

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *SELF-REGULATED*
LEARNING SISWA SMA NEGERI 4 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH:

ANINDYA TRISNA KAMADYANTI

198600136



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 5/8/26

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)5/8/26

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN *SELF-REGULATED*
LEARNING SISWA SMA NEGERI 4 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Penulisan Skripsi Pada
Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 5/8/26

Access From (repository.uma.ac.id)5/8/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* Siswa SMA Negeri 4 Medan
Nama : Anindya Trisna Kamadyanti
NPM : 19.860.0136
Fakultas : Psikologi Pendidikan

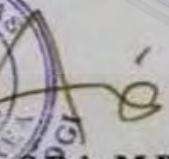
Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing

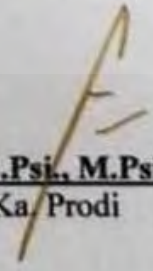

Azhar Azis, S.Psi, M.A

Pembimbing

Mengetahui:




Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Dekan


Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog
Ka Prodi

Tanggal Lulus: 23 Februari 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 23 Februari 2026

Anindya Trisna Kamadyanti

198600136

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anindya Trisna Kamadyanti

NPM : 198600136

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* Siswa SMA Negeri 4 Medan, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 23 Februari
2026
Yang menyatakan



Anindya Trisna Kamadyanti

ABSTRAK

Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* Siswa SMA Negeri 4 Medan

Oleh:

Anindya Trisna Kamadyanti
198600136

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan. *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas akademik, sedangkan *Self-Regulated Learning* merupakan kemampuan siswa mengatur dan mengarahkan proses belajar secara mandiri. Metode kuantitatif korelasional dengan sampel 186 siswa XI IPA *Purposive Sampling* (*Screening* SRL tinggi). Instrumen skala *Self-Efficacy* ($\alpha=0.858$, 28 butir) dan *Self-Regulated Learning* ($\alpha=0.888$, 29 butir). Hasil *Product Moment*: hubungan positif signifikan $r=0,797$ ($p<0,001$) dengan kontribusi 63,5% ($r^2=0,635$). Mean SE=87,22 (tinggi); SRL=93,53 (tinggi). Hal ini menunjukkan semakin tinggi *Self-Efficacy* siswa, semakin tinggi *Self-Regulated Learning*-nya. Penelitian menyimpulkan *Self-Efficacy* faktor kunci dukung regulasi belajar siswa SMA dan rekomendasi intervensi guru BK tingkatkan disiplin belajar.

Kata kunci: *Self-Efficacy*, *Self-Regulated Learning*, regulasi belajar, siswa SMA, psikologi pendidikan.

ABSTRACT

Correlation between Self-Efficacy and Self-Regulated Learning of SMA Negeri 4 Medan Students

By:

Anindya Trisna Kamadyanti

198600136

This study aims to determine the correlation between Self-Efficacy and Self-Regulated Learning among 11th-grade students at SMA Negeri 4 Medan. Self-Efficacy refers to an individual's belief in their ability to complete academic tasks, while Self-Regulated Learning is the students' capacity to independently manage and direct their learning process. A quantitative correlational approach was employed with a purposive sample of 186 science-track students (high SRL screening). Research instruments included the Self-Efficacy scale ($\alpha=0.858$, 28 items) and Self-Regulated Learning scale ($\alpha=0.888$, 29 items). Product Moment analysis revealed a significant positive correlation $r=0.797$ ($p<0.001$) with a 63.5% contribution ($r^2=0.635$). Means were Self-Efficacy=87.22 (high) and Self-Regulated Learning=93.53 (high). This indicates that higher Self-Efficacy leads to stronger Self-Regulated Learning. The study concludes that Self-Efficacy is a key factor supporting student learning regulation, recommending counseling interventions to enhance learning discipline.

Keywords: Self-Efficacy, Self-Regulated Learning, learning regulation, high school students, educational psychology.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti dilahirkan di Jakarta pada tanggal 9 Oktober 2001 dari Ayah yang bernama Bapak Ir. Yudhi Triyogo dan Ibu Risnawati P. Hutajulu. Peneliti merupakan anak satu-satunya. Alamat Peneliti di Jalan Mengkara Nomor 11, Petisah Tengah, Kecamatan Medan Petisah, Sumatera Utara. Pada tahun 2019 peneliti lulus dari SMA Negeri 4 Medan dan pada tahun 2019 juga terdaftar sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



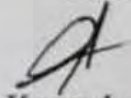
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tiada habisnya peneliti sampaikan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, pemilik segala ilmu yang telah memberikan Rahmat dan Hidayahnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* Siswa SMA Negeri 4 Medan” sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Strata Satu (S1) dalam Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Azhar Azis, S.Psi, M.A selaku Pembimbing yang telah banyak memberikan arahan dan juga saran. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada Ayah, Ibu, serta seluruh keluarga dan teman terdekat atas segala doa dan perhatiannya.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat mendidik dan membangun sehingga skripsi penelitian ini bisa menjadi lebih baik dan bermanfaat.

Peneliti,



Anindya Trisna Kamadyanti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Hipotesis	9
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Self-Regulated Learning	10
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	15
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	21
2.1.3 Ciri-Ciri Siswa dengan <i>Self-Regulated Learning</i> Tinggi	26
2.1.4 Ciri-Ciri Siswa dengan <i>Self-Regulated Learning</i> Rendah.....	28
2.2 Self-Efficacy	32
2.3 Hubungan Antar Variabel.....	48
2.4 Kerangka Konseptual.....	51
BAB III	52
METODOLOGI PENELITIAN.....	52
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	52
3.2 Bahan dan Alat.....	52
3.3 Metodologi Penelitian.....	52
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	52
3.5 Metode Pengumpulan Data	55
3.6 Definisi Operasional	55
3.6.1 <i>Self-Efficacy</i>	55

3.6.2 <i>Self-Regulated Learning</i>	56
3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas	57
3.7.1 Uji Validitas	57
3.7.2 Uji Reliabilitas	57
3.8 Analisis Data	58
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
4.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian	59
4.1.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	59
4.1.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self-Efficacy</i>	61
4.1.3 Uji Normalitas	63
4.1.4 Uji Linearitas.....	64
Korelasional	64
4.1.5 Hasil Uji Hipotesis	64
4.1.6 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	66
4.2 Pembahasan	69
BAB V	74
KESIMPULAN DAN SARAN.....	74
5.1. Kesimpulan	74
5.2. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Alur Proses Screening Sampel.....	54
2. Distribusi Skala <i>Self-Regulated Learning</i> Sebelum Uji Coba.....	59
3. Distribusi Skala <i>Self-Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba	60
4. Distribusi Skala <i>Self-Efficacy</i> Sebelum Uji Coba.....	61
5. Distribusi Skala <i>Self-Efficacy</i> Setelah Uji Coba	62
6. Uji Normalitas	63
7. Uji Linearitas	64
8. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	51
Gambar 2. Kurva <i>Self-Efficacy</i>	68
Gambar 3. Kurva <i>Self-Regulated Learning</i>	68



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar di sekolah merupakan salah satu cara untuk melatih keyakinan pada siswa. Ketika mengikuti pembelajaran di sekolah, siswa memiliki berbagai beban tugas dan kewajiban yang harus dilakukan untuk mencapai prestasi yang baik dan berhasil dalam belajar. Ini membantu mereka memperoleh keterampilan belajar mandiri yang diperlukan untuk menghadap tantangan dan tugas perkembangan selanjutnya dalam hidup mereka.

Setiap siswa memiliki keunikan dan perbedaan dalam cara mereka belajar dan memahami materi. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan sistem pendidikan untuk memahami dan mengakomodasi perbedaan individual ini. Upaya untuk memahami kebutuhan dan potensi masing-masing siswa serta memberikan dukungan yang sesuai dapat membantu meningkatkan peluang kesuksesan akademik mereka, terlepas dari tingkat intelegensi mereka.

Perbedaan dalam kemampuan mengatur diri dalam belajar, atau yang disebut sebagai *Self-Regulated Learning*, merupakan hal yang sangat beragam di antara siswa-siswa. Ibid dalam Dirgantini (2020) mengatakan “*Self-Regulated Learning* merupakan usaha siswa agar dapat melakukan kegiatan belajar secara mandiri maupun bantuan orang lain atas dasar motivasi dirinya sendiri agar menguasai sebuah materi atau suatu kompetensi tertentu sehingga dapat digunakan untuk memecahkan masalah yang dijumpainya di dunia nyata”.

Adanya berbagai permasalahan dalam pendidikan yang mengindikasikan lemahnya keterampilan belajar siswa tersebut, ditambah berbagai hasil penelitian yang menunjukkan beraneka manfaat *Self-Regulated Learning* itulah yang memperkuat alasan mengapa *Self-Regulated Learning* diperlukan (Kristiyani, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* sangat penting untuk pemecahan masalah dan pemikiran kritis, terutama dalam pendidikan, dimana dapat menumbuhkan konsep diri yang positif dan kepuasan di antara siswa (López, 2024). Namun, kurangnya *Self-Regulated Learning* dapat menyebabkan penundaan akademik, masalah berulang di antara siswa, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka (Saikia, 2023). Penelitian telah menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat *Self-Regulated Learning* yang lebih tinggi cenderung tidak terlibat dalam perilaku curang selama ujian, menyoroti korelasi negatif antara *Self-Regulated Learning* dan ketidakjujuran akademik (Santika, 2023).

Siswa dengan keterampilan *Self-Regulated Learning* yang buruk sering membuat pilihan yang tidak tepat dalam strategi pembelajaran dan gagal mencari bantuan, yang membatasi mereka pada siklus kegagalan. Hal ini terbukti pada mahasiswa kedokteran yang berulang kali gagal penilaian karena strategi koping maladaptif, Kurangnya *Self-Regulated Learning* dapat mencegah siswa mengakses dukungan formal dan informal, semakin memperburuk perjuangan akademik mereka (Patel, 2015). Tanpa *Self-Regulated Learning*, siswa mungkin berjuang untuk menetapkan tujuan akademik yang realistis dan mengembangkan strategi untuk mencapainya, mengakibatkan kurangnya arah dan tujuan dalam studi mereka (Chitra, 2022). Kurangnya *Self-Regulated Learning* dapat menyebabkan penurunan

motivasi, karena siswa mungkin tidak merasa mengendalikan pembelajaran mereka atau melihat relevansi studi mereka. (Brenner, 2022). Siswa yang tidak terlibat dalam *Self-Regulated Learning* cenderung tidak berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran, seperti diskusi dan proyek kolaboratif, yang selanjutnya dapat menghambat pengalaman belajar mereka. (Tang, 2024).

Self-Regulated Learning dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. “Siswa juga mampu mengintegrasikan masa lalu dengan tantangan di masa kini dan mendatang serta mampu membuat rencana dengan baik untuk masa depan” (Papalia, 2008). *Self-Regulated Learning* dilakukan oleh siswa sebagai alat atau perantara dalam mencapai tujuan belajar yaitu memperoleh prestasi yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Broson (dalam Ormrod, 2006) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki *Self-Regulated Learning* yang baik akan cenderung memiliki prestasi yang baik.

Siswa-siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* yang baik cenderung memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi terhadap kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik. Mereka mampu mengatasi kegagalan dengan baik, mengontrol, mengevaluasi, dan memodifikasi strategi belajar mereka agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Karena itu, penting untuk mengembangkan *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* pada siswa untuk membantu mereka menjadi mandiri dalam belajar.

Faktor-faktor seperti *Self-Efficacy*, motivasi, dan tujuan juga mempengaruhi *Self-Regulated Learning* siswa (Cobb, 2003). Menurut Bandura (1997), *Self-Efficacy* yang tinggi akan mendorong siswa untuk lebih percaya diri dalam mengatasi tugas-tugas belajar mereka. *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* merupakan faktor penting yang membantu siswa mengelola pengalaman belajar mereka dengan efektif, sehingga mencapai hasil belajar yang optimal. Individu yang memiliki *Self-Efficacy* yang rendah akan sangat mempengaruhi kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas untuk mencapai hasil tertentu (Abicondro dan Purnamasari, 2011).

Strategi pendidikan berbasis budaya, seperti kontekstualisasi dan lokalisasi, juga secara positif mempengaruhi *Self-Efficacy* siswa dengan mempromosikan rasa memiliki dan partisipasi aktif dalam masyarakat, seperti yang diamati di Kota Gingoog (Pinaaling, 2023). Selanjutnya, *Self-Efficacy* akademik terkait dengan optimisme dan kinerja akademik, berfungsi sebagai variabel mediasi yang menumbuhkan perilaku adaptif dan mencegah putus sekolah dini (Usán, 2022). Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi mengharuskan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan *Self-Efficacy* secara signifikan berkontribusi pada keberhasilan penyesuaian, terhitung 12,5% dari varian penyesuaian di antara mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik (Wahyudhani, 2023).

Dalam pendidikan tinggi, *Self-Efficacy* akademik sangat penting untuk mencegah kelelahan dan putus sekolah, karena meningkatkan keterlibatan dan kinerja akademik, seperti yang ditunjukkan dalam sebuah penelitian yang melibatkan 258 mahasiswa (Meng, 2023). Selama pandemi, *Self-Efficacy*

ditemukan memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prestasi akademik, khususnya dalam matematika, di antara siswa sekolah menengah, terlepas dari tantangan pembelajaran online (Aprillianti, 2022). Selain itu, *Self-Efficacy* dalam membaca teks akademik sangat penting bagi mahasiswa untuk mengatasi kompleksitas materi akademik, karena memotivasi upaya berkelanjutan dan strategi membaca yang efektif (nahak, 2022). Dalam pendidikan keperawatan, pengalaman pembelajaran layanan dengan klien imigran secara signifikan meningkatkan *Self-Efficacy* siswa dalam kompetensi budaya, menyoroti pentingnya pengalaman praktis dalam membangun kepercayaan (McDermott-Levy, 2022).

Meskipun *Self-Regulated Learning* memiliki peran penting dalam keberhasilan akademik siswa, pada kenyataannya masih banyak siswa SMA Negeri 4 Medan yang menunjukkan kemampuan pembelajaran mandiri dalam belajar yang rendah. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru bimbingan konseling dan beberapa guru mata pelajaran, dikeluhkan bahwa sebagian besar siswa masih bergantung pada arahan guru dan belum mampu mengatur waktu belajar secara mandiri. Mereka cenderung menunda-nunda pengerjaan tugas, kurang memiliki inisiatif untuk mencari sumber belajar tambahan, serta kesulitan dalam menetapkan tujuan belajar yang jelas. Guru bimbingan konseling menyampaikan bahwa sebagian besar siswa di kelas XI IPA-1 dan XI IPA-2 menunjukkan kecenderungan tertidur saat kelas berlangsung, serta siswa kurang memperhatikan materi yang diterangkan oleh guru saat proses pembelajaran.

Lebih lanjut, dari hasil pengamatan langsung di dalam kelas XI IPA-3 hingga XI IPA-4 dan diskusi informal, terlihat bahwa sebagian siswa tampak tidak antusias dalam mengikuti pembelajaran. Mereka cenderung acuh tak acuh terhadap penjelasan guru dan tidak menunjukkan ketertarikan untuk memahami materi yang disampaikan. Siswa terlihat sering mengobrol dan tidak aktif di dalam kelas, jarang bertanya atau berpendapat meski belum memahami materi, dan gemar bermain dengan ponsel di jam pelajaran.

Guru Bimbingan juga mengungkapkan bahwa ia telah berulang kali memberikan nasehat serta motivasi kepada siswa agar lebih serius dalam belajar, mengingatkan mereka akan segera memasuki fase penting di kelas XII yang menuntut kesiapan akademik yang tinggi. Namun demikian, banyak siswa yang terlihat kurang semangat dan seolah terlena oleh kenyamanan situasi mereka, sehingga belum memiliki kesadaran untuk meningkatkan regulasi belajarnya secara optimal.

Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa SMA Negeri 4 Medan masih mengalami kesulitan dalam meregulasi pembelajaran serta menunjukkan keterlibatan belajar yang rendah. Hal ini diduga berkaitan dengan rendahnya *Self-Efficacy* yang dimiliki siswa, sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, kurang tekun, dan tidak terlibat aktif dalam kegiatan belajar. Perilaku-perilaku tersebut pada dasarnya mencerminkan kedisiplinan belajar yang rendah, seperti tidak mengatur waktu belajar, tidak mematuhi tugas dan aturan kelas, serta kurang fokus selama pembelajaran.

Dalam perspektif *Self-Regulated Learning*, kedisiplinan belajar merupakan wujud dari kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengendalikan proses belajarnya sendiri. Dengan demikian, rendahnya disiplin belajar yang tampak di kelas dapat dipahami sebagai indikasi bahwa *Self-Regulated Learning* siswa SMA Negeri 4 Medan belum berkembang secara optimal. Oleh karena itu, permasalahan kedisiplinan belajar yang muncul di SMA Negeri 4 Medan tidak hanya sekadar persoalan kepatuhan terhadap aturan sekolah, tetapi berkaitan dengan kemampuan siswa dalam mengatur dan mengarahkan proses belajarnya secara mandiri. Hal ini menjadikan *Self-Regulated Learning* penting untuk diteliti lebih lanjut sebagai dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan disiplin dan kemandirian belajar siswa

Melihat fenomena ini dan mengacu pada pandangan para ahli serta penelitian-penelitian terdahulu, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* pada siswa di SMA Negeri 4 Medan. Pentingnya penelitian ini dilakukan guna memberi pemahaman kepada siswa bahwa bagaimana konsep keyakinan diri mampu mempengaruhi tingkat kedisiplinan regulasi pembelajaran siswa untuk mencapai target keberhasilan akademiknya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat adanya hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa di SMA Negeri 4 Medan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa di SMA Negeri 4 Medan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Bagi Pengembangan Ilmu, Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademis dalam bidang psikologi pendidikan dengan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi pihak Sekolah, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi Guru dan Pengajar untuk memberikan bekal ilmu regulasi belajar kepada siswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk memberi tambahan ilmu pengetahuan tentang hubungan *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA.

1.5 Hipotesis

Berdasarkan pemaparan pada bab ini adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA Negeri 4 Medan. Dengan asumsi semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin tinggi pula tingkat *Self-Regulated Learning* siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Self-Efficacy* maka semakin rendah pula *Self-Regulated Learning* siswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (2015), *Self-Regulated Learning* didefinisikan sebagai suatu proses variabel dan bukan sebagai suatu proses atribut pribadi yang ada atau tidak ada. Bahkan sebagian besar pelajar yang tidak berdaya berusaha mengendalikan fungsinya, namun kualitas dan konsistensi (yaitu kuantitas) dari proses mereka rendah. Proses pembelajaran mandiri adalah kognisi yang dimulai sendiri atau emosi yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan kinerja secara positif atau negatif, seperti menetapkan tujuan yang efektif atau tidak efektif.

Definisi *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman, 2008 (dalam Lennon, 2010) meliputi beberapa karakteristik seperti : (1) siswa menyadari proses regulasi diri mereka dan bagaimana proses tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi akademik mereka; (2) siswa melakukan proses pemberian umpan balik pada diri sendiri selama proses belajar dan memonitor efektivitas dari metode atau strategi belajar yang telah mereka lakukan; dan (3) memiliki komponen motivasi. *Self-Regulated Learning* mensyaratkan usaha, waktu, dan kewaspadaan, sehingga motivasi harus selalu dimiliki. Tiga istilah yang memiliki pengertian mirip dengan *Self-Regulated Learning* adalah metakognisi (metacognition) dan regulasi diri (self-regulation) (Dinsmore, Alexander, & Loughlin, 2008).

Menurut Osakwe (2024), *Self-Regulated Learning* mengacu pada proses dimana peserta didik mengendalikan dan mengevaluasi pembelajaran dan perilaku mereka sendiri. Ini melibatkan penetapan tujuan, pemantauan kemajuan, dan

menyesuaikan strategi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Keterampilan ini sangat penting untuk sukses, terutama di lingkungan dimana peserta didik harus mengelola pembelajaran mereka sendiri. Sedangkan menurut Kong, (2023) *Self-Regulated Learning* mengacu pada proses dimana siswa mengendalikan dan mengevaluasi pembelajaran dan perilaku mereka sendiri. Ini melibatkan penetapan tujuan, memantau kemajuan, dan merefleksikan hasil untuk meningkatkan pembelajaran dan kinerja.

Self-Regulated Learning mulai muncul pada tahun 1980an dan menjadi sangat populer mulai tahun 1990 an, dengan penekanan pada interaksi dari faktor kognitif, motivasional, dan kontekstual. Istilah metakognisi dan regulasi diri digunakan dalam seluruh aktivitas manusia dalam segala konteks dari segala usia dan menunjuk pada tahapan perkembangan, sedangkan *Self-Regulated Learning*, pada sebagian besar definisi, dibatasi pada siswa dalam konteks akademik (Kaplan, 2008 dalam Kristiyani, 2020). Berdasarkan review model-model *Self-Regulated Learning* yang menonjol, Puustinen dan Pulkkinen (2001) dalam Kristiyani 2020 mengidentifikasi dua jenis definisi *Self-Regulated Learning*. Pertama, definisi yang berorientasi tujuan, yang memandang *Self-Regulated Learning* sebagai proses pengarahan tujuan dan menekankan pada karakter konstruktif dan pembangkitan diri. Definisi dalam kerangka ini menganggap monitoring, regulasi, dan kontrol belajar seseorang didasarkan pada faktor kognitif motivasional, dan sosial (Boekaerts, 1992; Pintrich & De Groot, 1990; Schunk, 2005; Zimmerman, 1998 dalam Kristiyani, 2020).

Kedua, definisi yang berfokus pada kerangka metakognitif. Kerangka ini menekankan bahwa metakognisi merupakan kunci utama dalam *Self-Regulated Learning* (Borkowski, Chan, & Muthukrishna, 2000; Winne & Hadwin, 1998); Muis, 2007 dalam Kristiyani 2020 menyatakan bahwa proses metakognitif digunakan dalam penggunaan kognisi dan strategi menyelesaikan tugas-tugas (Kristiyani, 2020).

Menurut Winne (2015), *Self-Regulated Learning* adalah bagaimana pelajar berusaha untuk membangun pengetahuan dengan memonitor dan mengatur secara metakognitif isi mental dan faktor lingkungan eksternal. Itu objek pemantauan metakognitif meliputi kognisi, pengambilan keputusan, perencanaan, motivasi, pengaruh, dan emosi.

Rahmiyati (2017) mendefinisikan *Self-Regulated Learning* merupakan pemikiran, perasaan dan tindakan yang dimunculkan sendiri yang direncanakan dan disesuaikan secara siklus belajar, yang tidak hanya terkait pengetahuan saja yang harus dikuasai siswa, Namun juga bagaimana mereka dapat mengatur diri dalam belajar.

Sedangkan dalam Tarumasely (2024), *Self-Regulated Learning* merupakan konsep yang merujuk kepada kemampuan individu siswa untuk aktif mengendalikan dan mengatur proses pembelajarannya secara mandiri. Siswa menjadi individu yang aktif dan bertanggung jawab atas pemahaman, perencanaan, dan pelaksanaan strategi belajar yang digunakan. Kemampuan ini melibatkan proses kognitif, emosional, dan perilaku yang saling berinteraksi untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditargetkan.

Self-Regulated Learning adalah proses multifaset dimana peserta didik secara aktif mengelola pembelajaran mereka sendiri melalui penetapan tujuan, pemantauan diri, dan refleksi diri, yang secara signifikan berdampak pada keberhasilan akademik dan pengembangan pribadi mereka. *Self-Regulated Learning* melibatkan komponen kognitif, emosional, dan perilaku, memungkinkan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi strategi dan hasil pembelajaran mereka (Lopez, 2024; Broadbent, 2023). Penelitian menunjukkan korelasi positif yang kuat antara *Self-Regulated Learning* dan prestasi akademik, karena siswa yang secara efektif mengatur diri sendiri cenderung mencapai kinerja akademik yang lebih tinggi (Febriana, 2024; Tuilan, 2023). Hal ini terutama terlihat di berbagai pengaturan pendidikan, termasuk sekolah dasar, sekolah menengah, dan pendidikan tinggi, dimana *Self-Regulated Learning* menumbuhkan pemikiran kritis, pemecahan masalah, dan konsep diri yang positif (Lopez, 2024; Marchy, 2023).

Selain itu, *Self-Regulated Learning* sangat penting dalam lingkungan pembelajaran online dan campuran, dimana siswa harus lebih otonom dan mandiri karena sifat pengaturan yang kurang terstruktur (Broadbent, 2023; Tuilan, 2023). Pengembangan keterampilan *Self-Regulated Learning* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk motivasi, *Self-Efficacy*, dan lingkungan belajar. Misalnya, motivasi berprestasi tinggi secara signifikan meningkatkan *Self-Regulated Learning*, karena siswa yang termotivasi lebih cenderung terlibat dalam praktik pembelajaran mandiri. Selain itu, kegiatan pengembangan diri sangat berkorelasi dengan *Self-Regulated Learning*, berkontribusi pada kemampuan siswa untuk mengelola proses pembelajaran mereka secara efektif (Rismayanti, 2023). Konteks

sosiokultural juga memainkan peran penting dalam *Self-Regulated Learning*, karena interaksi pelajar dengan lingkungan mereka dan internalisasi pengaruh eksternal membentuk perilaku pembelajaran mandiri mereka (Masaki, 2023). Selanjutnya, perbedaan gender dalam strategi *Self-Regulated Learning* umumnya tidak signifikan, menunjukkan tingkat kesetaraan dalam penerapan strategi ini di seluruh demografi yang berbeda (Tuilan, 2023). Lanskap penelitian tentang *Self-Regulated Learning* telah berkembang secara signifikan, dengan peningkatan publikasi yang signifikan dan fokus pada berbagai aspek seperti penggunaan strategi, pencapaian matematika, dan penalaran (Marchy, 2023).

Secara keseluruhan, *Self-Regulated Learning* adalah proses dinamis dan bergantung pada konteks yang memberdayakan siswa untuk menjadi agen aktif dalam perjalanan belajar mereka, menerjemahkan kapasitas psikologis mereka ke dalam keterampilan terkait tugas yang efektif di berbagai domain (Parveen, 2023). Integrasi *Self-Regulated Learning* dalam praktik pendidikan dapat mengarah pada peningkatan hasil akademik, manajemen waktu yang lebih baik, dan peningkatan keterampilan belajar seumur hidup, menjadikannya komponen penting dari sistem pendidikan modern (Ishtiaq, 2023; Masaki, 2023).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-Regulated Learning* tersebut adalah kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun perilakunya.

2.1.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Zimmerman (1989) mengidentifikasi bahwa menurut teori sosial kognitif, ada tiga faktor yang mempengaruhi seseorang dalam melakukan *Self-Regulated Learning*, yaitu individu, perilaku, dan lingkungan:

1. Individu

Faktor individu mencakup berbagai aspek, mulai dari pengetahuan yang dimiliki individu hingga tingkat kemampuan metakognisi mereka. Semakin banyak dan bervariasi pengetahuan serta semakin tinggi kemampuan metakognisi individu, semakin mungkin mereka mampu melakukan *Self-Regulated Learning*. Selain itu, tujuan yang ingin dicapai juga memegang peranan penting; semakin kompleks dan ambisius tujuan tersebut, semakin besar kemungkinan individu akan melakukan *Self-Regulated Learning*. Keyakinan *Self-Efficacy* juga berperan signifikan; individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka cenderung bekerja lebih keras dan lebih baik dalam memantau penggunaan strategi belajar mereka.

2. Perilaku

Perilaku memainkan peran penting dalam memfasilitasi penggunaan kemampuan individu secara optimal. Upaya individu dalam mengatur proses belajar, seperti mengamati, mengevaluasi, dan merespons perilaku belajar mereka sendiri, meningkatkan kemungkinan untuk melakukan *Self-Regulated Learning*.

3. Lingkungan

Memiliki pengaruh yang signifikan, baik melalui pengalaman dan dukungan sosial yang diterima, maupun melalui struktur konteks belajar.

Zimmerman (2002) menekankan bahwa *Self-Regulated Learning* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama; kalau faktor-faktor ini lemah, *Self-Regulated Learning* siswa menjadi rendah. Salah satunya memang *Self-Efficacy*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman:

a. Keyakinan Akan Kemampuan Diri (*Self-Efficacy*)

Self-efficacy adalah salah satu motif esensial untuk belajar; siswa dengan self-efficacy rendah cenderung memilih tugas yang mudah, cepat menyerah, dan jarang menggunakan strategi belajar yang efektif, sehingga *Self-Regulated Learning*-nya rendah. Sebaliknya, self-efficacy tinggi mendorong pemilihan tugas menantang, ketekunan, dan penggunaan strategi regulasi diri seperti perencanaan dan monitoring.

b. Keyakinan Motivasional Lainnya (*Intrinsic Interest & Outcome Expectancy*)

Zimmerman menjelaskan bahwa kualitas self-regulated learner sangat bergantung pada keyakinan motivasional seperti minat intrinsik terhadap tugas dan harapan akan hasil yang positif. Jika siswa merasa tugas tidak menarik dan hasilnya tidak akan menguntungkan, mereka cenderung tidak berusaha mengatur dan mengarahkan belajarnya sendiri.

c. Tujuan Belajar (*Goal Setting*)

Self-Regulated Learning dipengaruhi oleh kemampuan siswa menetapkan tujuan yang spesifik dan dekat (*proximal goals*); tujuan yang kabur (“yang penting lulus”) membuat perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar menjadi lemah. Siswa yang tidak terbiasa menyusun tujuan belajar yang jelas akan menunjukkan regulasi diri yang rendah dalam proses belajar sehari-hari.

d. Pengetahuan Dan Penggunaan Strategi Belajar

Menurut Zimmerman, *Self-Regulated Learning* mengandaikan adanya pengetahuan tentang strategi kognitif dan metakognitif (misalnya repetisi, elaborasi, organisasi, *Self-Monitoring*) dan kemauan untuk menggunakannya. Kurangnya pengetahuan atau keterampilan menggunakan strategi ini membuat siswa sulit merencanakan, memantau, dan merefleksikan kegiatan belajar.

e. Proses Metakognitif (*Self-Monitoring Dan Self-Reflection*)

Self-Regulated Learning yang baik sangat bergantung pada kemampuan memonitor kinerja sendiri dan merefleksikan hasil belajar untuk memperbaiki strategi di masa depan. Siswa yang jarang memeriksa pemahaman, tidak mengevaluasi hasil, dan tidak mengubah pendekatan belajar setelah gagal akan menunjukkan *Self-Regulated Learning* yang rendah.

f. Faktor Lingkungan Dan Dukungan Sosial

Zimmerman juga menekankan bahwa *Self-Regulated Learning* dipengaruhi oleh konteks sosial: model perilaku (guru, orang tua, teman) dan dukungan lingkungan. Lingkungan yang tidak memberikan contoh regulasi diri atau tidak mendukung belajar mandiri dapat menghambat perkembangan *Self-Regulated Learning* siswa.

