

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa SMA

1. Definisi Siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa diartikan sebagai orang yang menuntut ilmu di sekolah terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah (KBBI, 2026). Menurut ketentuan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 (Pasal 1 Ayat 4) tentang sistem pendidikan nasional, peserta didik atau siswa didefinisikan sebagai anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu.

Menurut Hasbullah (dalam Hidayat & Abdillah, 2019) berpendapat bahwa siswa sebagai peserta didik merupakan salah satu input yang ikut menentukan keberhasilan proses pendidikan. Tanpa adanya peserta didik, sesungguhnya tidak akan terjadi proses pengajaran. Sebab peserta didiklah yang membutuhkan pengajaran dan guru hanya berusaha memenuhi kebutuhan yang ada pada peserta.

Usia siswa SMA umumnya pada rentang 13-18 tahun. Menurut Hurlock (1999), masa remaja dibagi menjadi dua tahap yakni remaja awal (*early adolescence*) berlangsung sekitar usia 13-16 tahun dan remaja akhir (*late adolescence*) sekitar usia 16-18 tahun. Berdasarkan pembagian tahap dalam usia remaja menurut Hurlock (1999), siswa SMA kelas XI berada dalam tahap remaja akhir (*late adolescence*).

Istilah *adolescence* berasal dari bahasa latin, yakni dari kata *adolescere* yang berarti tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1999). Dalam konteks siswa SMA, masa remaja adalah masa ketika mereka mulai membentuk identitas diri dan menentukan arah perkembangan pribadi maupun akademik. Menurut Hurlock (1999), remaja diartikan sebagai tahap perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada fase ini, individu mengalami berbagai perubahan yang cepat, baik secara fisik, emosi, sosial, maupun cara berpikir. Sedangkan Sarwono (2013) mendefinisikan remaja sebagai masa peralihan menuju masa dewasa, termasuk dalam aspek seksualnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa siswa SMA kelas XI berada pada masa remaja akhir, ditandai dengan perubahan dan proses pembentukan identitas diri serta menentukan arah perkembangan pribadi dan akademik. Oleh karena itu, siswa kelas XI dipilih sebagai subjek penelitian karena telah melewati masa adaptasi awal di jenjang SMA sehingga proses belajar relatif lebih stabil, namun belum menghadapi tuntutan persiapan ujian akhir seperti siswa kelas XII.

2. Karakteristik Perkembangan Siswa SMA

Menurut Hurlock (1999), masa remaja memiliki karakteristik tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Karakteristik tersebut akan diterangkan secara singkat di bawah ini.

a. Periode yang penting

Terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perkembangan ini menimbulkan berbagai emosi dan kebutuhan untuk

menyesuaikan diri secara mental serta membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Periode Peralihan

Peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja. Pada masa ini, remaja meninggalkan perilaku kekanak-kanakan dengan mempelajari sikap baru, dan mengeksplorasi gaya hidup serta nilai yang sesuai bagi dirinya.

c. Periode Perubahan

Perubahan fisik, perilaku, dan sikap yang berlangsung pesat. Apabila perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku juga akan menurun.

d. Usia Bermasalah

Remaja merasa mampu dalam menghadapi masalah sendiri dan menolak bantuan orang tua/guru, sehingga penyelesaian kadang tidak sesuai harapan.

e. Masa Mencari Identitas

Remaja mulai memahami siapa dirinya dan peranannya di dalam masyarakat, bukan hanya sekedar menyesuaikan diri dengan teman sebaya.

f. Usia yang Menimbulkan ketakutan

Stereotip negatif tentang remaja yang dianggap tidak rapi, tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak menyebabkan orang dewasa yang seharusnya membimbing dan mengarahkan menjadi kurang simpatik, sehingga remaja sering dipandang salah atau bermasalah.

g. Masa yang Tidak Realistik

Remaja memandang dirinya sendiri dan orang lain sesuai keinginan atau idealisme mereka. Semakin tidak realistis pandangan mereka semakin besar kemungkinan mereka merasa marah atau kecewa.

