

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan berperan penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia dan menjadi sarana untuk mencapai kesejahteraan umum serta mencerdaskan kehidupan bangsa (Khoirunnisa & Gumiandari, 2023). Meskipun kemampuan kognitif sangat penting, keberhasilan dalam pendidikan juga bergantung pada kemampuan siswa dalam mengelola diri agar proses belajar bisa berjalan efektif. Salah satu kemampuan yang dibutuhkan siswa dalam mengatur proses belajarnya adalah melalui regulasi diri dalam belajar atau yang biasa disebut dengan *Self-Regulated Learning* (Harahap, 2023).

Siswa pada jenjang Pendidikan Menengah Atas (SMA), dihadapkan dengan berbagai tuntutan yang melibatkan aspek akademik maupun non-akademik, yang memerlukan kemampuan manajemen diri dengan baik (Khoirunnisa & Gumiandari, 2023). Fenomena yang ditemukan di SMA Negeri 1 Ngimbang khususnya pada siswa kelas XI, menunjukkan bahwa banyak siswa merasa kewalahan dalam menghadapi beban aktivitas sekolah yang padat, seperti ekstrakurikuler, program tambahan *double track*, organisasi sekolah lainnya serta tugas akademik. Kondisi ini menyebabkan sebagian siswa menjadi mudah lelah, kehilangan fokus, dan cenderung menunda tugas.

Hasil wawancara yang dilaksanakan pada Minggu, 02 November 2025 terhadap lima siswa menunjukkan temuan yang mendukung adanya fenomena bahwa *self-regulated learning* siswa belum berkembang secara optimal. *Self-regulated learning* dikatakan belum optimal ketika individu belum mampu

menjalankan tiga fase utama *self-regulated learning* secara efektif, yakni fase perencanaan (*forethought phase*), fase pelaksanaan (*performance phase*), dan fase refleksi diri (*self-reflection phase*) sebagaimana dijelaskan oleh Zimmerman (2002).

Secara umum, mereka mengungkapkan bahwa padatnya kegiatan sekolah membuat mereka sering merasa kewalahan, mengalami kelelahan, serta kesulitan dalam menjaga fokus karena harus menyelesaikan berbagai tugas dan aktivitas lainnya. Kondisi tersebut mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Siswa berinisial UD menunjukkan tingkat kesadaran metakognitif yang cukup, namun belum diiringi dengan kemampuan pengelolaan yang konsisten, hal ini tercermin dari pernyataannya, “Kadang bisa, tapi sering juga kewalahan sih, soalnya kegiatan sekolah lumayan padat, jadi fokusnya suka gampang terganggu.” Aspek motivasional juga menunjukkan bahwa UD memiliki tujuan belajar, akan tetapi motivasi tersebut sering terganggu oleh banyaknya tugas dan aktivitas lain, sebagaimana diungkapkannya “Ada sih tujuannya, cuma kadang suka ke-distract sama tugas dan kegiatan lain, jadi nggak selalu konsisten ngejalaninnya.” Dilihat dari aspek perilaku, UD masih berupaya membagi waktu antara belajar dan kegiatan sekolah tetapi mengalami kesulitan dalam penerapannya, seperti yang disampaikan “Lagi belajar buat bagi waktu, tapi sejauh ini masih agak susah karena kegiatan sekolahnya sering numpuk.” Siswa berinisial SA pada aspek metakognitif menunjukkan adanya kesadaran dalam mengatur prioritas belajar, meskipun belum didukung oleh perencanaan belajar yang terstruktur. Seperti yang ia ungkapkan “Tidak ada jadwal tetap kak, tapi kalau ada waktu luang saya belajar.” Aspek motivasional, SA

memiliki tujuan belajar, namun motivasinya masih sering terhambat oleh kondisi kelelahan, seperti yang ia ungkapkan, *“Saya tetap berusaha belajar sedikit meskipun lelah, namun jika sudah sangat lelah biasanya saya tunda belajarnya.”* Aspek perilaku menunjukkan bahwa SA berupaya menyesuaikan perilaku belajarnya dengan tuntutan akademik dan non-akademik, namun belum mampu melakukannya secara optimal, seperti yang disampaikannya *“ Saya berkeinginan untuk kuliah jadi saya berusaha menyetarakan keduanya antara akademik dan non-akademik kak, ya walaupun terkadang masih sering kewalahan juga mengatur waktunya.”*