Zimmerman menjelaskan bahwa rendahnya *Self-Regulated Learning* (SRL) pada siswa biasanya muncul karena beberapa faktor kognitif, motivasional, dan konteks belajar. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi SRL menjadi rendah menurut Zimmerman (2002):

a. Pengetahuan Strategi Belajar Yang Terbatas

Siswa yang tidak mengetahui atau tidak memahami strategi belajar yang efektif (misalnya cara membuat ringkasan, mengatur waktu, memonitor pemahaman) cenderung memiliki SRL yang rendah. Mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika menghadapi tugas yang sulit.

b. Kurangnya Kesadaran Metakognitif

Rendahnya kemampuan untuk merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri membuat siswa sulit mengatur belajarnya secara mandiri. Mereka jarang merefleksikan apakah strategi yang dipakai sudah efektif atau perlu diganti.

c. Motivasi Dan *Self-Efficacy* Yang Rendah

Zimmerman menekankan bahwa keyakinan diri (*Self-Efficacy*) yang rendah, motivasi berprestasi yang lemah, dan ekspektasi hasil yang negatif berkontribusi pada rendahnya SRL. Siswa yang merasa usahanya tidak akan mengubah hasil cenderung tidak mau mengatur dan mengarahkan belajarnya.

d. Tujuan belajar yang tidak jelas atau tidak realistis

Siswa dengan SRL rendah sering tidak memiliki tujuan belajar yang spesifik dan realistis, atau hanya memiliki tujuan yang kabur seperti “yang penting lulus”. Tanpa tujuan yang jelas, mereka kesulitan merencanakan langkah belajar dan memonitor kemajuan.

e. Pengelolaan waktu dan lingkungan belajar yang buruk

Ketidakmampuan mengatur waktu belajar, mudah terdistraksi, dan tidak mengelola lingkungan belajar (misalnya tetap belajar di tempat yang ramai, selalu terganggu gadget) menjadi faktor penting rendahnya SRL. Akibatnya, banyak tugas tidak terselesaikan tepat waktu.

f. Kurangnya pengalaman latihan dan pembiasaan SRL di kelas

Zimmerman menyoroti bahwa banyak siswa tidak dilatih untuk menetapkan tujuan, memonitor diri, dan mengevaluasi belajar di lingkungan sekolah. Guru jarang meminta siswa menilai sendiri kemampuannya, mengevaluasi pekerjaan, atau merefleksikan proses belajar, sehingga keterampilan SRL tidak berkembang.

g. Pola atribusi yang tidak adaptif

Siswa dengan SRL rendah cenderung mengatribusikan kegagalan pada faktor yang tidak dapat dikontrol (misalnya “memang bodoh”, “soalnya susah”) sehingga enggan memperbaiki strategi dan usaha. Pola atribusi seperti ini menghambat perkembangan regulasi diri dalam belajar.

h. Keterlibatan dan dukungan sosial yang kurang

Model sosial (guru, orang tua) yang tidak menunjukkan perilaku regulasi diri, atau lingkungan yang kurang memberikan kesempatan dan dukungan untuk belajar mandiri, juga dapat membuat SRL siswa rendah. Siswa tidak memiliki contoh konkret bagaimana mengatur belajar dengan baik.

Kesimpulannya, *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman berakar pada interaksi timbal balik antara faktor pribadi (individu), perilaku, dan lingkungan, sehingga kualitas SRL siswa sangat ditentukan oleh bagaimana ketiga faktor ini saling memengaruhi. Di dalam faktor pribadi ini tercakup keyakinan *Self-Efficacy*, keyakinan motivasional lain (minat intrinsik dan harapan hasil), pengetahuan dan penggunaan strategi belajar, serta proses metakognitif seperti perencanaan, pemantauan, dan refleksi, yang semuanya akan menentukan apakah siswa mampu mengatur belajar secara mandiri atau justru memiliki SRL yang rendah. Sementara itu, perilaku belajar sehari-hari (misalnya kebiasaan mengelola waktu, memonitor tugas, dan mengevaluasi hasil) dan dukungan lingkungan sosial (guru, orang tua, teman, serta konteks tugas) dapat memperkuat atau justru menghambat penerapan SRL tersebut, sehingga lemahnya salah satu aspek—misalnya *Self-Efficacy* yang

rendah, tujuan belajar yang kabur, minimnya latihan regulasi diri di kelas, atau dukungan lingkungan yang kurang akan berkontribusi pada rendahnya *Self-Regulated Learning* pada siswa.

2.1.2 Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning*

Self regulation yang diterapkan dalam *Self-Regulated Learning* mengharuskan siswa fokus pada proses pembelajaran mandiri guna memperoleh kemampuan akademisnya.

Menurut Zimmerman (2000); Schraw, Crippen, & Hartley (2006) , *Self-Regulated Learning* terdiri atas tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi-metakognisi, motivasi-emosi, dan perilaku. Sesuai dengan aspek tersebut, Wolters dkk (2003), juga menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *Self-Regulated Learning* sebagai berikut:

2. Metakognisi

Strategi untuk mengontrol atau regulasi kognisi, termasuk macam-macam aktivitas kognitif dan metakognitif bahwa individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisi yang meliputi:

- a. Strategi Pengulangan (*Rehearsal*) merupakan usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus menerus. Contoh: Seorang siswa menghafal rumus matematika dengan cara membacanya berulang-ulang sebelum ujian.
- b. Strategi Elaborasi (*Elaboration Deep Learning*) untuk meringkas materi dengan menggunakan kalimatnya sendiri. Contoh: Siswa menjelaskan kembali materi biologi tentang sistem pencernaan kepada temannya menggunakan analogi "pabrik makanan" agar

lebih mudah dipahami.

- c. Strategi Organisasi (*Organization Deep Process*) penggunaan taktik bervariasi seperti mencatat, menggambar diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran dalam beberapa cara. Contoh: Siswa membuat mind map tentang revolusi industri dengan cabang-cabang utama seperti penyebab, dampak, dan tokoh penting
- d. Strategi Regulasi Metakognitif (*Metacognitive Regulation*) termasuk perencanaan, monitoring dan strategi regulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca, memonitoring suatu pemahaman atau membuat perubahan atau penyesuaian supaya ada kemajuan dalam tugas. Contoh: Siswa menetapkan tujuan untuk menyelesaikan 5 soal fisika dalam 30 menit, lalu mengevaluasi hasilnya dan mengganti pendekatan belajar jika kurang efektif.

3. Motivasi-emosi

Strategi untuk regulasi motivasi melibatkan beberapa aktivitas yang mana mahasiswa dengan maksud tertentu berusaha untuk memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, untuk mempersiapkan tugas berikutnya, atau melengkapi aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi meliputi beberapa pemikiran, tindakan atau perilaku dimana mahasiswa berusaha untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunan mereka untuk tugas akademisnya.

Regulasi motivasi meliputi:

- a. *Mastery Self-Talk*: Berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan, seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten dan

meningkatkan perasaan otonomi. *Contoh*: “Aku belajar supaya bisa memahami materi ini dengan baik, bukan hanya untuk ujian.”

- b. *Extrinsic Self-Talk*: Ketika siswa dihadapkan pada suatu keinginan untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha dengan baik dikelas sebagai cara menyakinkan diri mereka untuk terus melanjutkan kegiatan belajarnya.

Contoh: “Kalau aku belajar dengan baik, aku bisa masuk jurusan impian di perguruan tinggi.”

- c. *Relative Ability Self-Talk*: Saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, dengan cara melakukan usaha yang lebih baik dari pada orang lain supaya tetap berusaha keras. *Contoh*: “Aku ingin bisa lebih baik dari minggu lalu, seperti temanku yang selalu rajin belajar.”

- d. Strategi Peningkatan Yang Relevan (*Relevance Enhancement*): Melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki. *Contoh*: Siswa mengaitkan pelajaran ekonomi dengan rencana bisnis kecil-kecilan yang sedang ia rancang.

- e. Strategi Peningkatan Minat Situasional (*Situational Interest Enhancement*): Menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi. *Contoh*: Menggunakan video interaktif atau eksperimen untuk mempelajari reaksi kimia.

- f. *Self-Consequating*: Siswa menetapkan dan menyiapkan untuk diri mereka dengan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa dapat menggunakan reward dan punishment yang kongkret secara verbal sebagai wujud konsekuensi. *Contoh*: “Kalau aku bisa menyelesaikan tugas hari ini, aku akan bermain game selama 30 menit.”
- g. Strategi Penyusunan Lingkungan (*Environment Structing*): Usaha siswa untuk berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di lingkungan belajar mereka atau lebih umumnya mengatur sekitar mereka dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademik. *Contoh*: Mematikan notifikasi ponsel dan belajar di tempat yang tenang tanpa gangguan.

4. Perilaku

Strategi untuk regulasi perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang tampak. Individu mungkin juga mengatur waktu mereka dan mempelajari suasana dengan mengatur belajar menggunakan jadwal dan membuat perencanaan ketika akan belajar. Regulasi perilaku meliputi, *Effort Regulation*, *Time / Study Environment* dan *Help*.

- a. *Effort Regulation*: Kemampuan untuk tetap berusaha walau menghadapi kesulitan.

Contoh: Siswa tetap mencoba mengerjakan soal matematika meskipun merasa kesulitan dan terus belajar dari kesalahan.

- b. Time/Study Environment Management: Mengelola waktu dan tempat belajar dengan efisien. Contoh: Siswa membuat jadwal belajar harian dan memilih meja belajar di kamar dengan pencahayaan yang baik.
- c. Help-Seeking (Mencari Bantuan): Mengenali saat membutuhkan bantuan dan mengambil inisiatif mencarinya. Contoh: Siswa bertanya kepada guru atau berdiskusi dengan teman saat tidak memahami materi fisika.

Menurut Zhou (2024), aspek aspek *Self-Regulated Learning* adalah sebagai berikut:

1. Strategi Penerapan Tujuan: siswa yang memiliki ketetapan tujuan spesifik, dan terukur, serta dapat mencapai tujuan tersebut merupakan salah satu aspek yang menggambarkan siswa dengan *Self-Regulated Learning*.
2. Strategi Pemantauan: siswa mampu melacak kemajuan dan pemahaman mereka selama proses pembelajaran, dan mampu menyesuaikan taktik pembelajaran yang sesuai dengan mereka.
3. Manajemen Waktu dan Lingkungan Belajar: Aspek ini berfokus pada bagaimana siswa mengatur waktu mereka dan mengatur lingkungan belajar mereka untuk mengoptimalkan pembelajaran
4. Strategi Metakognitif dan Kognitif: Strategi ini melibatkan perencanaan, pemantauan, dan evaluasi pemahaman dan kinerja seseorang. Strategi ini sangat efektif dalam pemecahan masalah.
5. Strategi Motivasi dan Manajemen: strategi ini memiliki potensi yang signifikan. Strategi ini termasuk menjaga motivasi dan mengelola

sumber daya secara efektif untuk mendukung tujuan pembelajaran siswa.

6. Evaluasi Diri dan Pembelajaran Persisten: Strategi ini penting untuk menumbuhkan kemampuan pembelajaran mandiri, memungkinkan siswa untuk menilai kinerja mereka.

Kesimpulannya, *Self-Regulated Learning* membantu siswa mengelola pembelajaran mereka dengan cara yang mandiri dan efektif. *Self-Regulated Learning* mencakup tiga komponen utama yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku, dengan setiap komponen tersebut diatur melalui strategi-strategi yang spesifik. Ini mencakup aspek penting seperti menetapkan tujuan, memantau kemajuan, mengatur waktu dan lingkungan, serta menjaga motivasi. Dengan *Self-Regulated Learning*, siswa dapat terus mengevaluasi diri dan belajar secara berkelanjutan, yang mendukung mereka untuk mencapai hasil yang diinginkan.

2.1.3 Ciri-Ciri Siswa dengan *Self-Regulated Learning* Tinggi

Zimmerman dan Martinez-Pons (2001) dalam Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015), menjelaskan bahwasanya di dalam proses belajar, seorang siswa akan memperoleh prestasi belajar yang baik bila ia menyadari, bertanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efisien. Siswa demikian diistilahkan oleh Zimmerman sebagai seorang siswa yang belajar dengan regulasi diri (*self regulated learner*). Zimmerman (1994) menjelaskan bahwa terdapat beberapa ciri-ciri dari siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning*, diantaranya adalah:

a. Metakognitif

Mereka dapat menginstruksikan, memonitor, dan memodifikasi kognisi mereka sendiri.

b. Motivasi

Siswa ini memiliki motivasi yang tinggi untuk belajar dan mencapai tujuan mereka. Mereka dapat mengembangkan dan memelihara keyakinan positif tentang kemampuan belajar mereka.

c. Perilaku

Mereka aktif dan dinamis dalam proses belajar, mengarahkan perilaku dan kognisi mereka dengan cara memberi perhatian pada instruksi, melakukan proses, dan mengintegrasikan pengetahuan.

d. Kemampuan Mengatur Waktu dan Lingkungan Belajar

Siswa dengan *Self-Regulated Learning* tinggi mampu mengatur waktu belajar mereka sendiri dan mengendalikan lingkungan belajar untuk meningkatkan efektivitas belajar.

e. Pengelolaan Emosi

Mereka memiliki pengelolaan emosi yang baik, dapat membangkitkan usaha ketika menghadapi kegagalan, dan mengatur emosi untuk tetap fokus pada tugas.

f. Strategi Belajar

Mereka menggunakan strategi belajar yang efektif, seperti menetapkan tujuan, memilih dan menggerakkan strategi, serta melakukan self-monitoring untuk meningkatkan kinerja belajar.

g. Aktivitas Belajar yang Aktif

Siswa dengan *Self-Regulated Learning* tinggi cenderung aktif dalam belajar, menetapkan tujuan belajar, mengarahkan, mengawasi, dan mengatur kognisi mereka sendiri

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan *Self-Regulated Learning* tinggi memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri sendiri dalam proses belajar, yang melibatkan aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku yang aktif dan dinamis.

2.1.4 Ciri-Ciri Siswa dengan *Self-Regulated Learning* Rendah

Menurut Zimmerman (1989), siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah biasanya menunjukkan beberapa ciri-ciri berikut:

a. Kurangnya Motivasi

Siswa tidak memiliki motivasi yang kuat untuk belajar, sehingga mereka tidak berusaha untuk memotivasi diri sendiri untuk terus belajar dan mengatur gaya belajarnya sendiri.

b. Kurangnya Tanggung Jawab

Siswa belum memiliki tanggung jawab yang cukup dalam mengatur jadwal belajarnya dan belum memiliki strategi belajar yang tepat secara mandiri.

c. Kurangnya Aktivitas Belajar

Siswa tidak aktif dalam proses pembelajaran, terlihat dari kurangnya konsentrasi dan kurangnya kemampuan dalam mempersiapkan diri terhadap aktivitas belajarnya.

d. Kurangnya Strategi Belajar

Siswa belum memiliki strategi belajar yang efektif, sehingga mereka sering mengalami kesulitan dalam mengatur lingkungan dan suasana belajarnya. Siswa yang tidak dapat menyesuaikan lingkungan belajar mereka agar lebih optimal untuk belajar. Mereka tidak mampu menata

lingkungan belajar untuk mendukung proses belajar mereka.

e. Kurangnya Pemantauan dan Evaluasi

Siswa tidak memantau dan mengevaluasi kemajuan belajarnya secara periodik, sehingga mereka tidak dapat menyesuaikan strategi belajar mereka dengan baik.

f. Kurangnya Kemandirian

Siswa belum memiliki kemandirian yang cukup dalam mengatur diri sendiri dalam proses belajar, sehingga mereka masih bergantung pada guru, orang tua, atau orang lain untuk menentukan tujuan dan strategi belajar mereka. Siswa yang tidak dapat merencanakan, mengorganisasi, menginstruksikan, memonitor, dan mengevaluasi diri dalam proses belajar. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu belajar mereka sendiri dan tidak mencari informasi secara mandiri.

g. Tidak Mempunyai Keyakinan Diri

Siswa yang tidak memiliki keyakinan diri (*Self-Efficacy*) dan tidak merasa kompeten dalam belajar.

h. Tidak Mampu Mengintegrasikan Pengetahuan

Siswa yang tidak dapat mengintegrasikan pengetahuan yang telah mereka peroleh dan tidak mampu mengulang-ulang informasi untuk diingat.

i. Tidak Mampu Mengantisipasi Hasil Belajar

Siswa yang tidak dapat mengantisipasi hasil belajar mereka tidak memiliki strategi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis.

j. Tidak Mempunyai Inisiatif Belajar

Siswa yang tidak memiliki inisiatif untuk melakukan kegiatan belajar dan

tidak aktif dalam mengembangkan keyakinan positif tentang kemampuan belajar mereka.

k. Tidak Mampu Mengatasi Kegagalan

Siswa yang tidak dapat mengatasi kegagalan dalam belajar dan tidak memiliki strategi untuk menyelesaikan tugas-tugas yang sulit.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki *Self-Regulated Learning* rendah cenderung kurang motivasi, kurangnya aktivitas belajar mandiri, kurangnya konsentrasi dan perhatian, kurangnya interaksi dengan lingkungan sosial, kurangnya kemampuan mengatur lingkungan, dan kurangnya evaluasi diri dalam proses belajar.