h. Ambang Masa Dewasa

Menjelang dewasa, remaja ingin terlihat dewasa dan meniru perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, dan terlibat dalam seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

3. Tugas Perkembangan Siswa SMA

Menurut Hurlock (1999), tugas perkembangan siswa pada fase remaja yaitu:

- a. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- b. Mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- c. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa
- d. Memahami dan menjalankan peran sosial sebagai pria atau wanita
- e. Membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya

B. *Self-Regulated Learning*

1. Definisi *Self-Regulated Learning*

Menurut Bandura (1991), regulasi diri (*self regulation*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, perasaan, motivasi, dan

tindakannya melalui proses reflektif dan reaktif, dengan mengacu pada standar perilaku pribadi yang berfungsi sebagai motivator dalam mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan konsep tersebut, Zimmerman (2002) kemudian mengembangkan teori regulasi diri dalam konteks pendidikan yang dikenal sebagai *Self-Regulated Learning*. Ia mendefinisikan *Self-Regulated Learning* sebagai proses pengarahan diri (*self directive process*) yang dilakukan siswa dengan mengubah kemampuan mentalnya menjadi keterampilan akademik melalui pengaturan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Pintrich (dalam Scunk, 2005), *Self-Regulated Learning* merupakan proses aktif dan konstruktif di mana siswa menetapkan tujuan belajar dan kemudian mencoba untuk memantau, mengatur, serta mengendalikan aspek kognitif, motivasi dan perilaku mereka, proses ini di pandu oleh tujuan yang telah ditetapkan serta dipengaruhi oleh lingkungan belajar

Self-Regulated Learning juga dipandang sebagai sesuatu yang penting dalam melakukan kegiatan belajar, seperti menemukan pengetahuan baru, memilih sendiri sumber bacaan, atau mencari sumber-sumber elektronik, mencari bantuan dari teman sebaya, orang tua, dan juga guru (Harahap, 2023).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, perasaan, motivasi, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, konsep ini berkembang menjadi *self-regulated learning*, yang menekankan peran aktif siswa dalam menetapkan tujuan, mengelola, serta mengevaluasi proses

belajarnya. Kemampuan ini dipengaruhi oleh faktor internal dan lingkungan, sehingga *self-regulated learning* berperan penting dalam membentuk kemandirian serta keberhasilan belajar siswa.

2. Fase *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan Zimmerman (2002), terdapat tiga fase dalam proses *Self-Regulated Learning* yaitu:

- a. Fase perencanaan (*Forethought phase*), merupakan tahap awal yang dilakukan siswa sebelum memulai pembelajaran. Di dalam tahap ini terdapat dua proses utama yakni analisis tugas (*task analysis*) dan motivasi diri (*self-motivation beliefs*). Analisis tugas melibatkan tujuan belajar dan perencanaan strategi sebelum belajar yang berfungsi untuk mencapai tujuan yang jelas. Sedangkan motivasi diri (*self-motivation beliefs*) berangkat dari keyakinan siswa tentang kemampuan dan hasil belajar mereka, seperti efikasi diri (*self-efficacy*), keyakinan pada kemampuan diri sendiri, ekspektasi hasil (*outcome expectation*), keyakinan bahwa usaha akan membawa konsekuensi positif, minat intrinsik sebuah kesenangan dalam suatu materi tertentu, dan orientasi tujuan pembelajaran yakni fokus pada proses pembelajaran berdasarkan manfaatnya sendiri
- b. Fase pelaksanaan (*performance phase*), tahap di mana siswa melaksanakan dan mengatur proses belajarnya sesuai dengan rencana yang dibuat sebelumnya (*Forethought*). Dalam tahap ini terdapat dua proses utama yakni pengendalian diri (*self-control*) melaksanakan strategi belajar yang dirancang sebelumnya, seperti visualisasi, instruksi diri, fokus, dan strategi

tugas. Selanjutnya, terdapat pengamatan diri (*self-observation*) meliputi pemantauan pikiran atau perilaku sendiri yang digunakan sebagai bentuk evaluasi pemahaman serta keefektifan strategi yang dirancang sebelumnya.

