

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN PENGENDALIAN  
DIRI: STUDI PADA SISWA SMA NEGERI**

**TUGAS AKHIR**



**MUHAMMAD REFLI**

**2210123110002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2026**

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN PENGENDALIAN  
DIRI: STUDI PADA SISWA SMA NEGERI**

**TUGAS AKHIR**

Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan  
Dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh**

**MUHAMMAD REFLI**

**2210123110002**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN  
TEKNOLOGI**

**UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN**

**2026**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR**

**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN PENGENDALIAN DIRI:  
STUDI PADA SISWA SMA NEGERI**

**MUHAMMAD REFLI**

**2210123110002**

Disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

**Dosen Pembimbing I**



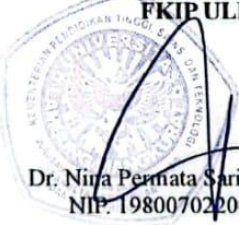
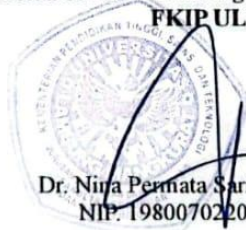
Muhammad Andri Setiawan, S. Pd., M. Pd  
NIP. 198608082023211027

**Dosen Pembimbing II**



Prof. Dr. Ali Rachman, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197604272008011011

Mengetahui,  
**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling  
FKIP ULM**



Dr. Nina Permata Sari, S.Psi., M.Pd  
NIP. 198007022005012004

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Tugas Akhir oleh Muhammad Refli  
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal 18 Juni 2026

Dewan Penguji

Dr. Nina, Permata Sari, S. Psi., M. Pd  
NIP. 19800702 200501 2 004

Ketua

Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd  
NIP. 19920806 201803 2 001

Sekretaris

Muhammad Andri Setiawan, S. Pd., M. Pd  
NIP. 198608082023211027

Penguji I

Prof. Dr. Ali Rachman, S. Pd., M. Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011

Penguji II

Eklys Cheseda Makaria, S. Pd., M. Pd  
NIP. 19920806 201803 2 001

Penguji III

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP ULM**



Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd  
NIP. 19800702 200501 2 004

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Refli  
NIM : 2210123110002  
Tempat/Tanggal Lahir : Tanah Bumbu, 19 Juli 2004  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat Banjarmasin

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**HUBUNGAN SELF-REGULATION DENGAN PENGENDALIAN DIRI: STUDI PADA SISWA SMA NEGERI**" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 18 Juni 2026



Hormat Saya,

Muhammad Refli  
NIM. 2210123110002

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO:**

“Bukan tentang siapa yang tercepat, tapi siapa yang tetap melangkah.”

### **PERSEMBAHAN:**

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas karunia-Nya yang melimpah dan izin-Nya lah saya mampu menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penelitian ini saya selesaikan sebagai bentuk terimakasih dan penghargaan bagi orang tua saya, yang tidak pernah lelah dalam membantu saya semasa kuliah hingga sekarang ini. Terimakasih juga kepada kaka, sahabat, serta kaka tingkat yang senantiasa membantu saya dan mendukung semasa saya berkuliah, terutama dalam pengerjaan skripsi ini. Saya mengucapkan banyak-banyak terimakasih karena berkat doa dan dukurangan mereka saya mampu mencapai sampai tingkat skripsi ini.

Kemudian saya mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada dosen pembimbing saya yaitu, Bapak Muhammad Andri Setiawan, S. Pd., M. Pd, dan Bapak Prof. Dr. Ali Rachman, S. Pd., M. Pd, yang tidak pernah lelah dalam membimbing saya untuk menyelesaikan pengerjaan skripsi saya. Saya juga mengucapkan terimakasih yang sebanyak-banyak kepada Bapak dan Ibu Dosen serta staf Jurusan Bimbingan dan Konseling yang sudah banyak membantu saya dalam pengerjaan skripsi ini.

Serta terimakasih saya untuk pihak SMA Negeri 12 Banjarmasin yang sangat terbuka kepada saya untuk melakukan penelitian disekolah tersebut. Terutama

untuk Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling yang sudah sangat membantu saya.

Sebagai penutup, penulis mempersembahkan skripsi ini untuk dunia pendidikan, dengan harapan hasil penelitian yang disajikan dapat memberikan kontribusi ilmiah, menambah khazanah keilmuan, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian selanjutnya.

## ABSTRAK

Refli, M., Setiawan, M. A., & Rachman, A. 2026. Hubungan *Self-regulation* Dengan Pengendalian Diri: Studi Pada Siswa Sma Negeri. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*. 16(1), 1 – 22.

Kata Kunci: *self-regulation*, pengendalian diri, siswa SMA.