Siswa berinisial AL, pada aspek metakognitif menunjukkan adanya hambatan dalam pengelolaan waktu belajar, seperti yang ia katakan *“Saya tidak selalu bisa mengatur waktu saya, semisal terlalu padat saya merasa kebingungan.”* Aspek motivasional AL juga belum menunjukkan kondisi yang optimal, terutama dalam mempertahankan fokus belajarnya, seperti yang ia sampaikan *“Saya sulit fokus dalam belajar ketika badan saya capek.”* Aspek perilaku menunjukkan bahwa AL memiliki tujuan belajar dan masih berupaya untuk mencapainya, sebagaimana diungkapkannya, *“Ada tujuan kedepannya, dan saya masih berusaha untuk mencapainya.”* Selanjutnya, siswa berinisial SM juga menunjukkan kendala pada aspek metakognitif berupa kesulitan mengatur waktu belajar akibat padatnya kegiatan seperti yang ia katakan *“jujur memang kurang bisa mengatur waktu belajar, karena kegiatan sekolah cukup padat jadi susah atur waktunya”*. Aspek motivasional menunjukkan SM memiliki tujuan belajar, tetapi masih disertai keraguan terhadap kemampuan diri seperti yang ia sampaikan *“Punya tujuan sih kak, tapi masih ragu-ragu sama kemampuan diri sendiri”*.

Keraguan tersebut berdampak pada aspek perilaku, SM tidak belajar ketika merasa lelah atau kurang percaya diri seperti yang ia katakan “*Sulit fokus kak, kalo lagi capek jadinya ga belajar*”.

Siswa berinisial CE, pada aspek metakognitif menunjukkan adanya kurang konsisten dalam menerapkan jadwal belajar seperti yang ia katakan “*Pernah buat jadwal, tapi seringnya ga kepake*”. Aspek motivasional menunjukkan CE memiliki tujuan belajar namun masih sering meragukan kemampuan diri seperti yang ia katakan “*aku sering ragu sama kemampuan diriku kak, tapi aku juga punya tujuan dan aku berusaha*”. Aspek perilaku menunjukkan bahwa CE mengalami kesulitan mengatur waktu karena kelelahan setelah pulang sekolah, seperti yang ia katakan “*Kurang bisa atur waktu sih kak, soalnya pulang sekolah sudah capek banget*”.

Kesimpulan dari hasil wawancara terhadap lima siswa tersebut, menunjukkan bahwa *self-regulated learning* siswa masih perlu ditingkatkan pada aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku. Ketiga aspek tersebut belum terintegrasi secara optimal dalam menjalankan fase perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi diri. Kondisi tersebut menyebabkan siswa belum mampu mengelola proses belajarnya secara efektif di tengah tuntutan kegiatan sekolah yang padat.

Menurut Zimmerman (2002), *Self-Regulated Learning* adalah proses proaktif di mana siswa menggunakan kemampuan akademiknya untuk menetapkan tujuan, membuat strategi, serta memantau dan mengevaluasi bagaimana proses belajarnya berjalan. *Self-Regulated Learning* bukan hanya kemampuan mental atau keterampilan akademik semata, tetapi juga proses pengarahan diri (*self directive*) di mana siswa mengubah kemampuan mentalnya

menjadi tindakan nyata untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku agar dapat mencapai tujuan belajarnya.

Melalui pendekatan sosial-kognitif, Zimmerman (1989) menegaskan bahwa *self-regulated learning* terbentuk dari interaksi timbal balik antara faktor personal, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Zimmerman (1990) mengelompokkan *self-regulated learning* menjadi tiga aspek utama yang bisa diterapkan dalam belajar, yaitu aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku. Aspek metakognitif mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Aspek kedua motivasional, mencakup tujuan belajar dan dorongan internal untuk berusaha mencapai tujuan tersebut. Sedangkan aspek perilaku berkaitan dengan sikap yang dimiliki individu dalam mengatur tindakan serta menyesuaikan lingkungan belajarnya agar mendukung keberhasilan akademiknya.

Menurut Zimmerman (1989), motivasi menjadi faktor penting yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*. Menurut Ryan dan Deci (2000), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, menjelaskan bahwa motivasi berperan penting dalam mendorong individu untuk secara sadar mengatur pikiran, emosi, dan tindakannya dalam mencapai tujuan belajar. Uno (dalam Isrofi & Affandi, 2025) mengemukakan bahwa motivasi belajar adalah suatu proses yang memberikan semangat, arah dan keteguhan perilaku sehingga seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi belajar diperlukan agar siswa dapat terus berkembang untuk mendapatkan hasil belajar yang ditentukan sebelumnya. Motivasi belajar juga merupakan suatu keadaan yang ada pada diri setiap individu, yang mendorong individu dalam mencapai tujuannya. Siswa dengan motivasi belajar tinggi cenderung prestasinya juga akan tinggi, sebaliknya jika

motivasi belajarnya rendah, akan rendah pula prestasi belajarnya. Tinggi rendahnya motivasi belajar dapat menentukan tinggi rendahnya usaha atau semangat seseorang untuk beraktivitas (Fauziyah & Wae, 2025).