- c. Fase refleksi diri (*self-reflection phase*), merupakan fase terakhir yang digunakan dalam membantu siswa untuk menilai kemampuan mereka dan respon terhadap hasil belajarnya. Terdapat dua proses utama yakni penilaian diri (*self-judgment*) upaya membandingkan kemampuan diri dengan sebuah standar tertentu. Dan reaksi diri (*self-reaction*), respon siswa terhadap hasil belajarnya, respon dapat berupa perasaan atau tindakan setelah menilai diri, dapat dikatakan adaptif jika mampu mendorong siswa untuk meningkatkan strategi belajarnya, dan defensif jika siswa kehilangan motivasi belajar atau menyerah.

3. Faktor *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989), *Self-Regulated Learning* merupakan hasil dari interaksi timbal balik antara faktor personal, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

a. Faktor Pribadi (*Personal factor*)

Faktor ini berkaitan dengan proses internal dalam diri individu yang mempengaruhi cara seseorang belajar dan mengatur dirinya. Zimmerman menekankan bahwa *self efficacy* atau keyakinan diri merupakan inti dari faktor pribadi. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan memiliki motivasi yang kuat, menetapkan tujuan belajar dan tetap berusaha dalam menghadapi kesulitan. Selain itu, faktor pribadi juga

mencakup keyakinan, motivasi, tujuan, serta strategi kognitif dan metakognitif yang digunakan dalam belajar.

b. Faktor perilaku (*behavioral factors*)

Sebuah tindakan nyata yang dilakukan siswa dalam proses belajarnya sebagai bentuk penerapan kemampuan regulasi diri. Zimmerman menyebut tiga bentuk utama dari pengaruh perilaku, yaitu: *Self observation*, kemampuan seseorang dalam memantau atau mengamati perilaku belajarnya sendiri, memperhatikan seberapa sering individu atau seberapa baik dalam memahami materi. *Self judgment*, sebuah proses mengevaluasi hasil belajar dengan membandingkan pada standar tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. *Self reaction*, respon individu terhadap hasil penilaian tersebut, dengan memberikan *reward* pada diri sendiri atas keberhasilan.

c. Faktor Lingkungan (*environmental factors*)

Kondisi eksternal yang mempengaruhi atau mendukung proses belajar individu. Zimmerman (1989) menyebut dua bentuk utama pengaruh lingkungan, yaitu konteks fisik (*physical context*) dan pengalaman sosial (*social experience*). Konteks fisik mencakup lingkungan belajar seperti tempat belajar, suasana ruang, atau ketersediaan fasilitas yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Sedangkan, pengalaman sosial mencakup interaksi dengan guru, orang tua, teman sebaya atau yang dapat memberikan dukungan sosial, bimbingan, maupun *feedback* selama proses belajar.

4. Aspek *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1990), *Self-Regulated Learning* mencakup tiga aspek utama yakni:

a. Metakognitif

Mengacu pada kemampuan berpikir dengan tingkat tinggi, yakni bagaimana individu mengetahui dan mampu mengontrol proses berpikirnya sendiri. Dapat dikatakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri secara metakognitif dapat dengan mudah merencanakan strategi belajar, memantau perkembangan belajar, serta mampu mengevaluasi seberapa efektif strategi yang digunakan. Kemampuan metakognitif juga membantu siswa menjadi lebih sadar terhadap apa yang sudah dan belum ia kuasai, serta bagaimana mencari solusinya. Selain itu, Zimmerman (1990) juga menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan proses berpikir yang dirancang untuk mencapai tujuan belajar.