Kemampuan *self-regulation* dan pengendalian diri merupakan aspek penting bagi siswa dalam mengelola emosi, perilaku, dan pengambilan keputusan, namun masih ditemukan siswa yang kesulitan mengendalikan diri dalam kehidupan sekolah. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan pengendalian diri pada siswa SMA Negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Sampel berjumlah 125 siswa kelas XI SMA Negeri 12 Banjarmasin yang dipilih melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert berdasarkan teori *self-regulation* Bandura dan teori pengendalian diri Averill, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Spearman's rho. Hasil menunjukkan bahwa *self-regulation* (42%) dan pengendalian diri (38%) berada pada kategori sedang serta memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan ( $r = 0,739$ ;  $p < 0,001$ ). Temuan ini menjadi dasar bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan untuk meningkatkan regulasi diri dan pengendalian diri siswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi pengendalian diri.



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, berkat karunia-Nya jua lah, sehingga skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-regulation* Dengan Pengendalian Diri: Studi Pada Siswa Sma Negeri”** ini dapat selesai dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.

Terselesaikannya skripsi ini tentunya tidak lepas dari banyak pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil. Dengan hormat saya berikan rasa terima kasih saya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S. E., M. Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Sunarno Basuki, Drs, M. Kes, AIFO selaku dekan FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.
3. Ibu Dr. Nina Permata Sari, S. Psi., M. Pd selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP ULM yang telah memberikan pengarahan, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
4. Bapak Muhammad Andri Setiawan, S. Pd., M. Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing 1 yang telah mengarahkan dan membimbing saya selama proses perkuliahan dan proses penyusunan skripsi.

5. Bapak Prof. Dr. Ali Rachman, S. Pd., M. Pd selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan banyak masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak/Ibu Dosen Pengajar di Jurusan Bimbingan Konseling yang telah memberikan bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
7. Bapak Drs. H. Rusmin, M.AP. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 12 Banjarmasin yang telah memperkenankan saya untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 12 Banjarmasin.
8. Guru Bimbingan dan Konseling dan seluruh guru di SMA Negeri 12 Banjarmasin yang telah memberikan waktu dan semangat untuk saya dalam melakukan penelitian di SMA Negeri 12 Banjarmasin.
9. Siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 12 Banjarmasin yang selalu memberikan semangat pada saya dalam menyelesaikan penelitian.
10. Kepada kedua orang tua tercinta, terima kasih atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tidak pernah berhenti diberikan. Terima kasih karena selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat dan terus melangkah, bahkan di saat sulit sekalipun. Segala bentuk perjuangan dan perhatian yang telah diberikan tidak akan pernah bisa penulis balas dengan apapun. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada kalian berdua.
11. Untuk ISMA, S. Pd., terima kasih banyak karena selalu membersamai penulis dalam setiap langkah, telah menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, dan semangat di saat lelah. Kehadiranmu menjadi salah satu alasan penulis tetap bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini dengan lebih kuat. Terima kasih atas dukungan dan pengertiannya selama proses ini.

12. Kepada teman-teman BORI, terima kasih atas kebersamaan, bantuan, diskusi, tawa, dan juga keluh kesah yang telah dilalui bersama. Perjuangan ini terasa lebih ringan karena kita saling menguatkan satu sama lain. Semoga kita semua sukses di jalan masing-masing.
13. Pihak lain yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung kepada saya selama perkuliahan.
14. Dan untuk diri sendiri, terimakasih atas segala perjuangan sampai titik ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. dan bermanfaat untuk kita semua.

Banjarmasin, 18 Juni 2026



Muhammad Refli  
NIM. 2210123110002

## **DAFTAR ISI**

|                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------|-------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR .....</b>     | <b>II</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b> | <b>III</b>  |
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                             | <b>IV</b>   |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>                         | <b>V</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                      | <b>VII</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                | <b>VIII</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                    | <b>XI</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                              | <b>XII</b>  |
| <b>INTRODUCTION.....</b>                                  | <b>2</b>    |
| <b>METHOD .....</b>                                       | <b>7</b>    |
| <b>RESULT AND DISCUSSION .....</b>                        | <b>8</b>    |
| <b>DISCUSSION .....</b>                                   | <b>15</b>   |
| <b>FINDING .....</b>                                      | <b>20</b>   |
| <b>REFERENCE.....</b>                                     | <b>20</b>   |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                      | <b>23</b>   |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Landasan Teori.....                                         | 24 |
| Lampiran 2 Hasil Uji Instrumen .....                                   | 33 |
| Lampiran 3 Kisi-Kisi dan Instrument Penelitian .....                   | 40 |
| Lampiran 4 Hasil Tabulasi Data.....                                    | 60 |
| Lampiran 5 Revisi dari Reviewer Jurnal.....                            | 62 |
| Lampiran 6 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing 1 dan Pembimbing 2 ..... | 67 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....                                  | 70 |
| Lampiran 8 LoA Artikel .....                                           | 71 |
| Lampiran 9 Uji Plagiasi .....                                          | 72 |
| Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....                      | 73 |
| Lampiran 11 Biodata Mahasiswa .....                                    | 74 |

