

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Siswa SMP

1. Definisi Siswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), siswa diartikan sebagai murid atau pelajar yang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah dasar maupun menengah. Dengan demikian, siswa dapat dipahami sebagai individu yang mengikuti kegiatan belajar di sekolah di bawah arahan guru, serta berada pada tingkat pendidikan SD, SMP, SMA atau jenjang yang setara.

Inhelder & Piaget (dalam Telaumbanua dkk. 2025) siswa sebagai individu pada masa remaja berada pada tahap operasional konkret dan formal, yaitu tahap ketika mereka sudah mampu berpikir menggunakan logika formal, menyusun hipotesis, serta menguji gagasan melalui penalaran deduktif. Winkel (1991) menjelaskan bahwa siswa merupakan individu yang dengan kesadaran mengikuti proses pembelajaran di sekolah guna mengembangkan kemampuan diri, baik dalam bidang intelektual, emosional, maupun sosial.

Siswa merupakan subjek utama dalam proses pembelajaran, tidak hanya berfungsi sebagai penerima materi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam mengolah, memahami, serta mengembangkan wawasan dan sikap (Hamalik, 2008). Selaras dengan itu, Tanjung dan Amelia (2017) menegaskan bahwa siswa adalah individu yang sedang menyuhi pendidikan secara formal.

Masa remaja, dikenal sebagai adolescence yang berasal dari bahasa Latin "adolescere" artinya "tumbuh menuju kematangan" (Ajhuri, 2019).

Menurut Konopka (dalam Pikunas, 1976) remaja terdiri atas tiga tahapan: awal (12–15 tahun), madya (15–18 tahun), dan akhir (19–22 tahun). Remaja merupakan kelompok yang potensial dan memerlukan perhatian khusus karena memiliki risiko terkait kesehatan reproduksi dan keingintahuan tinggi terhadap hal-hal baru (Syamsulhuda dkk, 2010).

Menurut pandangan Hurlock (1980) remaja adalah tahap peralihan antara kanak-kanak dan dewasa, yang ditandai dengan perubahan-perubahan di bidang fisik, emosi, dan psikososial. Masa ini dimulai ketika seseorang secara biologis matang sebagai dewasa dan berakhir saat mereka mencapai status sosial sebagai orang dewasa. Hapsari (2016) menjelaskan bahwa pada tahap ini individu cenderung fokus pada diri sendiri, yang dipengaruhi oleh pubertas genital dan munculnya potensi konflik terkait seksualitas, karier, kepercayaan diri, serta pandangan hidup. Masa remaja menghadirkan tantangan unik, karena meskipun dianggap lebih dewasa dibandingkan masa kanak-kanak, remaja pada saat yang sama belum sepenuhnya mampu mengambil tanggung jawab (Daulay & Nur, 2020).

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa siswa ialah subjek utama dalam pendidikan, yang menerima pembelajaran dari guru. Sebagai subjek pembelajaran, mereka tidak sekadar menampung materi, tetapi juga memiliki peran aktif dalam menentukan jalannya proses belajar mengajar. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap karakteristik dan tahap perkembangan siswa SMP menjadi hal yang esensial dalam menciptakan

proses pendidikan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja siswa.

2. Karakteristik Perkembangan Siswa SMP

Menurut Hurlock (dalam Marliani, 2016), remaja adalah periode paling penting sepanjang hidup, yang ditandai oleh ciri-ciri spesifik yang membedakannya dari masa sebelum dan setelahnya. Pada umumnya, masa remaja dapat dijelaskan melalui beberapa poin, sebagai berikut.

a) Periode penting

Masa ini ditandai oleh pembentukan sikap, nilai, dan minat baru, mendorong pertumbuhan fisik dan mental yang cepat serta adaptasi mental.

b) Periode peralihan

Masa transisi ini membuat peran remaja belum jelas, tetapi memberi kesempatan untuk mengeksplorasi gaya hidup berbeda dan menentukan perilaku, nilai, serta sifat diri.

c) Periode perubahan

Pertumbuhan fisik yang pesat diiringi perubahan sikap dan perilaku yang cepat, sementara perlambatan pertumbuhan fisik cenderung menurunkan perubahan perilaku.

d) Usia mandiri

Tanpa melibatkan orang tua atau guru, remaja cenderung ingin menyelesaikan masalah sendiri.