b. Motivasional

Berhubungan dengan keyakinan diri (*self efficacy*), dorongan serta tujuan internal yang mampu menggerakkan individu dalam bertindak dalam proses belajar. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar. Aspek motivasional juga mencakup tujuan pribadi (*personal goals*) yang ingin dicapai, serta nilai yang diberikan terhadap hasil belajar.

c. Perilaku (*behavioral*)

Kemampuan individu dalam mengontrol tindakan dan lingkungan fisiknya dengan tujuan untuk mendukung proses belajarnya. Dalam aspek ini, siswa mampu dalam menyesuaikan cara belajarnya, mengatur waktu, mencari sumber belajar tambahan atau menciptakan lingkungan belajarnya sendiri dengan lebih kondusif.

C. Motivasi Belajar

1. Definisi Motivasi Belajar

Menurut Ryan dan Deci (2000), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, motivasi belajar merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi yang berhubungan dorongan internal dan eksternal untuk mengarahkan individu dalam bertindak. Motivasi belajar berkaitan dengan energi, arah, ketekunan, dan tujuan dari suatu tindakan. Dapat diartikan bahwa motivasi belajar menentukan seberapa besar usaha seseorang dalam menentukan arah perilakunya. Motivasi belajar berperan sebagai penggerak utama dalam suatu aktivitas dengan kesadaran dan tujuan tertentu. Tanpa adanya motivasi, individu cenderung pasif dan kurang memiliki dorongan untuk berkembang.

Menurut McClelland (dalam Gafarurrozi dkk., 2024), motivasi berprestasi merupakan kebutuhan yang diperoleh sejak masa kanak-kanak dan terus berkembang seiring bertambahnya usia seseorang.

Menurut Uno (dalam Isrofi & Affandi, 2025), motivasi belajar adalah suatu proses yang memberikan semangat, arah dan keteguhan perilaku sehingga seseorang memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dalam pembelajaran pasti diperlukan agar siswa dapat terus berkembang untuk mendapatkan hasil belajar yang ditentukan sebelumnya.

Kehadiran motivasi mampu mempertahankan semangat individu dalam bertahan. Motivasi adalah upaya sadar untuk membentuk perilaku seseorang dengan merayu mereka untuk mengambil tindakan dan arah tujuan tertentu (Anjani dkk., 2025).

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan faktor penting yang berasal dari dorongan internal maupun eksternal yang berfungsi untuk mengarahkan, menggerakkan, dan mempertahankan perilaku individu dalam mencapai tujuan pembelajaran. Motivasi tidak hanya berkaitan dengan arah dan usaha, tetapi juga mencakup ketekunan serta keberlanjutan dalam proses belajar, sehingga berperan penting dalam mendukung keberhasilan belajar siswa.

2. Aspek Motivasi Belajar

Menurut Ryan & Deci (2000), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, motivasi belajar terdiri dari tiga aspek utama yang membentuk satu kontinum, yakni:

a. *Amotivation*

Kondisi di mana seseorang bertindak tanpa adanya niat dalam dirinya, atau dapat diartikan mereka hanya mengikuti arus.

b. Motivasi Intrinsik

Dorongan dari diri sendiri yang bertujuan untuk melakukan sesuatu hal, karena merasa tertantang dan ingin tahu, bukan karena tekanan dari luar.

c. Motivasi Ekstrinsik

Dorongan dari luar diri untuk melakukan sesuatu karena tujuan atau hasil yang ingin dicapai. Terdapat empat tipe motivasi ekstrinsik, diantaranya: regulasi eksternal (*external regulated*) bentuk motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu karena dorongan dari luar, bukan karena keinginan sendiri. Regulasi introjeksi (*introjected regulation*) bentuk motivasi di mana seseorang melakukan sesuatu berdasarkan keharusan bukan karena ingin. Regulasi Identifikasi (*identification regulation*) bentuk motivasi di mana seseorang melakukan aktivitas tersebut karena merasa penting dan bermanfaat bagi dirinya. Regulasi terpadu (*integrated regulation*) bentuk motivasi di mana seseorang melakukan sesuatu hal sesuai dengan dirinya, bukan sekedar manfaatnya, tapi karena itu sejalan dengan nilai dan tujuan pribadinya.