Berdasarkan Zarei (2022). Ciri-ciri siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah adalah sebagai berikut:

- a. Kurangnya strategi pembelajaran: Siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah kesulitan dengan menggunakan strategi pembelajaran yang efektif seperti latihan, organisasi, dan pemikiran kritis.
- b. Regulasi Metakognitif yang Buruk: Siswa-siswa ini biasanya mengalami kesulitan dalam memantau dan mengatur proses pembelajaran mereka sendiri. Ini termasuk tantangan dalam perencanaan, menetapkan tujuan, dan mengevaluasi pemahaman dan kinerja mereka sendiri
- c. Manajemen Waktu yang Tidak Efisien: Siswa *Self-Regulated Learning* rendah sering menunjukkan keterampilan manajemen waktu yang buruk, yang dapat menyebabkan penundaan dan ketidakmampuan untuk mengalokasikan waktu yang cukup untuk belajar dan menyelesaikan tugas
- d. Manajemen Lingkungan yang Tidak Memadai: Siswa dengan *Self-*

Regulated Learning rendah kesulitan mengelola lingkungan belajar mereka, yang mencakup meminimalkan gangguan dan menciptakan ruang yang kondusif untuk belajar

- e. Kinerja Akademik yang Rendah: siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah sering memiliki kinerja akademik yang lebih rendah, sebagaimana dibuktikan dengan skor hasil belajar yang lebih rendah dibandingkan dengan rekan-rekan mereka yang memiliki *Self-Regulated Learning* yang lebih baik.
- f. Respon Negatif terhadap Intervensi: Intervensi yang berfokus pada peningkatan *Self-Regulated Learning*, seperti buku harian pembelajaran terstruktur dan pelatihan eksplisit, telah terbukti secara signifikan meningkatkan hasil pembelajaran dan persepsi mereka tentang kemampuan mereka sendiri, namun siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah cenderung tidak memiliki hal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa dengan *Self-Regulated Learning* yang rendah menghadapi berbagai tantangan yang menghambat kesuksesan mereka dalam pembelajaran. Mereka sering kali kesulitan dalam mengelola proses belajar mereka, baik dari segi strategi pembelajaran, regulasi metakognitif, manajemen waktu, maupun manajemen lingkungan belajar. Secara keseluruhan, siswa dengan *Self-Regulated Learning* rendah cenderung kesulitan mengatur proses belajar mereka, yang berdampak pada prestasi akademik mereka. Meskipun ada berbagai intervensi yang dapat membantu, mereka seringkali membutuhkan dukungan tambahan dan pendekatan yang lebih intensif

untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam mengatur pembelajaran dan mencapai hasil yang lebih baik. Lalu *Self-Regulated Learning* dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, *Self-Efficacy*, dan tujuan belajar. Di antara faktor-faktor tersebut, *Self-Efficacy* memiliki pengaruh paling konsisten terhadap pembentukan *Self-Regulated Learning*, karena keyakinan diri menentukan sejauh mana siswa berani menetapkan target belajar, bertahan menghadapi kesulitan, dan mengevaluasi hasil belajar mereka. Dengan kata lain, siswa yang yakin akan kemampuannya cenderung lebih aktif mengatur dan mengarahkan proses belajarnya, sedangkan siswa dengan *Self-Efficacy* rendah lebih mudah menyerah dan bergantung pada bimbingan eksternal

2.2 *Self-Efficacy*

Self-Efficacy merupakan keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk menunjukkan performansi tertentu yang dapat memengaruhi kehidupannya. *Self-Efficacy* menentukan bagaimana orang merasakan, berpikir, memotivasi diri sendiri, serta berperilaku. Keyakinan yang terbentuk dalam *Self-Efficacy* terbangun melalui empat proses utama, yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi. *Self-Efficacy* yang kuat dapat meningkatkan prestasi belajar dan kesejahteraan pribadi melalui berbagai macam cara. Orang dengan keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya memandang tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dipecahkan dan bukan rintangan yang harus dihindari. (Kristiyani, 2020).

Bandura, 1997; Eccles & Wigfield, 2002; Elias & Loomis, 2002; Schunk & Pajares, 2004 dalam Kristiyani 2020 menyatakan bahwa, *Self-Efficacy* merupakan suatu faktor kunci yang menyumbang pada kesuksesan pembelajar dalam bidang akademik karena *Self-Efficacy* mempengaruhi pilihan yang dibuat pembelajar dan

cara bertindak yang diikuti. *Self-Efficacy* dalam bidang akademik merupakan keyakinan seseorang bahwa mereka dapat berhasil mencapai tujuan akademik tertentu (Kristiyani, 2020).

Dalam halnya proses belajar, peran aktif individu sangatlah penting untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan di sekolah. Namun, seringkali, siswa mengalami hambatan dalam melanjutkan aktivitas belajarnya karena kurangnya keyakinan diri dalam kemampuan mereka untuk berhasil menyelesaikan tugas tersebut. Ketika siswa memiliki keyakinan diri yang rendah, mereka cenderung untuk menunda penyelesaian tugas atau bahkan memilih untuk tidak melanjutkan tanggung jawab belajarnya sama sekali. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakpercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka sendiri, keraguan akan hasil yang akan mereka capai, atau rasa takut akan kegagalan. Dampak dari keyakinan diri yang rendah ini adalah menurunnya motivasi siswa untuk belajar dan menurunnya kinerja akademik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi pendidik dan lingkungan sekolah untuk membantu siswa membangun keyakinan diri yang positif dan memotivasi mereka untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam belajar. Ini dapat dilakukan melalui memberikan dukungan emosional, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan memberikan kesempatan untuk merasakan keberhasilan dalam penyelesaian tugas-tugas belajar. Dengan demikian, siswa dapat merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menghadapi tantangan dalam proses belajar mereka.

Rasa keyakinan diri, sering kali disebut sebagai rasa keberhasilan atau *Self-Efficacy*, merupakan faktor penting dalam menentukan perilaku individu. Menurut Bandura (Widaryati, dalam Bimbingan & Fitriyani, 2022) mendefinisikan *Self-Efficacy* sebagai keyakinan atas kemampuan diri sendiri untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Menurut Bandura dalam Gufron dan Risnawati (2016:75), mengatakan bahwa *Self-Efficacy* adalah hasil proses kognitif berupa keputusan keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Lunenburg dalam Sebayang, (2017:338) *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyesuaikan masalah yang dihadapinya dalam berbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau konflik tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Menurut Bezen, 2023, *Self-Efficacy* siswa dalam mempelajari sains mengacu pada keyakinan mereka pada kemampuan mereka untuk berhasil dalam tugas-tugas terkait sains. Makalah penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara *Self-Efficacy* siswa dalam mempelajari sains dan keberhasilan mereka dalam sains. Studi yang dilakukan dengan 340 siswa Turki, menemukan bahwa *Self-Efficacy* siswa dalam mempelajari sains adalah prediktor signifikan keberhasilan mereka dalam subjek. Oleh karena itu, siswa yang memiliki tingkat *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam mempelajari sains lebih cenderung

berkinerja lebih baik dalam kegiatan yang berhubungan dengan sains dan mencapai nilai yang lebih tinggi dalam mata pelajaran tersebut. (Bezen, 2023).

Menurut Bandura dalam Renaningtyas (2017), *Self-Efficacy* yaitu keyakinan siswa dalam kecakapan dan kapabilitas untuk memakai sebesar penguasaan individu dan peran siswa, serta atas peristiwa yang terdapat dalam lingkungan.

Efikasi diri pada siswa mengacu pada keyakinan mereka tentang kemampuan mereka untuk secara efektif mengelola situasi yang mempengaruhi kehidupan mereka. Ini mempengaruhi kemampuan mereka untuk menerapkan upaya, bertahan melalui tantangan, dan menunjukkan ketahanan dalam keadaan buruk (Borah and Nisanth, 2024).

Efikasi diri pada siswa ditafsirkan sebagai kepercayaan diri mereka dalam kemampuan mereka untuk memecahkan masalah, menghadapi situasi yang berbeda, mengatur dan melakukan tindakan yang diperlukan, dan mencapai hasil yang diinginkan (Laka and Suryanto, 2024).

Dengan kata lain, *Self-Efficacy* adalah keyakinan internal yang mendorong individu untuk bertindak. Ketika seseorang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dalam suatu area, mereka cenderung lebih termotivasi dan lebih mampu mengatasi tantangan atau hambatan yang mungkin mereka hadapi. Sebaliknya, jika seseorang merasa tidak yakin akan kemampuannya, mereka cenderung kurang termotivasi dan lebih cenderung untuk menghindari atau menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau menantang.

Artinya, *Self-Efficacy* yang kuat memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja individu dalam mencapai tujuan-tujuan tertentu. Hal ini menegaskan bahwa keyakinan akan kemampuan diri memiliki dampak yang signifikan terhadap pencapaian hasil yang diinginkan.

Berdasarkan beberapa definisi *Self-Efficacy* yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang erat antara *Self-Efficacy* dan regulasi diri dalam konteks belajar. Individu yang memiliki tingkat *Self-Efficacy* yang tinggi cenderung mampu mengatur diri mereka sendiri dalam proses belajar dengan lebih efektif. Seperti yang disampaikan oleh Schunk dan Ertmer, penelitian telah menemukan bahwa keyakinan *Self-Efficacy* dalam konteks akademis memiliki pengaruh yang signifikan pada semua tahap regulasi diri: mulai dari perencanaan (*forethought*), pelaksanaan (*performance*), hingga refleksi diri. Artinya, individu yang percaya pada kemampuan mereka untuk mencapai kesuksesan dalam belajar lebih cenderung memiliki motivasi yang tinggi untuk menetapkan tujuan, mengatur strategi pembelajaran, melaksanakan tugas dengan efisien, dan mengevaluasi hasil belajar mereka secara reflektif.

2.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997), ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *Self-Efficacy* individu:

1. Budaya

Budaya memainkan peran penting dalam membentuk *Self-Efficacy* melalui nilai, kepercayaan, dan proses pembelajaran mandiri yang berfungsi sebagai penilaian serta konsekuensi dari keyakinan akan *Self-Efficacy*.

2. Gender

Gender mempengaruhi *Self-Efficacy*, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Bandura yang menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki *Self-Efficacy* yang lebih tinggi dalam mengelola peran-perannya, termasuk sebagai ibu rumah tangga atau wanita karir.

3. Sifat Dan Tugas Yang Dihadapi

Individu terhadap kemampuan diri. Semakin kompleks tugasnya, semakin rendah individu menilai kemampuannya, dan sebaliknya.

4. Intensif Internal

Intensitas dukungan internal dari pihak luar, yang mencerminkan keberhasilan seseorang, dapat meningkatkan *Self-Efficacy* seseorang.

5. Status Atau Peran Individu Dalam Lingkungan

Individu dengan status yang lebih tinggi cenderung memiliki kontrol yang lebih besar dan oleh karena itu, memiliki *Self-Efficacy* yang lebih tinggi. Sementara individu dengan status yang lebih rendah cenderung memiliki kontrol yang lebih kecil dan *Self-Efficacy* yang lebih rendah.

6. Informasi Tentang Kemampuan Diri

Individu dengan *Self-Efficacy* tinggi akan lebih cenderung merasa percaya diri jika mereka menerima informasi positif tentang kemampuan mereka, sementara individu dengan *Self-Efficacy* rendah akan merasa lebih rendah diri jika mereka menerima informasi negatif tentang kemampuan mereka.

Menurut teori Bandura (1997), *Self-Efficacy* dipengaruhi oleh empat sumber utama:

1. Pengalaman Menguasai (Mastery Experience)

Keberhasilan dalam melaksanakan tugas akan meningkatkan *Self-Efficacy*, sedangkan kegagalan akan menurunkannya. Pengalaman keberhasilan yang berulang dapat membangun keyakinan yang kuat akan kemampuan diri.

2. Pengalaman Tak Terduga (Vicarious Experience)

Mengamati keberhasilan orang lain yang memiliki kemampuan sama dapat meningkatkan *Self-Efficacy*, sedangkan mengamati kegagalan orang lain dapat menurunkannya.

3. Persuasi Verbal

Informasi verbal dari orang lain dapat mempengaruhi keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri mereka. Informasi positif dapat meningkatkan *Self-Efficacy*, sedangkan informasi negatif dapat menurunkannya.

4. Pembangkitan Emosi

Reaksi emosi terhadap situasi dapat mempengaruhi *Self-Efficacy*. Individu yang yakin dengan kondisi emosi dan fisik mereka akan memiliki *Self-Efficacy* yang lebih tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* dipengaruhi oleh kombinasi dari pengalaman pribadi baik secara langsung dan tidak langsung, pengalaman orang lain, persuasi sosial dan verbal, pembangkitan emosi, kondisi psikologis, budaya, dan faktor internal seperti minat dan motivasi belajar.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self-Efficacy*

Aspek-aspek *Self-Efficacy* menurut Albert Bandura (1997: 42-43) menyebutkan bahwa *Self-Efficacy* pada setiap individu terletak pada tiga aspek yaitu magnitude, strength dan generality. Masing-masing mempunyai implikasi penting dalam performansi, yang secara lebih jelas dapat diuraikan antara lain sebagai berikut:

1. Aspek *Magnitude* (Kesulitan Tugas)

Aspek ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang harus diselesaikan seseorang dari tuntutan sederhana, moderat sampai yang membutuhkan performansi maksimal (sulit). Individu yang yakin akan mendekati tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk dikuasai dibanding sebagai ancaman untuk dihindari. Individu tersebut mempunyai minat yang besar dan merupakan keasyikan tersendiri dalam melakukan aktivitas, menetapkan tujuan, mempunyai komitmen yang tinggi dan mempertinggi usaha dalam menghadapi kegagalan. Individu tersebut lebih cepat memulihkan kepercayaan setelah mengalami kegagalan dan menunjukkan bahwa kegagalan tersebut karena usaha yang tidak cukup dan kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan. Individu diarahkan pada peningkatan prestasi, yang akhirnya menaikkan semangat dan keyakinannya. Sebaliknya *Self-Efficacy* yang rendah berhubungan dengan sifat menyerah. Individu akan memastikan kegagalan, membentuk keyakinan dan semangat juang yang rendah. Aspek kesulitan tugas dijabarkan dalam pelatihan menjadi sesi mencurahkan usaha yang tinggi.