e) Masa pencarian identitas

Remaja berupaya memahami siapa dirinya dan kontribusi apa yang bisa diberikan pada masyarakat.

f) Usia menimbulkan ketakutan

Orang dewasa menjadi kurang simpatik terhadap perilaku wajar remaja karena stereotip negatif, yang membuat mereka enggan memberi tanggung jawab.

g) Masa tidak realistis

Remaja sering menilai diri sendiri dan orang lain berdasarkan keinginan, bukan kenyataan, sehingga emosinya lebih mudah terguncang.

h) Ambang masa dewasa

Remaja mulai meniru perilaku dewasa, termasuk merokok, minum alkohol, menggunakan obat-obatan, dan seks bebas.

Hidayah dkk. (2017) menjelaskan bahwa masa remaja memiliki sejumlah ciri khas penting. Pada periode ini, individu mulai membangun hubungan yang dewasa dengan teman sebaya, menerima dan mempelajari peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan sesuai norma masyarakat, serta menyesuaikan diri dengan kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif. Remaja juga mulai merencanakan dan mempersiapkan karier sesuai minat dan kemampuan, meraih kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lain, serta mengembangkan pandangan positif terhadap pernikahan, keluarga, dan anak. Selain itu, mereka memperluas kemampuan intelektual, memahami konsep kewarganegaraan, berperilaku

secara sosial bertanggung jawab, membangun sistem nilai dan etika, serta meningkatkan wawasan keagamaan dan religiusitas.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (dalam Ajhuri, 2019), masa remaja ditandai oleh serangkaian tugas perkembangan yang harus dicapai. Remaja berusaha menerima kondisi fisiknya dan memahami peran seksual sebagai dewasa, sekaligus membina hubungan yang baik dengan lawan jenis. Mereka juga berupaya meraih kemandirian emosional dan ekonomi, mengembangkan kemampuan intelektual yang mendukung peran sosial, serta memahami dan mengintegrasikan nilai-nilai orang tua dan orang dewasa. Selain itu, remaja mempersiapkan diri untuk tanggung jawab sosial, pernikahan, dan kehidupan keluarga.

B. Penyesuaian Akademik

1. Pengertian Penyesuaian Akademik

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian akademik mencakup kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tuntutan dan persyaratan dalam kehidupan akademik sehingga kebutuhan tersebut dapat dipenuhi dengan tuntas, memadai, dan memuaskan. Ia juga menekankan bahwa penyesuaian akademik berarti kemampuan seseorang untuk melaksanakan kewajiban dan tanggung jawab akademis secara efektif serta menghasilkan kepuasan.

Sementara itu, Baker dan Siryk (1984) menjelaskan bahwa penyesuaian akademik berkaitan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan akademik mereka, sekaligus mencapai kepuasan terkait pencapaian akademis yang diraih. Strage dan Brandt (1999) menyatakan penyesuaian akademik yang dilakukan oleh siswa dapat mengukur melalui kemampuannya untuk meneguasai suatu keahlian atau pengetahuan yang diberikan. Siswa yang menguasai sesuatu pengetahuan dan keahlian secara baik akan berusaha mendapatkan hasil yang sebaik mungkin dari berbagai pengetahuan yang telah dida

Berdasarkan hasil temuan definisi yang telah dipaparkan para ahli sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian akademik dalam penelitian ini merupakan individu yang mampu menangani tuntutan akademiknya dan menguasai wawasan yang sudah didapatkan dari sekolah sehingga individu dapat sukses dalam menyelesaikan akademiknya.

2. Dimensi Penyesuaian Akademik

Berdasarkan Schneiders (1964) dimensi yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah sebagai berikut:

1. *Successful Performance* (performa yang sukses)

Merupakan aspek dimana siswa dapat dikatakan mampu memenuhi tuntutan akademik apabila ia dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan cara yang efektif dan memuaskan.

2. *Adequate Effort* (Upaya yang memadai)

Merupakan aspek dimana siswa melakukan upaya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

3. *Acquisition of Worth While Knowledge* (Memperoleh Pengetahuan yang Bermanfaat)

Keberhasilan akademik siswa tercapai ketika penguasaan pengetahuan menjadi fokus yang tak tergantikan, menjadikannya tujuan pokok dari seluruh proses pembelajaran.