3. Faktor yang mempengaruhi Motivasi Belajar

Menurut Ryan dan Deci (2020), dalam *Self-Determination Theory* (SDT), munculnya motivasi belajar dalam diri seseorang sangat dipengaruhi oleh tiga kebutuhan psikologis dasar yakni:

a. Otonomi (*autonomy*)

Kebutuhan untuk merasakan kebebasan dalam menentukan pilihannya sendiri dan melakukan segala sesuatu atas inisiatif diri sendiri tanpa adanya tekanan dari luar.

b. Kompetensi (*competence*)

Kebutuhan untuk merasa mampu dan efektif dalam menghadapi tugas atau tantangan. Individu akan termotivasi ketika merasa dirinya memiliki kemampuan untuk berhasil dan menguasai apa yang sedang dilakukan.

c. Keterhubungan (*relatedness*)

Kebutuhan untuk merasa diterima, dihargai, dan terhubung secara emosional dengan orang lain. Individu membutuhkan pengalaman sosial positif, seperti dukungan sosial, teman sebaya atau guru, dan keluarga. (Ryan & Deci, 2020).

Sedangkan menurut McClelland (dalam Gafarurrozi dkk., 2024), motivasi dipengaruhi oleh tiga kebutuhan yakni:

1. Kebutuhan Berprestasi (*Need Of Achievement*)

Seseorang yang memiliki kebutuhan berprestasi tinggi akan tergerak dan terdorong untuk menghadapi segala tantangan dan rintangan yang dihadapinya demi mencapai tujuan.

2. Kebutuhan Kekuasaan (*Need Of Power*)

Individu dengan kebutuhan kekuasaan yang tinggi cenderung memiliki sikap tanggung jawab, berusaha mempengaruhi orang lain,

senang berada dalam lingkungan yang kompetitif, dan berorientasi pada status sosial.

3. Kebutuhan Afiliasi (*Need Of Affiliation*)

Kebutuhan untuk menjalin hubungan sosial yang baik. Bagaimana interaksi guru dengan siswa dan siswa dengan siswa dalam membentuk ketertarikan dengan baik.

D. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

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 (dalam Khoerunisa dkk., 2025), menambahkan bahwa dukungan sosial diartikan sebagai bantuan dan kenyamanan yang diberikan orang lain, termasuk keluarga, teman, guru atau komunitas. Dukungan sosial dapat berbentuk dukungan emosional, materi, atau sekedar informasi yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang memberikan kepedulian, penghargaan, dan bantuan kepada individu, sehingga individu tersebut akan merasa bahwa ia memiliki makna dalam lingkungan keluarga ataupun lingkungan sosialnya.

Sedangkan menurut Baron dan Byrne (dalam Nawangwulan, 2019) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan keluarga maupun orang lain di sekitar individu tersebut. Selain itu, Sarason (dalam Hadi, 2020), menambahkan 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.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu baik keluarga, teman, maupun guru dalam bentuk bantuan emosional, informasi dan material.

2. Aspek Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Wills (1985), terdapat empat aspek dukungan sosial, yakni:

- a. Dukungan penghargaan (*esteem support*), bentuk dukungan sosial berupa penyampaian bahwa seseorang berharga, dihargai, dan diterima.
- b. Dukungan informasi (*informational support*), sebuah bentuk dukungan sosial berupa informasi, nasihat, penilaian, atau bimbingan kognitif yang membantu individu dalam memahami dan mengatasi permasalahan.
- c. Persahabatan sosial (*social companionship*), bentuk dukungan sosial yang diberikan dengan menemani seseorang dan menghabiskan waktu bersama dalam waktu luang.