2. Aspek *Generality* (Generalisasi)

Aspek ini merupakan aspek yang berkaitan dengan luas bidang tugas yang dilakukan. Beberapa keyakinan individu terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu dan beberapa keyakinan menyebar pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Individu dengan *Self-Efficacy* yang tinggi lebih percaya mampu mempertahankan prestasi walaupun ada sumber-sumber stres dan cemas yang terkendala dengan pekerjaan tersebut. Individu dengan *Self-Efficacy* yang tinggi menggunakan cara-cara mencegah sumber stres dan cemas yaitu dengan merencanakan terlebih dahulu beban kerja agar supaya dapat menghindari kebingungan dan bekerja dalam batas waktu yang singkat. Pada dasarnya *Self-Efficacy* yang tinggi mengindikasikan bahwa mereka yakin mempunyai potensi untuk menangani sumber cemas dan stres lebih efektif dibandingkan dengan *Self-Efficacy* yang rendah. Individu dengan *Self-Efficacy* yang tinggi akan mampu menghadapi masalah secara aktif dan cenderung tidak akan menghindari masalah. Aspek generalisasi dalam penelitian dijabarkan dalam sesi meminimalisir sumber kecemasan dengan cara mengatur waktu/manajemen waktu dan sesi membuat strategi.

3. Aspek *Strength* (Kekuatan Keyakinan)

Aspek kekuatan berkaitan dengan tingkat kemampuan individu terhadap aspek yang terkait dengan kekuatan/kemantapan individu terhadap keyakinannya (Bandura, 1986). *Self-Efficacy* merupakan salah satu dasar untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self-Efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri yang paling

berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari karena *Self-Efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan suatu tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk tantangan yang akan dihadapi.

Pendapat lain tentang aspek-aspek *Self-Efficacy* tentunya diungkapkan pula oleh Corsini (1994: 368-369) yang berpendapat bahwa aspek-aspek *Self-Efficacy* diantaranya sebagai berikut:

1. Kognitif

Kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan dilakukan untuk dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Tujuan yang diambil dipengaruhi oleh penilaian terhadap kemampuan diri sehingga semakin kuat *Self-Efficacy* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula tujuan yang ditetapkan oleh individu tersebut.

2. Motivasi

Motivasi merupakan kemampuan seseorang untuk mendorong diri melalui pikirannya agar dapat melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi dalam *Self-Efficacy* digunakan untuk memprediksikan kesuksesan atau kegagalan yang akan dicapai oleh seseorang.

3. Afektif

Self-Efficacy atau *Self-Efficacy* dapat mempengaruhi sifat dan intensitas pengalaman emosional, sehingga terdapat aspek afektif. Afektif merupakan kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri demi mencapai tujuan

yang diharapkan. Afektif digunakan untuk mengontrol kecemasan dan perasaan depresi seseorang dalam usahanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

4. Seleksi

Kemampuan untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat demi tercapainya tujuan yang diharapkan. Seseorang akan cenderung untuk menghindari kegiatan atau situasi yang mereka yakini diluar kemampuan mereka, tetapi mereka akan mudah melakukan kegiatan atau tantangan yang dirasa sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki.

Berdasarkan uraian di1990atas dapat ditarik kesimpulan, didapatkan dua pendapat tentang aspek-aspek *Self-Efficacy*. Pertama, ada tiga aspek *Self-Efficacy* yaitu tingkat kesulitan, generalisasi dan tingkat kekuatan. Kedua, terdapat empat aspek *Self-Efficacy* yaitu diantaranya kognitif, motivasi, afektif, dan seleksi.

2.2.3 Ciri-Ciri Siswa dengan *Self-Efficacy* Tinggi

Menurut Bandura, A. (1994), *Self-Efficacy* terbagi atas dua bentuk yaitu *Self-Efficacy* Tinggi dan *Self-Efficacy* Rendah. Siswa dengan *Self-Efficacy* yang tinggi memiliki beberapa ciri yang berbeda dari siswa dengan *Self-Efficacy* yang rendah. Berikut adalah beberapa ciri yang umumnya ditemukan pada siswa dengan *Self-Efficacy* yang tinggi menurut Bandura yaitu:

1. Menetapkan tujuan yang menantang

Siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung menetapkan tujuan belajar yang lebih tinggi dan menantang bagi dirinya. Mereka juga menunjukkan komitmen yang kuat untuk mencapai tujuan tersebut.

2. Gigih dan tidak mudah menyerah

Ketika menghadapi kesulitan, mereka mengeluarkan usaha yang lebih besar dan bertahan lebih lama sampai tugas terselesaikan. Hambatan dipandang sebagai sesuatu yang bisa diatasi, bukan alasan untuk berhenti.

3. Melihat tantangan sebagai peluang, bukan ancaman

Individu dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung memandang tugas yang sulit sebagai tantangan yang menarik untuk dikuasai, bukan ancaman yang harus dihindari. Hal ini membuat mereka lebih berani mencoba hal baru dalam belajar.

4. Lebih tahan terhadap stres dan cepat pulih dari kegagalan

Mereka lebih mampu mengelola stres dan emosi negatif ketika menghadapi ujian atau tugas sulit. Setelah mengalami kegagalan, mereka lebih cepat bangkit dan kembali mencoba dengan strategi yang berbeda.

5. Memusatkan perhatian pada tuntutan tugas

Siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi mampu memfokuskan perhatian dan usaha pada apa yang harus dikerjakan, bukan pada kekhawatiran akan kemungkinan gagal. Akibatnya, performa akademik mereka cenderung lebih stabil.

6. Memiliki ekspektasi keberhasilan yang positif

Mereka meyakini bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan keberhasilan, sehingga lebih optimis dalam menghadapi tugas belajar. Keyakinan ini mendorong motivasi internal yang kuat.

7. Menggunakan strategi belajar yang lebih efektif

Siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi lebih aktif memonitor kemajuan belajarnya, mengevaluasi hasil, dan bersedia mengganti strategi jika cara lama kurang efektif. Mereka cenderung lebih teratur dan terencana dalam mengerjakan tugas.

8. Memilih aktivitas yang menantang

Mereka lebih suka terlibat dalam aktivitas atau mata pelajaran yang menantang karena merasa mampu mengatasinya. Sebaliknya, mereka tidak cepat menghindari bidang yang sulit hanya karena takut gagal.

9. Atribusi kegagalan pada hal yang bisa diubah

Ketika gagal, individu dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung mengatribusikan kegagalan pada kurangnya usaha atau strategi yang belum tepat, bukan pada “ketidakmampuan tetap”. Pola atribusi ini membuat mereka terdorong untuk mencoba lagi dengan cara yang berbeda.

10. Lebih mandiri dan proaktif dalam belajar

Mereka lebih sering mengambil inisiatif untuk mencari materi tambahan, bertanya pada guru/dosen, atau berdiskusi dengan teman ketika mengalami kesulitan. *Self-Regulation* belajarnya cenderung lebih baik.

11. Menunjukkan minat dan keterlibatan tinggi

Self-Efficacy tinggi berkaitan dengan minat intrinsik yang kuat terhadap tugas; mereka lebih menikmati proses belajar dan terlibat aktif dalam kegiatan kelas.

Self-Efficacy dalam konteks akademik berperan penting dalam berbagai aspek, mulai dari perilaku belajar hingga keterlibatan siswa. Siswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menguasai materi, terlibat aktif dalam kelas, dan bersedia menghadapi tantangan, yang semuanya berkontribusi pada kinerja akademik yang lebih baik. Tingkat *Self-Efficacy* yang tinggi juga mendorong keterlibatan akademik dan mengurangi risiko putus sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* yang tinggi berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa. Siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan akademik. Secara keseluruhan, siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, lebih terlibat dalam proses belajar, dan lebih mampu mengelola usaha mereka untuk mencapai hasil yang baik. Keyakinan pada kemampuan diri ini menjadi faktor penting dalam kesuksesan akademik dan keterlibatan mereka di kelas.

2.2.4 Ciri-Ciri Siswa dengan Self-Efficacy Rendah

Individu yang ragu akan kemampuannya akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki aspirasi dan komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan pada diri mereka, gangguan yang dihadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *Self-Efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, A. 1994).

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah menurut Albert Bandura (1993) memiliki beberapa ciri sebagai berikut:

1. Tidak Yakin Dapat Menghadapi Tantangan

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya sendiri sehingga tidak yakin dapat menghadapi tantangan dan kesulitan yang muncul dalam pembelajaran. Mereka memandang tugas yang sulit sebagai ancaman bagi diri, bukan sebagai tantangan yang dapat dikuasai.

2. Menghindari Tugas-Tugas Belajar

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung menghindari tugas-tugas belajar, terutama yang dianggap sulit atau menantang bagi mereka. Mereka lebih memilih tugas yang mudah dan aman sehingga kesempatan untuk mengembangkan kemampuan kognitifnya menjadi terbatas.

3. Merasa Tidak Mampu Mengerjakan Segala Sesuatu

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah sering memandang dirinya tidak mampu mengerjakan berbagai hal di sekitarnya, termasuk tugas-tugas belajar,

meskipun sebenarnya memiliki kemampuan yang setara dengan teman-temannya. Mereka cenderung mengatribusikan kegagalan pada kurangnya kemampuan diri (“memang saya tidak mampu”) sehingga merasa tidak punya kendali atas hasil belajar.

4. Mudah Menyerah

Dalam situasi yang sulit, siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung mudah menyerah dan tidak berusaha keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Mereka cepat mengurangi usaha, lambat bangkit kembali setelah mengalami kegagalan, dan komitmen terhadap tujuan akademiknya menjadi lemah.

5. Memiliki Aspirasi dan Komitmen Tujuan yang Rendah

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah biasanya menetapkan tujuan akademik yang rendah dan menunjukkan komitmen yang lemah terhadap tujuan tersebut. Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan diri membuat mereka enggan menetapkan target belajar yang menantang dan tidak konsisten dalam mengejar tujuan yang telah ditetapkan.

6. Fokus pada Kemungkinan Kegagalan

Siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung lebih banyak memikirkan kemungkinan kegagalan dan konsekuensi negatif daripada kesempatan untuk berhasil. Mereka lebih fokus pada kelemahan diri dan hambatan yang ada sehingga sulit memusatkan perhatian pada tuntutan tugas belajar yang sedang dihadapi.

7. Mudah Kehilangan Kepercayaan Diri

Ketika menghadapi hambatan atau mengalami kegagalan, siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cepat kehilangan kepercayaan terhadap kemampuan dirinya. Sedikit kegagalan saja sudah cukup untuk membuat mereka kembali meragukan kapasitasnya dan mengurangi usaha yang diberikan dalam belajar.

8. Mengalami Kecemasan dan Stres yang Tinggi

Siswa dengan self-efficacy rendah lebih rentan mengalami kecemasan dan stres ketika menghadapi tuntutan akademik. Situasi belajar yang menantang dipersepsikan sebagai ancaman, sehingga reaksi emosional yang muncul (tegang, cemas, tidak nyaman) semakin menurunkan keyakinan diri dan mengganggu performa belajar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung memiliki keyakinan yang rendah tentang kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas-tugas belajar.

2.3 Hubungan Antar Variabel

Self-Efficacy berhubungan positif dengan *Self-Regulated Learning* (*Self-Regulated Learning*) karena individu dengan keyakinan diri tinggi cenderung lebih aktif dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Teori Bandura menyatakan bahwa *Self-Efficacy* memengaruhi motivasi dan ketekunan belajar, sehingga memperkuat regulasi diri siswa. Hubungan ini bersifat kausal searah, di mana *Self-Efficacy* sebagai variabel independen mempengaruhi *Self-Regulated Learning* sebagai variabel dependen.

Self-Efficacy, sebagaimana didefinisikan oleh Bandura (1997), merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu, memiliki pengaruh signifikan terhadap *Self-Regulated Learning* (*Self-Regulated Learning*). Siswa dengan tingkat *Self-Efficacy* tinggi cenderung lebih proaktif dalam mengelola proses belajar mandiri, termasuk tahap forethought (perencanaan), performance control (pemantauan), dan *self-reflection* (evaluasi diri) menurut model Zimmerman (2000).

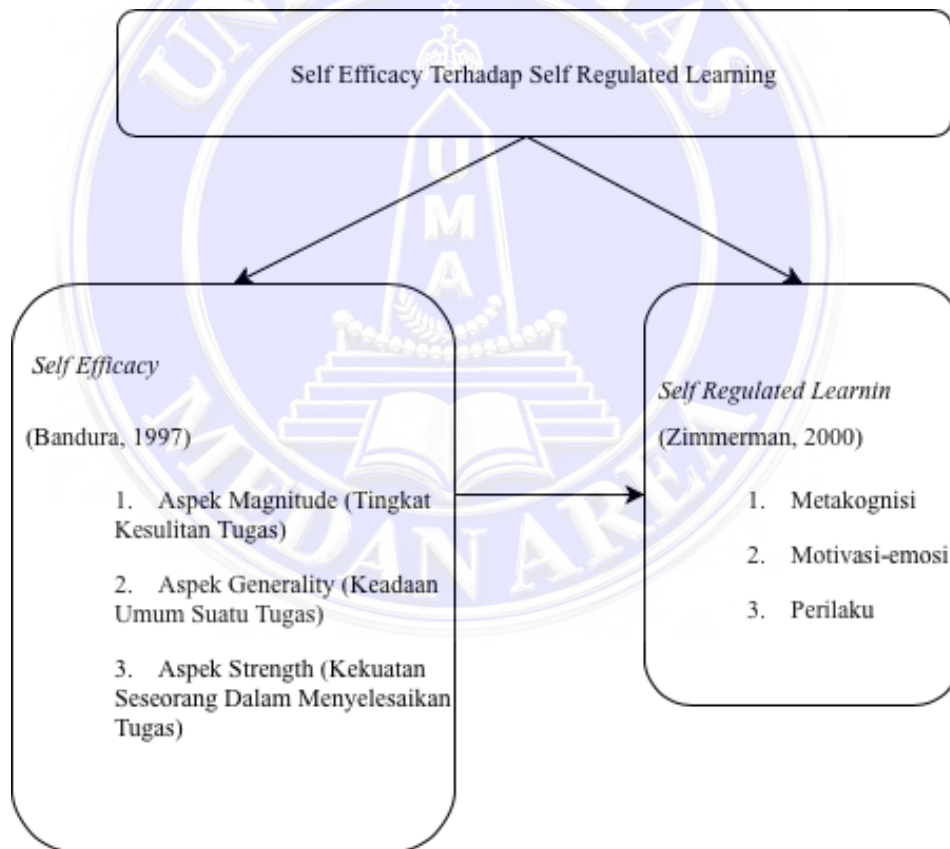
Penelitian empiris menunjukkan korelasi positif kuat antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning*, di mana individu yang percaya diri secara akademik lebih mungkin menetapkan tujuan belajar yang realistis, memantau kemajuan secara konsisten, serta menyesuaikan strategi belajar ketika menghadapi hambatan. Misalnya, studi Schunk dan Zimmerman (1994) menemukan bahwa *Self-Efficacy* tidak hanya memprediksi inisiasi regulasi diri, tetapi juga mempertahankan ketekunan siswa dalam situasi belajar mandiri, sehingga mengurangi risiko putus asa atau penurunan motivasi. Hubungan ini bersifat kausal searah, dengan *Self-Efficacy* sebagai variabel independen yang memengaruhi *Self-Regulated Learning* sebagai variabel dependen, didukung oleh berbagai meta-analisis yang menegaskan koefisien regresi positif ($\beta > 0.40$) dalam konteks pendidikan SMA. Dalam konteks siswa kelas XI IPA SMA Negeri 4 Medan, hubungan ini relevan karena *Self-Efficacy* dapat menjadi prediktor utama *Self-Regulated Learning* di tengah tantangan transisi dari pembelajaran pasif ke aktif, sebagaimana diamati pada penelitian serupa di Indonesia yang menyoroti peran motivasi intrinsik dalam meningkatkan prestasi belajar.