Ryan dan Deci (2020), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, menjelaskan bahwa munculnya motivasi belajar dalam diri seseorang dapat dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis yakni, otonomi (*autonomy*), di mana siswa memiliki kebebasan dalam memilihnya sendiri, kompetensi (*competence*) siswa merasa mampu dalam menghadapi tugas dan tantangan dan keterhubungan (*relatedness*) siswa merasa diterima, dihargai, dan terhubung secara emosional dengan orang lain. Selain itu, Ryan dan Deci (2000), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, membagi motivasi belajar menjadi tiga bentuk, yakni *amotivation*, kondisi di mana seseorang bertindak tanpa adanya niat, motivasi intrinsik yakni dorongan diri sendiri yang bertujuan melakukan suatu hal karena keingintahuan, motivasi ekstrinsik yakni dorongan dari luar diri untuk melakukan sesuatu karena adanya tujuan yang ingin dicapai.

Siswa yang memiliki motivasi intrinsik cenderung belajar karena dorongan dari dalam dirinya sendiri, bukan karena tekanan dari luar. Siswa yang termotivasi secara intrinsik akan lebih antusias dalam belajar, mampu bertahan menghadapi kesulitan akademik, serta cenderung memiliki *self-regulated learning* yang lebih tinggi. Sebaliknya, apabila kebutuhan dari ketiga faktor tersebut tidak terpenuhi, motivasi siswa akan menurun dan menyebabkan perilaku pasif dalam proses belajar (Ryan & Deci, 2000).

Selain motivasi belajar, menurut Zimmerman (1989) faktor lingkungan juga berperan penting dalam membentuk *Self-Regulated Learning*. Salah satu

faktor lingkungan tersebut adalah dukungan sosial yang menurut Sarafino (dalam Khoerunisa dkk., 2025), dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima seseorang dari orang-orang terdekat mereka, seperti keluarga, teman sebaya, atau guru. Bantuan ini dapat berupa emosional, informasi, atau bahkan materi. Baron dan Byrne (dalam Nawangwulan, 2019) menjelaskan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman dan keluarga individu tersebut. Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial adalah sumber daya yang diperoleh individu melalui hubungan sosialnya dengan orang lain, baik dalam bentuk bantuan emosional, informasi, maupun material, yang mampu meningkatkan kesejahteraan dan melindungi dari dampak stres.

Sarafino dan Smith (dalam Khoerunisa dkk., 2025), membagi dukungan sosial ke dalam empat aspek, yakni emosional atau dukungan harga diri (*emotional or esteem support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*) dan dukungan persahabatan (*companionship support*). Adapun menurut Sarafino (dalam Khoerunisa dkk., 2025), dukungan sosial dapat bersumber dari orang-orang yang setiap hari berinteraksi dengan individu, profesional, dan kelompok-kelompok dukungan sosial.

Temuan tersebut diatas, sejalan dengan Zimmerman (1989) yang menjelaskan bahwa faktor lingkungan, termasuk dukungan dari guru, teman, dan orang tua memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan individu untuk belajar secara mandiri (*Self-Regulated Learning*). Dukungan sosial ini juga membantu individu merasa nyaman secara fisik dan psikologis serta mendorong kemampuan mereka dalam mengatur proses belajarnya. Selain itu, Sarason (dalam

Hadi, 2020), juga mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibanding dengan individu dengan dukungan sosial rendah.

Penelitian sebelumnya juga mendukung fenomena tersebut. Menurut penelitian Martínez-López dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial yang diterima siswa dari guru dan keluarga menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap regulasi diri, terutama pada aspek metakognitif dan strategi belajar. Hasil serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Tarmizi dkk. (2025) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan regulasi diri pada siswa kelas XI MIA Madrasah Aliyah Madani Alauddin pasca pandemi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hemasti dkk. (2025) juga mengemukakan bahwa motivasi belajar dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Rosma Karawang.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada regulasi diri siswa dalam konteks belajar. Dalam hal ini, regulasi diri mengacu pada konsep *Self-Regulated Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002) yakni proses proaktif individu dalam mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngimbang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial terhadap *Self-Regulated Learning* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ngimbang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi disiplin ilmu psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar, dukungan sosial dan *self-regulated learning*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi teoritis dan empiris sebagai penunjang penelitian selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Hasil penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah sebagai bahan referensi untuk meningkatkan *self-regulated learning* bagi peserta didiknya.
 - b. Untuk Peserta didik dapat mengambil tindakan dalam meningkatkan *self-regulated learning*. Misalnya dengan mencari lingkungan sosial yang dapat mendukung mencapai *self-regulated learning*.

- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai referensi dan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji topik serupa.

