self-control* adalah dengan memberikan layanan bimbingan dan konseling yang terarah, seperti layanan informasi. Layanan informasi dapat mempengaruhi pelaksanaan kedisiplinan di sekolah (Natalia, 2015). Melalui layanan

informasi dapat mendorong siswa untuk bertanggung jawab serta mengubah perilaku belajarnya dalam menjalani proses belajar yang lebih disiplin dan terarah. *Self-control* berperan dalam membentuk kedisiplinan belajar siswa. Hal ini karena siswa yang mampu mengendalikan dirinya cenderung patuh terhadap aturan dan tata tertib yang berlaku, sehingga perilakunya menjadi lebih disiplin. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Yuke Sri rahayu (2024) yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara *self-control* dan kedisiplinan belajar.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut. Dalam hal ini salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar adalah *self-control* atau pengendalian diri. Semakin tinggi *self-control* siswa, maka semakin tinggi kedisiplinan belajar. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-control* siswa, maka semakin rendah kedisiplinan belajarnya. Oleh karena itu, *self-control* dapat mendorong kemampuan individu dalam memaknai kehidupan sehingga dapat menjalani kehidupan sebaik mungkin dengan cara bersikap disiplin dalam belajar serta mematuhi nilai nilai dan berbagai norma yang berlaku di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan, dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi kategori *self-control* siswa kelas X MAN 2 Garut berada dalam kategori sedang, dengan frekuensi 21 siswa (persentase 34%) dan distribusi kategorisasi kedisiplinan belajar siswa berada dalam kategori sedang, dengan frekuensi 27 siswa (persentase 43%). Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh terhadap kedisiplinan belajar siswa. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil uji ANOVA, F_{hitung} sebesar 86,004 > F_{tabel} sebesar 4,00 dan nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat dikatakan terdapat pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut. Adapun besarnya atau sumbangan pengaruh *self-control* terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas X MAN 2 Garut sebesar 58,9% sedangkan 41,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *self-control* dalam membentuk kedisiplinan belajar siswa, yang dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program pendidikan yang lebih efektif di sekolah. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mengeksplorasi variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi kedisiplinan belajar, serta untuk melakukan penguatan terhadap program bimbingan yang bertujuan meningkatkan *self-control* siswa, agar hasil yang dicapai dapat lebih optimal dalam jangka panjang.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Qurtubī, Abū ‘Abdullāh Muḥammad bin Aḥmad bin Abī Bakr bin Farḥ al-Anṣārī Syamsuddīn. (n.d.). *Al-Jāmi‘ Al-Aḥkām Al-Qur’ān*, Juz 17. Dār al-‘Ālam al-Kitāb: al-Mamlakah al-‘Arabīyah.
- Djamarah, S. B. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fachrurrozi., Firman., & Ibrahim, I. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Kedisiplinan Belajar. *Jurnal Neo Konseling*. 1-6.

- Irfani, F., Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). *Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri dalam Psikologi Islam*. IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research, 2(2). 1281-1287.
- Kementerian Agama. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Badan Penelitian dan Pengembangan dan Pelatihan, Kementerian Agama Republik Indonesia.
- Mansyur, S., Casmini. (2022). Kontrol Diri dalam Perspektif Islam dan Upaya Peningkatan melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal At-Taujih*, 5(2). 1-15.
- Natalia, N., Firman., & Daharnis. (2015). Efektifitas Layanan Informasi dengan Menggunakan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Sikap Siswa terhadap Kedisiplinan Sekolah. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2). 40-48.
- Noviandari, H. (2021). *Penyesuaian Diri Remaja Terhadap Lingkungan Baru*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Nurrohmatussa'adah, N., Cahyani, N. R., et al. (2021). Pengaruh Pelayanan Bimbingan Konseling terhadap Kedisiplinan Siswa dan Siswi di MTSN 1 Batanghari. *Pedagogika: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan*, 1(2). 104-108.
- Ramatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum, D. S. A. (2023). Gambaran *Self-Control* Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *Jurnal Fokus*, 6(4). 329-334. 10.22460.fokus.v6i2.10728.
- Rozanah, R., Amanah, S., & Rasimin, S. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Disiplin Belajar Siswa di SMPN 7 Muaro Jambi. *Innovative Journal of Social Science Research*, 3(3). 7918-7929.
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol Diri terhadap Pengambilan Keputusan Karier Siswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1). 84-91. <http://dx.doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.935>.
- Maftuhah, S., & Irman, I. (2023). Konsep *Self-Control* dalam Perspektif Al-Qur'an. *AT-TAJDID Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7(2). 437-443. <http://dx.doi.org/10.24127/att.v6521a2366>.
- Sumantri, B. (2010). Pengaruh Disiplin Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Ngawi Tahun Pelajaran 2009/2010. *Media Prestasi*, 6(3).
- Surachman., & Ahdiyat, M. (2019). Kedisiplinan dan Fasilitas Belajar terhadap Prestasi Belajar Sejarah Indonesia. *Herodotus Jurnal Pendidikan IPS*, 2(2). 145-154.
- Surono., Khasanah, U., & Fatimah, M. (2023). Nilai-Nilai Pendidikan Kedisiplinan dalam Perspektif Surat Al-Ashr. *At-Turots: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1). 605-612. 10.51468/jpi.v3i1.56.