Berdasarkan kajian teori yang dijelaskan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa menurut Bandura (1997), *Self-Efficacy* memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana individu mampu bertahan, berusaha, dan berinisiatif dalam proses belajar. Siswa yang memiliki *Self-Efficacy* tinggi akan merasa yakin terhadap kemampuannya dalam memahami pelajaran, menyelesaikan tugas, dan mencapai target akademik. Keyakinan ini menumbuhkan motivasi intrinsik yang kuat, sehingga mereka lebih aktif dalam mengatur strategi belajar, melakukan refleksi, dan menilai kemajuan belajarnya sendiri. Sebaliknya, siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung pasif, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan kurang mampu mengelola waktu maupun emosinya dalam belajar.

Secara mekanistiknya, pengaruh dari *Self-Efficacy* terhadap *Self-Regulated Learning* terlihat melalui cara siswa memilih aktivitas, mengalokasikan usaha, dan bertahan ketika menghadapi kesulitan belajar. Siswa dengan *Self-Efficacy* tinggi cenderung memilih tugas yang menantang namun masih realistis, menggunakan strategi belajar yang lebih variatif (seperti membuat rangkuman, mengatur jadwal, dan memonitor pemahaman), serta lebih gigih ketika menemui hambatan karena mereka percaya usahanya akan membuahkan hasil. Sebaliknya, siswa dengan *Self-Efficacy* rendah cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit, cepat menyerah, dan jarang melakukan refleksi terhadap kesalahan, sehingga proses regulasi diri dalam belajar menjadi kurang optimal. *Self-Efficacy* tidak hanya berkaitan dengan perasaan percaya diri, tetapi juga memengaruhi komponen kognitif, motivasional, dan perilaku yang menjadi inti dari *Self-Regulated Learning*.

Dengan demikian, *Self-Efficacy* berhubungan positif dengan *Self-Regulated Learning*. Semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya, semakin tinggi pula kemampuannya untuk mengatur, mengarahkan, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri. Sebaliknya, rendahnya *Self-Efficacy* dapat menghambat terbentuknya *Self-Regulated Learning* yang efektif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diasumsikan bahwa *Self-Efficacy* memiliki kontribusi signifikan terhadap tingkat *Self-Regulated Learning* pada siswa SMA Negeri 4 Medan.

2.4 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Berpikir.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 sampai dengan selesai. Tempat penelitian berlokasi di SMA Negeri 4 Medan yang beralamatkan Jl. Gelas No. 12, Sei Putih Tengah, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara.

3.2 Bahan dan Alat

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner skala likert Summated Rating dimana pengukuran dilakukan dengan menilai tanggapan positif dan negatif.

3.3 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode uji *Cross-Sectional* atau potong lintang yang dilakukan secara serentak, dengan teknik analisis data kuantitatif untuk melihat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat.

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Medan yang berjumlah sebanyak 552 siswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil sebanyak 186 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* dengan kriteria tertentu. Sampel awal berjumlah 186 siswa kelas

XI IPA yang dipilih karena memiliki rata-rata nilai rapor mata pelajaran inti (Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, dan IPA) minimal 9,00, sehingga merepresentasikan siswa dengan prestasi akademik tinggi.

4. Prosedur Seleksi Sampel Penelitian (*Screening*)

Teknik *Purposive Sampling* dalam penelitian ini menerapkan proses *Screening* menggunakan skala SRL yang telah diuji coba. Dari 186 siswa yang mengisi skala, seluruh responden tetap diikutsertakan dalam analisis korelasi, namun penjelasan deskriptif mengenai kategori *Self-Regulated Learning* (tinggi/rendah) difokuskan pada 68 siswa yang berada pada kategori tinggi hasil *Screening*.

Proses *Screening* dilakukan sebagai berikut:

a. Tahap 1: Identifikasi Populasi dan Screening Kriteria Akademik

Populasi: Seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 4 Medan (N=552, tahun ajaran 2025/2026).

Kriteria inklusi: Rata-rata nilai rapor semester genap $\geq 9,00$ pada mata pelajaran inti (Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, IPA).

Hasil: 186 siswa kelas XI IPA lolos (33,7% dari populasi), dipilih karena mewakili siswa berprestasi yang relevan dengan variabel SRL dan *Self-Efficacy*.

b. Tahap 2: Screening *Self-Regulated Learning* (SRL)

Siswa lolos Tahap 1 (n=186) mengisi skala SRL versi uji coba (32 item Likert 1-5).

Kriteria: Skor SRL $\geq$ mean empirik + 1 SD (kategori "tinggi",

berdasarkan distribusi normal post-uji coba).

Responden: 186 (response rate 100%).

Hasil: 68 siswa kategori SRL tinggi; 118 sisanya kategori rendah/sedang (tidak termasuk sampel utama untuk deskripsi mendalam).

Tabel 3.1 Alur Proses *Screening* Sampel

Tahap	Kriteria Screening	Jumlah Awal	Lolos Screening	Tidak Lolos	% Lolos
1	Nilai rapor $\geq 9,00$ (XI IPA)	552	186	366	33,7%
2	Skor SRL Tinggi ($\geq \text{Mean}+1\text{SD}$)	186	68	118	36,6%
Total Sampel Final			186 (korelasi) 68 (SRL tinggi)		

Sampel final penelitian ini terdiri dari dua kelompok sesuai tujuan analisis:

- 186 responden digunakan untuk analisis korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hipotesis utama mengenai hubungan antara *Self-Efficacy* dan Self-Regulated Learning (SRL).
- 68 responden kategori SRL tinggi digunakan untuk analisis deskriptif mendalam guna mengidentifikasi karakteristik dan distribusi mean hipotetik-empirik.

Penggunaan sub-sampel ini memastikan homogenitas grup untuk analisis deskriptif sekaligus mempertahankan ukuran sampel yang memadai untuk pengujian statistik inferensial. Proses *Screening Purposive Sampling* ini menghasilkan tingkat respons 100%, *Informed Consent* dari semua responden, dan karakteristik sampel yang relevan dengan populasi siswa berprestasi tinggi kelas XI IPA SMA Negeri 4 Medan.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Sebelum pengambilan data utama, dilakukan *Screening* awal terhadap siswa yang memenuhi kriteria nilai rapor $\geq 9,00$ dengan menggunakan skala *Self-Regulated Learning* versi uji coba. Hasil *Screening* ini digunakan untuk mengidentifikasi siswa dengan kategori *Self-Regulated Learning* tinggi yang berjumlah 68 orang, yang kemudian dijadikan dasar dalam analisis lebih lanjut.

Untuk mengumpulkan data penelitian digunakan wawancara terstruktur dengan responden untuk memperoleh informasi mengenai variabel yang diteliti dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dirumuskan sebelumnya yang akan dijawab oleh responden. Kuesioner dipilih karena merupakan pengumpulan data yang efisien untuk mengetahui dengan tepat apa yang diperlukan dan bagaimana mengukur variabel penelitian.

3.6 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan dan tentunya dapat diamati. Berikut peneliti paparkan definisi operasional dari variabel penelitian guna menyamakan persepsi dan menghindari kesalahpahaman dalam menafsirkan variabel yang digunakan dalam penelitian.

3.6.1 *Self-Efficacy*

Self-Efficacy adalah keyakinan siswa akan kemampuan dirinya sendiri dalam melakukan tindakan yang dibutuhkan untuk menangani tugas, tujuan dan kesulitan dalam situasi tertentu untuk mencapai tujuan. *Self-Efficacy* diukur dengan menggunakan skala *Self-Efficacy* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Self-*

Efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997). Aspek tersebut selanjutnya akan dijadikan sebagai indikator dan diturunkan menjadi item yang bertujuan untuk memperoleh skor (nilai) pada skala *Self-Efficacy*. Aspek tersebut adalah *Level* (tingkat kesulitan tugas), *Strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas), dan *Generalisasi* (keadaan umum suatu tugas). Tinggi rendahnya *Self-Efficacy* dilihat melalui tinggi rendahnya skor yang diperoleh pada skala *Self-Efficacy*. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh akan menunjukkan bahwa subjek memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dan sebaliknya semakin rendah skor skala yang diperoleh akan menunjukkan bahwa subjek memiliki *Self-Efficacy* yang rendah.

3.6.2 *Self-Regulated Learning*

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel *Self-Regulated Learning* adalah skala *Self-Regulated Learning*. Menggunakan teori dari Zimmerman 1990, mengenai aspek – aspek *Self-Regulated Learning* yaitu

1. Metakognisi

Kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.

2. Motivasi

Merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

3. Perilaku

Merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang

mendukung aktivitas belajar.

Dalam penelitian ini, *Self-Regulated Learning* dioperasionalkan sebagai kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya, yang tercermin melalui perilaku seperti mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas tepat waktu, mematuhi aturan belajar di kelas, aktif mencari sumber belajar tambahan, serta mampu mengontrol diri dari distraksi (misalnya penggunaan ponsel saat pembelajaran).

3.7. Uji Validitas dan Reliabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Penilaian validitas menilai sejauh mana instrumen memenuhi tujuan yang dimaksudkan. Penilaian ini melibatkan penentuan korelasi antara tanggapan terhadap item individu dan skor keseluruhan pada instrumen. Momen Produk Pearson digunakan untuk pengujian validitas, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Instrumen dianggap valid jika koefisien korelasi yang dihitung lebih besar dari nilai kritis, dan tidak valid jika kurang dari nilai kritis. Uji validitas dilakukan menggunakan SPSS.

3.7.2 Uji Reliabilitas

Penilaian reliabilitas dilakukan dengan tujuan memastikan sejauh mana hasil pengukuran menunjukkan konsistensi. Ketika beberapa pengukuran dilakukan pada variabel yang sama, uji reliabilitas menghasilkan hasil yang sebanding. Fokus pengujian reliabilitas semata-mata pada mengatasi validitas pertanyaan yang diberikan. Kuantifikasi reliabilitas dicapai melalui perhitungan korelasi antara skor item dan komposit keseluruhannya. Memanfaatkan rumus *Alpha Cronbach* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, temuan menunjukkan bahwa alat ukur yang valid

menghasilkan hasil analisis yang sesuai, sedangkan alat yang tidak valid menghasilkan hasil dimana hitungannya melebihi nilai kritis dalam tabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan SPSS.

3.8 Analisis Data

Analisis data menggunakan uji korelasi dilakukan untuk melihat hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning*, jika $p \text{ value} < 0,05$ maka ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Data Berdistribusi Normal dan Linear

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig) untuk variabel *Self-Efficacy* (0,369) dan *Self-Regulated Learning* (0,514) lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai p-value sebesar 0,351, yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* bersifat linear.

2. Hubungan yang Signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning*

Hasil analisis korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0,797 dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning*. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,635 menunjukkan bahwa 63,5% variabilitas dalam *Self-Regulated Learning* dapat dijelaskan oleh *Self-Efficacy*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. *Self-Efficacy* yang tinggi berkorelasi dengan *Self-Regulated Learning* yang lebih baik.

Rata-rata skor *Self-Efficacy* dalam penelitian ini adalah 93,53, sedangkan rata-rata skor *Self-Regulated Learning* adalah 87,22. Skor rata-rata yang tinggi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa dalam penelitian memiliki *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* yang baik, sehingga mereka lebih mampu mengatur strategi belajarnya secara mandiri.

3. Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan hasil perhitungan, dapat disimpulkan bahwa *Self-Efficacy* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *Self-Regulated Learning*, dimana siswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya sendiri cenderung lebih mandiri dalam belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa meningkatkan *Self-Efficacy* siswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *Self-Regulated Learning* mereka.

5.2. Saran

1. Untuk Siswa:

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya *Self-Efficacy* dalam belajar, misalnya dengan menetapkan tujuan belajar yang jelas dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik. Menggunakan strategi *Self-Regulated Learning* seperti manajemen waktu yang baik, pencatatan yang efektif, dan refleksi terhadap hasil belajar untuk meningkatkan performa akademik.

2. Untuk Guru dan Sekolah:

Memberikan dukungan yang lebih besar dalam membangun *Self-Efficacy* siswa melalui metode pembelajaran yang berbasis pengalaman dan dorongan positif dari guru. Mengembangkan program atau pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *Self-Regulated Learning*, seperti workshop atau bimbingan akademik yang menekankan regulasi belajar siswa.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya:

Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan desain longitudinal atau quasi-eksperimen untuk melihat perubahan *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated learning* dari waktu ke waktu, maupun untuk menguji efektivitas intervensi yang dirancang untuk meningkatkan kedua variabel tersebut. Selain itu, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi berprestasi, dukungan sosial, atau iklim kelas sebagai variabel mediator atau moderator, sehingga gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Regulated Learning* menjadi lebih komprehensif. Penggunaan metode pengukuran yang lebih beragam, seperti observasi perilaku belajar atau data akademik objektif, juga penting dipertimbangkan untuk melengkapi data *Self-Report* dan mengurangi kemungkinan bias jawaban responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Abicondro, N. & Alfi P. (2011). *Self-Efficacy*, dukungan sosial keluarga dan *Self-Regulated Learning* pada siswa kelas VIII. *Humanitas*. 7 (1), 17-27.
- Aprillianti, S. W., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Prestasi Belajar Siswa di SMA X. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 195-213.
- Arikunto, S. (2021). **Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik** (Edisi 17). Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. Dalam VS Ramachaudran (Ed.), *Ensiklopedia Perilaku Manusia* (Vol. 4, hlm. 71-81). New York: Academic Press. (Dicetak ulang dalam H. Friedman (Ed.) (1998). *Ensiklopedia Kesehatan Mental*. San Diego: Academic Press).
- Bandura, A. (1993). *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*. *Educational Psychologist*, 28(2), 117–148.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. 1997. *SELF-EFFICACY: The Exercise of Control*. New York: W. H Freeman and Company.
- Bezen, S. (2023). Students' *Self-Efficacy* in Learning Science: Predicting Their Success in Science. In J. Herron (Ed.), *Using Self-Efficacy for Improving Retention and Success of Diverse Student Populations* (pp. 247-271). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5039-0.ch012>
- Brenner, C. A. (2022). *Self-Regulated Learning*, self-determination theory and teacher candidates' development of competency-based teaching practices. *Smart Learning Environments*, 9(1), 3.
- Broadbent, J., & de Barba, P. (2023). *Self-Regulated Learning* and the student experience in online higher education. In *Research handbook on the student experience in higher education* (pp. 179-190). Edward Elgar Publishing.
- Chen, J., Mohd Rameli, M. R., Cao, H., Wang, R., & Li, Z. (2024). The potential role of *Self-Regulated Learning* as mediator in academic learning: A systematic literature review (2015–2024). *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(15), 9767. <https://doi.org/10.24294/jipd9767>
- Chitra, E., Hidayah, N., Chandratilake, M., & Nadarajah, V. D. (2022). *Self-Regulated Learning* practice of undergraduate students in health professions programs. *Frontiers in medicine*, 9, 803069.

- Dirgantini, D. (2020). Pengaruh *Self-Regulated Learning (Self-Regulated Learning)* Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kampar Timur (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Dong, X. Q., Yuan, H., Xue, H., Li, Y., Jia, L. Y., Chen, J. L., ... & Zhang, X. Y. (2023). Factors influencing college students' *Self-Regulated Learning* in online learning environment: A systematic review. *Nurse Education Today*, 106071.
- Fadhly, R., & Aprianti, M. (2022). *Self-Efficacy dan Self-Regulated Learning* pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *MerPsy Journal*, Vol.14(2), pp. 1-5
- Fuzi, S. F., Jama, S. R., Zainudin, S. N., Halim, B. A., Zahidi, N. E., Jusoh, N., & Hassan, W. H. (2024). Impact of *Self-Efficacy* and *Self-Regulated Learning* on Satisfaction and Academic Performance in Online Learning. *Information Management and Business Review*, 16(3(I)), 267–281. [https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3\(i\).3814](https://doi.org/10.22610/imbr.v16i3(i).3814)
- Hidayat, D. (2023). A predictor in adolescence self-regulated learning: The role of self-efficacy. *Indonesian Journal of Applied Social Science and Humanities*, 5(2), 123–135. (judul dan detail sesuaikan dengan artikel: A Predictor in Adolescence Self-Regulated Learning).
- Ishtiaq, A., Verma, R., & Ali, M. (2023). Review study on *Self-Regulated Learning*. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* Pada Siswa SMPN X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–6.
- Kartika, A., & Jannah, M. (2024). The relationship among *Self-Efficacy*, teacher social support, and *Self-Regulated Learning* of elementary school students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 70. <https://doi.org/10.26858/jppk.v10i1.51323>
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Kong, S. C., & Lin, T. (2023). Developing *Self-Regulated Learning* as a pedagogy in higher education: An institutional survey and case study in Hong Kong. *Heliyon*, 9(11).
- López Carrillo, M. D., Calonge García, A., & Lebrón Moreno, J. A. (2024). Self-regulation of student learning in a STEAM project. *Education Sciences*, 14(6), 579.
- Luo, R. Z., & Zhou, Y. L. (2024). The effectiveness of self-regulated learning strategies in higher education blended learning: A five years systematic

review. *Journal of Computer Assisted Learning*.