- d. Dukungan instrumental (*instrumental support*). Bentuk dukungan sosial dengan memberikan bantuan secara nyata seperti finansial, sumber daya materi, dan layanan yang dibutuhkan.

3. Faktor Dukungan Sosial

Menurut Cohen dan Wills (1985), dukungan sosial terdiri dari dua faktor utama yaitu:

- a. Faktor Struktural (*Structural Social Support*)

Berfokus pada hubungan dan jaringan sosial seseorang, seperti interaksi dengan tetangga, keluarga, dan organisasi masyarakat.

- b. Faktor Fungsional (*Functional Social Support*)

Mengacu pada pemberian dukungan yang tepat dan spesifik sesuai dengan kebutuhan dan situasi individu agar dukungan tersebut efektif.

Perspektif Sarafino (dalam Khoerunisa dkk., 2025) menambahkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial di antaranya:

1. Penerimaan dukungan

Seseorang tidak selalu otomatis menerima dukungan sosial, kemampuan untuk menerima atau memberikan bantuan dipengaruhi oleh kedekatan dengan orang lain dan sikap mandiri. Agar dukungan sosial efektif, individu perlu aktif berinteraksi, bersosialisasi, dan terlibat dalam lingkungan sekitar.

2. Pemberian Dukungan (*Providers*)

Pemberi dukungan biasanya berasal dari orang terdekat individu yang dapat diandalkan untuk memberikan dukungan sosial. Namun,

apabila dukungan tidak diberikan kepada individu, kemungkinan pemberi dukungan sendiri sedang mengalami kesulitan, tidak memiliki sumber daya, atau berada dalam tekanan, sehingga tidak menyadari bahwa orang lain juga membutuhkan bantuan.

3. Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial.

Komposisi dan Struktur Jaringan Sosial menggambarkan hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam lingkup keluarga maupun lingkungan sosialnya. Jaringan sosial mencakup siapa saja yang terlibat, seberapa sering mereka bersosialisasi, dan seberapa dekat hubungan yang terjalin.

4. Sumber Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (dalam Khoerunisa dkk., 2025), dukungan sosial dapat bersumber dari:

- a. Orang-orang yang setiap hari berinteraksi dengan individu, terutama dari kalangan non profesional seperti keluarga, teman, sahabat, atau rekan. Mereka merupakan sumber utama dukungan sosial bagi individu
- b. Professional, seperti psikolog atau dokter yang dapat membantu dalam menganalisis secara klinis ataupun psikis.
- c. Kelompok-kelompok dukungan sosial (*social support groups*).