- Marchy, F., Elmawati, E., Samosir, C. M., & Muhammad, I. (2023). Research on *Self-Regulated Learning* in mathematics learning (1980-2023): A bibliometric review. *Kontinu: Jurnal Penelitian Didaktik Matematika*, 7(2), 1-18.
- Masaki, F. (2023). *Self-Regulated Learning* from a cultural psychology perspective: Shifting from strategy to process with the trajectory equifinality approach. *Human Arenas*, 1-19.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic *Self-Efficacy* on university students' academic performance: The mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.
- McDermott-Levy, R., Mariani, B., & Lupinacci, P. (2022). Nursing Students' *Self-Efficacy* in Immigrant Health. *Nurse Educator*, 47(4), 225-229.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic *Self-Efficacy* on university students' academic performance: The mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.
- Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015). Peran motivasi belajar, *Self-Efficacy*, dan dukungan sosial keluarga terhadap *Self-Regulated Learning* pada siswa. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 165.
- Nahak, Y., & Mbato, C. L. (2022). Undergraduate Students' Perceived *Self-Efficacy* in Academic Reading. *Language Circle: Journal of Language and Literature*, 16(2), 440-452.
- Nisa, W. U., Aman, K., Murtaza, S., Abdullah, Z., & Gul, N. (2024). Relationship between Self-Directed Learning and *Self-Regulated Learning* in Problem-Based Learning. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 68–75. <https://doi.org/10.54393/pjhs.v5i12.2501>
- Nunnally, J. C. (1978). **Psychometric theory** (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Ormrod, J. E. (2008). Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang. Jakarta: Erlangga
- Osakwe, I., Chen, G., Fan, Y., Rakovic, M., Singh, S., Lim, L., ... & Gašević, D. (2024). Towards prescriptive analytics of self-regulated learning strategies: A reinforcement learning approach. *British Journal of Educational Technology*.
- Parveen, A., Jan, S., Rasool, I., Waseem, R., & Bhat, R. A. (2023). *Self-Regulated Learning*. In Handbook of research on redesigning teaching, learning, and assessment in the digital era (pp. 388-414). IGI Global.

- Patel, R., Tarrant, C., Bonas, S., Yates, J., & Sandars, J. (2015). The struggling student: a thematic analysis from the self-regulated learning perspective. *Medical Education*, 49(4), 417-426.
- Pinaaling, G. H., & Valle, A. M. (2023). Teachers' Culture-Based Practices and Students' *Self-Efficacy*. *Teachers' Culture-Based Practices and Students' Self-Efficacy*, 129(1), 15-15.
- Putra, Y. P., & Rinaldi, R. (2025). Relationship Between Self-Regulation and Math *Self-Efficacy* in Students of Sman 1 2x11 Enam Lingkungan. *Deleted Journal*, 2(1), 6–9. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.297>
- Rahman, U., Idham, I., Salman, I., & Hamzah, M. (2024). The role of self-regulation as an intervening variable in the influence of *Self-Efficacy* on the learning outcomes of Islamic religious education. *Edelweiss Applied Science and Technology*, 8(4), 1598–1616. <https://doi.org/10.55214/25768484.v8i4.1531>
- Rahmiyati, Anis. (2017). Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. Vol 9.
- Refista, B., & Febriana. (2024). *Self-Regulated Learning (Self-Regulated Learning)* dengan prestasi akademik siswa akselerasi. *Cognicia*. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v1i1.1455>
- Rismayanti, R., Mustofa, R. F., & Agustian, D. (2023). Hubungan self development dengan *Self-Regulated Learning* peserta didik pada pembelajaran biologi. *Khazanah Pendidikan*, 17(2), 312-318.
- Saikia, P.. (2023). Influence of *Self-Regulated Learning* on the academic procrastination of college students. *Journal of education and health promotion*, doi: 10.4103/jehp.jehp_1106_22
- Santika, M., & Zikra, Z. (2023). Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Perilaku Menyontek Siswa pada Saat Ujian. *MASALIQ*, 3(6), 1141-1152.
- Santrock, J. (2007). Psikologi pendidikan edisi kedua. Jakarta: Prenada Media Group. Sihombing, L. S. O., Rosmaida Siahaan, E. M., Brahmana, K. M. B., & Ermawaty. (2022).
- Santrock, Psikologi Pendidikan Buku 1 Edisi 5, (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), hal.180
- Schraw, G., & Crippen, K. J., & Hartley, K. (2006). Promoting self-regulation in science education: Metacognition as part of a broader perspective on learning. *Research in Science Education*, 36, 111-139.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, &

- M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 631–649). Academic Press.
- Sugiyono. (2019). **Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D**. Alfabeta.
- Tarumasely, Y. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri (Panduan untuk Mengembangkan Self-Regulated Learning)*. Academia Publication.
- Tuilan, J. (2023). *Self-Regulated Learning* in blended learning environment. *Script Journal*. <https://doi.org/10.24903/sj.v8i2.1381>
- Usán, P., Salavera, C., & Quílez-Robres, A. (2022). *Self-Efficacy*, optimism, and academic performance as psychoeducational variables: Mediation approach in students. *Children*, 9(3), 420.
- Wahyudhani, E. B. V., Laily, N., & Amelasasih, P. (2023, January). The Effect of *Self-Efficacy* on Self-Adjustment In Students. In *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)* (Vol. 2, No. 1, pp. 33-41).
- Wahyuni, D. (2023). *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Psikologi Yang Bekerja* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).
- Winne, P. (2016). *Self-Regulated Learning*. SFU Educational Review, 9.
- Yoenanto, N. H. (2012). Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan selfefficacy pada siswa akselerasi sekolah menengah pertama di Jawa Timur. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(2).
- Zarei Hajiabadi, Z., Gandomkar, R., Sohrabpour, A. A., & Sandars, J. (2022). Developing low-achieving medical students' *Self-Regulated Learning* using a combined learning diary and explicit training intervention. *Medical Teacher*, 45(5), 475–484. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2152664>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attainment of *Self-Regulated Learning*: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research and applications* (pp. 13–39). Orlando, FL: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Self-Efficacy*: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a *Self-Regulated* learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70

Zimmerman, B. J. (2015). *Self-Regulated Learning: Theories, measures, and outcomes*. International encyclopedia of the social & behavioral sciences, 541-546.





LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian

Skala Self-Regulated Learning

KATA PENGANTAR

Angket ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *Self-Regulated Learning* pada siswa. Setiap individu memiliki tingkat kemampuan belajar yang berbeda-beda khususnya dalam terkait dengan *Self-Regulated Learning*. *Self-Regulated Learning* pada setiap individu akan mampu mendorong individu dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Angket ini berisi 32 butir pernyataan yang nantinya diharapkan diisi oleh siswa. Kejujuran dan kesungguhan dalam menjawab pernyataan-pernyataan ini akan sangat membantu dalam mengungkap tingkat *Self-Regulated Learning* siswa. Hasil dari jawaban ini akan dijadikan informasi penelitian dan hasil pernyataan ini tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi siswa di sekolah. Dalam menjawab pernyataan ini tidak ada yang benar atau salah, karena jawaban setiap siswa dengan siswa yang lain akan berbeda-beda sesuai dengan kondisi yang ada saat ini.

Atas kesediaan adik-adik dalam meluangkan waktu untuk menjawab pernyataan-pernyataan ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Anindya Trisna Kamadyanti.

Angket Self-Regulated Learning

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Angket terdiri dari 32 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi anda .
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Berikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin bisa selesaikan tugas sulit	☐	☒	☐	☐

Catatan: Satu centang per baris. Jujur dalam menjawab.

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mengulang materi untuk mengingat pelajaran.				
2.	Saya menggunakan kalimat sendiri untuk meringkas materi pelajaran.				
3.	Saya menggunakan lebih dari satu cara dalam mencatat pelajaran				
4.	Saya memperhatikan perkembangan hasil belajar saya				
5.	Saya sering memikirkan cara untuk meningkatkan kompetensi diri untuk memuaskan rasa ingin tahu saat belajar.				
6.	Saya menggunakan keinginan untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi sebagai motivasi saat merasa ingin menghentikan belajar.				
7.	Saya merasa terdorong untuk berusaha lebih keras dengan membandingkan performa saya dengan milik orang lain.				
8.	Saya mencoba menghubungkan tugas belajar dengan minat pribadi agar terasa lebih bermakna.				
9.	Saya mencari cara untuk meningkatkan motivasi belajar melalui situasi tertentu atau minat pribadi.				
10.	Saya menetapkan konsekuensi, seperti hadiah atau hukuman, untuk menjaga konsistensi dalam belajar.				
11.	Saya mengatur lingkungan belajar agar bebas dari gangguan untuk meningkatkan fokus.				
12.	Saya berusaha menjaga konsistensi untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dalam belajar.				
13.	Saya mengatur jadwal belajar agar lebih konsentrasi				
14.	Saya meminta bantuan kepada orang lain (seperti teman atau guru) ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.				
15.	Saya tidak mengulang kembali materi untuk mengingat pelajaran				
16.	Saya tidak menggunakan kalimat sendiri ketika meringkas materi				

	pelajaran				
17.	Saya tidak mencoba menghubungkan tugas belajar dengan minat pribadi				
18.	Saya mudah menyerah juga tidak bisa konsisten ketika dihadapi dengan tantangan dalam belajar				
19.	Saya tidak peduli akan perbandingan performa saya dengan orang lain				
20.	Saya tidak punya cara tersendiri dalam mencatat pelajaran				
21.	Saya tidak meminta bantuan kepada siapapun ketika menghadapi kesulitan dalam belajar				
22.	Saya menciptakan suasana yang nyaman untuk kepentingan belajar saya				
23.	Saya tidak bisa menjaga konsistensi dalam menghadapi tantangan belajar				
24.	Saya tidak memonitoring hasil belajar saya sendiri				
25.	Saya tidak memikirkan cara untuk meningkatkan kompetensi diri				
26.	Saya tidak mengatur jadwal belajar saya sendiri di rumah				
27.	Saya punya cara sendiri dalam meningkatkan kompetensi diri				
28.	Saya tidak memiliki keinginan yang memotivasi saya untuk tetap ingin belajar				
29.	Saya tidak peduli akan konsekuensi dari tidak konsisten belajar				
30.	Saya tidak punya cara untuk meningkatkan motivasi belajar				
31.	Saya tidak mengatur lingkungan agar bebas dari gangguan fokus belajar				
32.	Saya merasa untuk meminta bantuan kepada siapapun terkait menghadapi kesulitan belajar				

Skala Self-Efficacy

KATA PENGANTAR

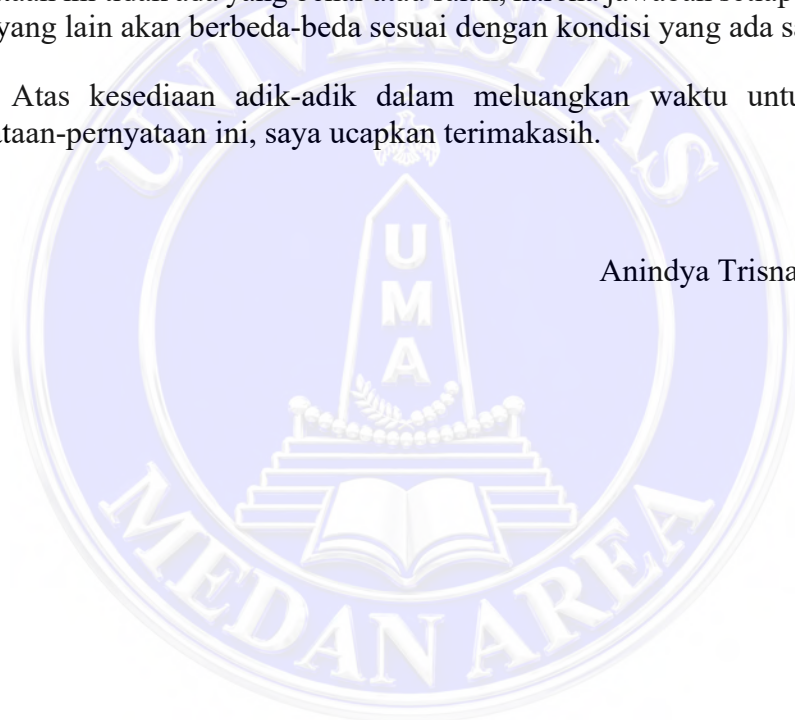
Angket ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan *Self-Efficacy* pada siswa. Setiap individu memiliki tingkat kemampuan belajar yang berbeda-beda khususnya dalam terkait dengan *Self-Efficacy*. *Self-Efficacy* pada setiap individu akan mampu mendorong individu dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi kegiatan belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Angket ini berisi 32 butir pernyataan yang nantinya diharapkan diisi oleh siswa. Kejujuran dan kesungguhan dalam menjawab pernyataan-pernyataan ini akan sangat membantu dalam mengungkap tingkat *Self-Efficacy* siswa. Hasil dari jawaban ini akan dijadikan informasi penelitian dan hasil pernyataan ini tidak akan mempengaruhi nilai maupun prestasi siswa di sekolah. Dalam menjawab pernyataan ini tidak ada yang benar atau salah, karena jawaban setiap siswa dengan siswa yang lain akan berbeda-beda sesuai dengan kondisi yang ada saat ini.

Atas kesediaan adik-adik dalam meluangkan waktu untuk menjawab pernyataan-pernyataan ini, saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Anindya Trisna Kamadyanti.



Angket Self-Efficacy

Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

1. Angket terdiri dari 32 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi anda .
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Berikan tanda centang pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Contoh Pengisian:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya yakin bisa selesaikan tugas sulit	☐	☒	☐	☐

Catatan: Satu centang per baris. Jujur dalam menjawab.

SELAMAT MENGERJAKAN

No.	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit				
2.	Saya ikut berpartisipasi dalam mengerjakan tugas kelompok				
3.	Saya mudah menyerah ketika menghadapi masalah dalam pelajaran				
4.	Saya merasa tertantang untuk mengerjakan tugas yang lebih sulit				
5.	Saya meluangkan waktu ekstra untuk memahami materi yang sulit				
6.	Saya merasa malas untuk mengerjakan tugas yang lebih sulit				
7.	Saya cepat menyerah dalam mencoba mencari solusi				
8.	Saya pantang menyerah dalam menghadapi kegagalan				
9.	Saya tidak berminat belajar dalam bentuk kelompok				
10.	Saya tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit				
11.	Saya percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang diberikan				
12.	Saya aktif dalam menghadapi permasalahan dalam pembelajaran				
13.	Saya mendapati diri saya sulit untuk fokus ketika mengerjakan tugas				
14.	Saya mampu menyesuaikan diri dalam menyelesaikan berbagai tugas yang berbeda sekaligus				
15.	Saya tidak mengatur waktu untuk membuat strategi belajar yang baik				
16.	Saya tidak percaya diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan				
17.	Saya merasa terpuruk apabila saya telah gagal				
18.	Saya tidak aktif dalam menghadapi permasalahan dalam pembelajaran				
19.	Saya tidak mampu menyesuaikan diri dalam menyelesaikan berbagai tugas yang berbeda sekaligus				
20.	Saya dapat fokus ketika mengerjakan tugas				
21.	Saya mengatur waktu untuk membuat strategi belajar yang baik				
22.	Saya mampu bertahan menghadapi rintangan				
23.	Saya memotivasi diri untuk semangat				

	belajar dengan menetapkan target yang ingin dicapai				
24.	Saya tidak berusaha dalam mengatasi masalah karena adanya hambatan yang terjadi				
25.	Saya frustasi karena tidak percaya diri untuk menyelesaikan suatu tugas				
26.	Saya memahami kekuatan dan kelemahan saya untuk mengatasi tantangan				
27.	Saya tidak mampu bertahan menghadapi rintangan				
28.	Saya berusaha dalam mengatasi masalah meski adanya hambatan yang terjadi				
29.	Saya optimis karena saya percaya diri untuk menyelesaikan suatu tugas				
30.	Saya tidak tahu kekuatan dan kelemahan saya untuk mengatasi tantangan				
31.	Saya tidak termotivasi untuk semangat belajar ataupun mencapai target yang sudah ditetapkan				
32.	Saya bangkit dari kegagalan dengan cepat				

Lampiran 3. Data mentah skala penelitian

Skala *Self-Regulated Learning*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total	
1	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	1	99	
2	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	108		
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	90		
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	119		
5	2	4	3	3	4	4	1	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	105	
6	4	4	3	3	4	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	1	1	3	3	3	2	3	2	4	4	1	98	
7	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	86	
8	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	1	3	3	3	2	1	3	4	3	4	1	100	
9	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	1	4	4	4	3	2	106	
10	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	95	
11	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	4	3	3	1	96		
12	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	102	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	94		
14	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	100	
15	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	3	3	1	3	4	3	3	2	99	
16	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	3	3	3	4	1	88	
17	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	96	
18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	120	
19	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	122	
20	4	4	4	3	4	3	3	1	3	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	107	
21	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	101	
22	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	3	4	4	2	3	3	4	1	3	2	4	3	2	4	4	4	4	2	105	
23	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	100	
24	3	4	4	3	4	4	4	3	2	1	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	1	2	4	4	3	4	1	101		
25	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	4	4	4	2	3	100		
26	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	86	
27	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	4	3	3	4	4	1	2	2	3	2	1	2	4	4	4	4	1	99	
28	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	1	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	2	100	
29	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	92	
30	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	91	
31	3	3	3	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	2	97	
32	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	87	
33	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	79
34	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	4	4	4	2	103	
35	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	2	99	
36	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	93	
37	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	99	
38	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	91	
39	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	76	
40	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	101	
41	3	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	3	3	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	95	
42	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	94	
43	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	102	
44	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	1	98		
45	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	4	3	2	2	4	4	4	4	4	3	110	
46	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	2	97	
47	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	103	
48	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	118	
49	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	1	4	4	4	3	3	100	
50	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	1	4	4	4	4	1	103	
51	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	1	3	2	1	2	3	3	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	1	73	
52	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	78	
53	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	1	87	
54	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	82	
55	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	2	4	3	4	4	3	103	
56	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	2	2	2	4	3	2	1	3	1	3	1	1	1	1	2	79	
57	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	3	4	1	3	4	4	4	2	101	

Skala Self-Efficacy

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total	
1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	116	
2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	116	
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	92	
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	91	
5	3	4	3	2	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3	4	1	1	3	3	3	2	2	3	3	88	
6	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
7	2	3	1	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	76	
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96	
9	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	3	101	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	125	
11	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	102	
12	2	4	1	3	4	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	83	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	93	
14	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	4	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	87	
15	3	4	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	4	2	98	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94	
17	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	124	
19	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	111	
20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	3	100	
21	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	96	
22	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	99	
23	3	4	3	2	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	4	1	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	98	
24	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	99	
25	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	144
26	3	3	4	2	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97	
27	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	93	
28	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	90	
29	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	87	
30	2	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	94	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	99	
32	4	4	3	3	4	2	1	3	4	4	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	2	104	
33	2	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
34	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	77	
35	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	81	
36	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
37	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	95	
38	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	107	
39	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60	
40	2	4	4	3	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	100
41	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	102	
42	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	104	
43	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	102	
44	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	118	
45	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
46	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	106		
47	3	3	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	1	3	67
48	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	91	
49	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	101	
50	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32	32	2	2	2	1	2	1	2	32	1	1	32	172
51	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	75	
52	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	94	
53	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	77	
54	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90	
55	3	4	3	1	1	3	2	3	4	2	3	2	4	1	2	4	3	1	2	4	4	2	1	2	4	1	3	2	2	1	1	4	79	
56	3	4	4	3	2	1	4	1	2	2	2	2	4	2	1	4	1	1	4	4	2	4	4	3	3	1	2	2	3	1	4	4	84	
57	1	1	2	2	1	3	3	4	4	4	1	4	1	4	4	3	1	2	4	4	2	3	1	4	2	2	3	4</						

Lampiran 4. Output Penelitian

Reliability

Scale: Self-Regulated Learning

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	68	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	68	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.888	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SRL1	3.21	.587	68
SRL2	3.12	.723	68
SRL3	3.13	.689	68
SRL4	3.19	.553	68
SRL5	3.34	.589	68
SRL6	3.44	.608	68
SRL7	3.25	.677	68
SRL8	3.03	.598	68
SRL9	3.28	.595	68
SRL10	2.59	.777	68
SRL11	3.29	.648	68
SRL12	3.32	.609	68
SRL13	2.84	.704	68
SRL14	3.41	.525	68
SRL15	2.99	.743	68
SRL16	2.87	.771	68
SRL17	3.03	.690	68
SRL18	3.01	.782	68
SRL19	3.12	.838	68
SRL20	3.19	.580	68

SRL21	3.35	.641	68
SRL22	1.87	.809	68
SRL23	2.93	.739	68
SRL24	2.94	.620	68
SRL25	3.04	.584	68
SRL26	2.79	.703	68
SRL27	1.87	.644	68
SRL28	3.26	.683	68
SRL29	3.40	.736	68
SRL30	3.35	.728	68
SRL31	3.35	.686	68
SRL32	1.87	.731	68

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SRL1	93.47	100.044	.471	.884
SRL2	93.56	98.698	.466	.884
SRL3	93.54	100.282	.374	.886
SRL4	93.49	100.134	.495	.884
SRL5	93.34	99.660	.503	.884
SRL6	93.24	98.630	.573	.883
SRL7	93.43	101.114	.319	.887
SRL8	93.65	100.918	.387	.886
SRL9	93.40	99.974	.471	.884
SRL10	94.09	101.186	.364	.889
SRL11	93.38	99.314	.479	.884
SRL12	93.35	100.381	.423	.885
SRL13	93.84	98.675	.483	.884
SRL14	93.26	103.660	.186	.889
SRL15	93.69	96.754	.590	.882
SRL16	93.81	97.232	.533	.883
SRL17	93.65	95.665	.724	.879
SRL18	93.66	95.362	.651	.880
SRL19	93.56	97.534	.464	.884

SRL20	93.49	99.298	.544	.883
SRL21	93.32	101.118	.341	.887
SRL22	94.81	110.097	-.284	.901
SRL23	93.75	97.951	.507	.883
SRL24	93.74	99.392	.497	.884
SRL25	93.63	98.236	.634	.882
SRL26	93.88	97.031	.606	.881
SRL27	94.81	110.426	-.363	.899
SRL28	93.41	98.514	.512	.883
SRL29	93.28	97.100	.571	.882
SRL30	93.32	96.312	.635	.881
SRL31	93.32	97.565	.582	.882
SRL32	94.81	104.217	.079	.892

$$32 - 3 = 29 \times 4 + 29 \times 1 / 2 = 72,5$$

Reliability

Scale: Self-Efficacy

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	68	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	68	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.858	32

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	2.71	.774	68
SE2	3.25	.887	68
SE3	2.84	.891	68
SE4	2.99	.702	68
SE5	2.84	.857	68
SE6	2.62	.847	68
SE7	2.96	.800	68
SE8	3.10	.775	68
SE9	2.99	.906	68
SE10	2.85	.778	68
SE11	2.93	.779	68
SE12	2.94	.710	68
SE13	2.50	.970	68
SE14	2.75	1.028	68
SE15	2.74	.803	68
SE16	2.91	.876	68
SE17	2.25	.853	68
SE18	2.87	.809	68
SE19	2.88	.783	68
SE20	3.56	3.576	68
SE21	3.65	5.039	68

SE22	3.10	.672	68
SE23	3.16	.874	68
SE24	2.94	.731	68
SE25	2.90	.933	68
SE26	2.94	.826	68
SE27	3.09	.748	68
SE28	3.03	.810	68
SE29	3.44	3.584	68
SE30	3.03	.897	68
SE31	3.13	.976	68
SE32	3.44	3.580	68

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	92.60	305.109	.302	.853
SE2	92.06	300.564	.407	.849
SE3	92.47	303.656	.303	.852
SE4	92.32	307.207	.350	.854
SE5	92.47	302.432	.359	.851
SE6	92.69	307.351	.195	.855
SE7	92.35	303.426	.351	.851
SE8	92.21	301.927	.420	.850
SE9	92.32	304.401	.373	.853
SE10	92.46	300.789	.462	.849
SE11	92.38	305.284	.393	.853
SE12	92.37	308.923	.178	.856
SE13	92.81	302.694	.303	.852
SE14	92.56	306.668	.170	.856
SE15	92.57	306.845	.326	.855
SE16	92.40	302.422	.350	.851
SE17	93.06	310.952	.072	.859
SE18	92.44	302.608	.377	.851

SE19	92.43	305.771	.373	.853
SE20	91.75	251.563	.436	.843
SE21	91.66	215.391	.494	.855
SE22	92.21	304.673	.372	.852
SE23	92.15	300.933	.401	.849
SE24	92.37	303.072	.403	.851
SE25	92.41	306.664	.394	.855
SE26	92.37	304.743	.392	.853
SE27	92.22	308.055	.300	.855
SE28	92.28	303.906	.329	.852
SE29	91.87	249.639	.454	.841
SE30	92.28	306.025	.324	.854
SE31	92.18	302.506	.306	.852
SE32	91.87	252.982	.422	.845

$$32 - 4 = 28 \times 4 + 28 \times 1 / 2 = 70$$

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		self regulated learning	self efficacy
N		68	68
Normal Parameters ^a	Mean	87.22	93.53
	Std. Deviation	9.379	16.631
Most Extreme Differences	Absolute	.099	.157
	Positive	.099	.157
	Negative	-.068	-.102
Kolmogorov-Smirnov Z		.819	1.298
Asymp. Sig. (2-tailed)		.514	.369
a. Test distribution is Normal.			

Means

Case Processing Summary						
	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Self Regulated Learning * Self Efficacy	68	100.0%	0	.0%	68	100.0%

Report

Self Regulated Learning

Self Efficacy	Mean	N	Std. Deviation
53	70.00	1	.
57	95.00	1	.
62	83.00	1	.
66	80.33	3	16.042
67	84.67	3	7.506
68	93.00	1	.
69	76.00	1	.
70	81.25	4	9.179
72	75.00	1	.
73	97.50	2	7.778
75	83.00	1	.
76	85.75	4	9.179
77	108.00	1	.
78	83.00	2	11.314
79	89.33	3	19.009
80	84.67	3	2.517
81	84.00	2	1.414
82	79.67	3	8.505
83	86.50	2	6.364
84	89.00	1	.
85	79.00	1	.
86	90.00	2	1.414
87	91.25	4	2.986
88	92.00	3	4.359
89	90.00	1	.
90	83.25	4	4.272
92	86.00	2	4.243
97	89.00	1	.
98	110.00	1	.
102	100.00	1	.
103	92.00	3	4.583
108	109.00	1	.
109	86.00	1	.
111	87.00	1	.
128	89.00	1	.
163	92.00	1	.
Total	87.22	68	9.379

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Regulated Learning * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	3468.358	35	99.096	1.307	.000
		Linearity	518.277	1	518.277	6.838	.000
		Deviation from Linearity	2950.081	34	86.767	1.145	.351
	Within Groups		2425.333	32	75.792		
	Total		5893.691	67			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Self Regulated Learning * Self Efficacy	.797	.635	.767	.588

Correlations

Correlations			
		Self Regulated Learning	Self Efficacy
Self Regulated Learning	Pearson Correlation Sig. (2-Tailed) N	1 68	.797** 68
Self Efficacy	Pearson Correlation Sig. (2-Tailed) N	.797** 68	1 68

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

Lampiran 5. Surat Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4078/FPSI/01.10/XII/2024

17 Desember 2024

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala
Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara
di -
Tempat

Dengan hormat,

Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan SMA Negeri 4 Medan sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Anindya Trisna Kamadyanti
Nomor Pokok Mahasiswa : 198600136
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Self Efficacy dengan Self Regulated Learning Siswa SMA Negeri 4 Medan** Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di SMA Negeri 4 Medan. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak **Azhar Azis, S.Psi, MA**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi



Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- SMA Negeri 4 Medan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Teuku Cik Ditiro No. 1-D, Medan, Kode Pos 20152
Pos-el disdik@sumutprov.go.id, Laman disdik.sumutprov.go.id

Medan, 8 Januari 2025

Nomor : 000.9/ (82) /Subbag Umum/ 1 /2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth : Kepala SMA Negeri 4 Medan
di-
Tempat

Menindaklanjuti surat Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Nomor : 4078/FPSP/01.10/XII/2024 tanggal 17 Desember 2024 tentang Izin Penelitian, dengan ini disampaikan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin kepada Mahasiswa/i atas nama:

Nama : **ANINDYA TRISNA KAMADYANTI**
NIM : 198600136
Program Studi : Psikologi
Lokasi : SMA Negeri 4 Medan
Judul Penelitian : Hubungan Self Efficacy dengan Self Regulated Learning Siswa SMA Negeri 4 Medan.

Adapun ketentuan untuk melaksanakan penelitian dimaksud adalah sebagai berikut:

1. **Tidak mengganggu** proses belajar mengajar di sekolah;
2. **Tidak membebankan biaya apapun** kepada Sekolah dan Siswa;
3. Setelah selesai melaksanakan penelitian, diharapkan melaporkan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Utara c.q Kepala Bidang Pembinaan Sekolah Menengah Atas.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
Sekretaris



ROEDY FAHRIZAL, ST, M.Sc, M.Eng
PEMBINA (IV/a)
NIP. 197511152005021003

- Tembusan Yth:
1. Kepala Dinas Pendidikan Provsu, sebagai laporan
 2. Ketua Prodi Psikologi Fak. Psikologi UMA
 3. Kepala Cabang Dinas Pendidikan setempat
 4. Yang bersangkutan

Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 4 MEDAN

Jl. Gelas No.12 Ayahanda Kode Pos 20118 Kec. Medan Petisah Kota Medan
Telepon : 061- 4158244 Email : smanempat@ymail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 0047/0043/070/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. Rianto H. Sinaga**
NIP : 19661029 199903 1 001
Pangkat/Golongan : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMA Negeri 4 Medan

dengan ini menerangkan :

Nama : **ANINDYA TRISNA KAMADYANTI**
NIM : 198600136
Program Studi : S-1 Psikologi
Judul Penelitian : Hubungan Self Efficacy dengan Self Regulated Learning
Siswa SMA Negeri 4 Medan

Adalah benar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Medan pada tanggal 13 s.d 20 Januari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Medan, 21 Januari 2025
Kepala SMA Negeri 4 Medan
Drs. Rianto H. Sinaga
NIP. 19661029 199903 1 001