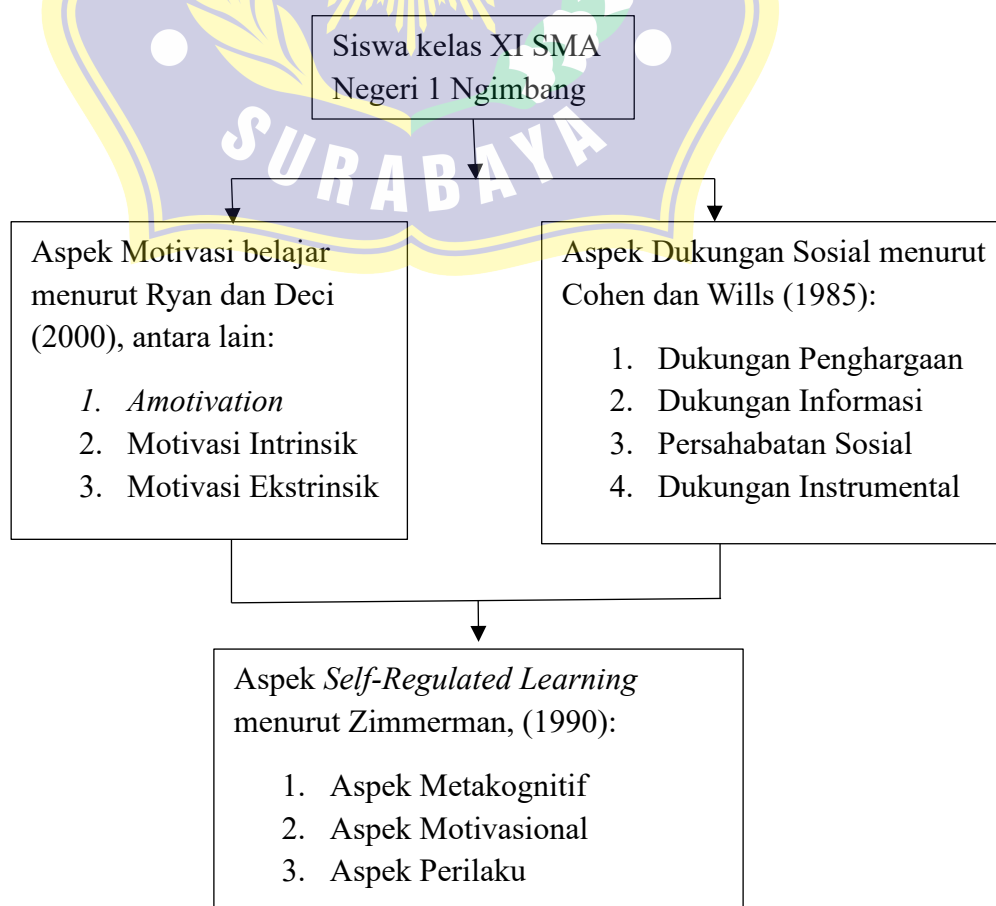
E. Hubungan Antara Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning* Siswa

Menurut Zimmerman (1989), motivasi belajar menjadi faktor penting yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*. Menurut Ryan dan Deci (2000), dalam *Self-Determination Theory (SDT)*, motivasi belajar berperan penting dalam mendorong individu untuk secara sadar mengatur pikiran, emosi, dan tindakannya dalam mencapai tujuan belajar. Hal ini dibuktikan dengan penelitian oleh Tarmizi dkk. (2025) yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi belajar dengan regulasi diri pada siswa kelas XI MIA Madrasah Aliyah Madani Alauddin pasca pandemi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi motivasi siswa, maka semakin baik kemampuan regulasi dirinya.

Selain motivasi, menurut Zimmerman (1989) faktor lingkungan juga berperan penting dalam membentuk *Self-Regulated Learning*. Salah satu faktor lingkungan tersebut adalah dukungan sosial. Sebagaimana dikemukakan oleh 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. Temuan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Martínez-López dkk. (2024) membuktikan bahwa dukungan sosial yang diterima siswa dari guru dan keluarga menunjukkan adanya pengaruh positif terhadap regulasi diri, terutama pada aspek metakognitif dan strategi belajar. Oleh karena itu, dukungan sosial dapat menjadi faktor eksternal yang dapat memperkuat kemampuan *self-regulated learning* siswa.

Motivasi belajar dan dukungan sosial memberikan pengaruh yang saling melengkapi dan signifikan terhadap *self-regulated learning* siswa. Motivasi belajar berperan sebagai dorongan internal yang membantu siswa dalam mengatur strategi belajar, sedangkan dukungan sosial memberikan penguatan eksternal berupa bantuan emosional dan informasi yang mendukung proses belajar. Sesuai dengan pandangan Zimmerman (1989), regulasi diri terbentuk dari interaksi timbal balik antara faktor personal seperti motivasi dan faktor lingkungan seperti dukungan sosial. Hal ini juga dibuktikan oleh Hemasti dkk. (2025) bahwa motivasi belajar dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMK Rosma Karawang. Dengan demikian, motivasi dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis

Menurut Azwar (2021), hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih diuji secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data. Hipotesis disusun berdasarkan kajian teori dan temuan penelitian terdahulu, sehingga memiliki dasar konseptual yang jelas. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat Hubungan antara Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning* Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ngimbang.