4. *Intellectual Development* (Perkembangan Intelektual)

Merupakan sejauh mana siswa belajar untuk mampu menggunakan aturan dan ketentuan yang berlaku dengan cara yang tepat serta menguntungkan, guna dengan cepat melakukan penyesuaian diri dan antisipasi pada situasi baru di bidang akademik.

5. *Achivement of Academic Goals* (peencapaian Tujuan Akademik)

Merupakan usaha siswa untuk mencapai tujuan akademik melalui kelulusan secara keseluruhan, kelulusan pada setiap mata pelajaran, penguasaan materi pembelajaran, peningkatan pengetahuan, dan persiapan matang untuk karier yang lebih tinggi.

6. *Satisfaction of Neeed, Deesire and Interests* (Kepuasan Kebutuhan, Keinginan dan Minat)

Siswa berada dalam keadaan di mana mereka mampu meraih keberhasilan akademik melalui upaya yang terarah, didorong oleh minat kuat untuk berprestasi serta ketertarikan terhadap jurusan yang dipilih.

Dengan demikian, pencapaian akademik dan usaha yang dilakukan menjadi wujud nyata dari minat tersebut.

Menurut Baker dan Siryk's (dalam Van Rooij, dkk, 2018) mengemukakan bahwa terdapat 4 aspek penesuaian akademik yaitu:

- a. Keinginan untuk berada dilingkungan akademik dan mengerjakan tugas.
- b. Tingkat motivasi belajar yang tinggi untuk berjuang secara akademis.
- c. Menggerakkan upaya untuk memenuhi tuntutan akademik.
- d. Merasa puas terhadap lingkungan akademik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik berdasarkan Friedlander, dkk (dalam Fattuberty, 2019) ada enam faktor, yaitu :

a. Stres (*stress*)

Stress dapat merugikan karena mempengaruhi kondisi psikologis serta kesehatan seseorang. Stress adalah masalah kesehatan yang membawa pengaruh kuat pada kinerja akademik.

b. Dukungan sosial (*sosial support*)

Individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik dan mengalami tingkat tekanan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapatkan dukunga tersebut.

c. Penghargaan pada diri sendiri (*Self-esteem*)

Penghargaan diri yang tinggi umumnya menjadi faktor penting dalam perkembangan remaja, sedangkan penghargaan diri yang rendah berkaitan dengan penyesuaian sosial yang kurang baik.

d. Kemampuan Mengatur Diri Sendiri (*self-regulation*)

Kemampuan dalam mengatur diri sendiri dapat diartikan sebagai kebebasan individu untuk menentukan pilihan terhadap apa yang ingin dilakukan.

e. Cara Belajar (*learning styles*)

Cara belajar yang dimiliki setiap individu saat pertama kali memasuki lingkungan sekolah baru sangat berpengaruh terhadap penyesuaian akademik dalam menghadapi persaingan untuk meraih keberhasilan

f. Keyakinan diri (*Self-efficacy*)

Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dalam menghadapi situasi, disertai usaha yang sungguh-sungguh dan sikap pantang menyerah terhadap hambatan, akan mendorong individu untuk meraih prestasi akademik yang tinggi.

Menurut León dan García-Martínez, (2021). Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu Keterlibatan belajar. Menurut Zimmerman dan Schunk, 2008 (dalam Kornell & Metcalfe, 2006) penyesuaian akademik yang berhasil dipengaruhi oleh *Self-Regulasi*. Menurut Bandura dkk., (dalam Girelli, 2018), yang mengatakan bahwa

self-efficacy merupakan faktor penting siswa terhadap kemampuan untuk memunculkan perilaku penyesuaian akademik. Menurut Zimmerman dan Schunk, (dalam Arifa, F., & Jannah, M., 2025), *Self-regulated learning* merupakan salah satu faktor internal dalam diri individu yang berperan dalam penyesuaian akademik. Faktor ini dianggap penting karena siswa yang mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri akan lebih aktif dalam menjalankan berbagai aktivitas belajar.

4. Prinsip dan Praktik Penting untuk Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) mengemukakan bahwa terdapat prinsip dan praktik yang penting untuk penyesuaian akademik :

- a) Memahami tujuan dan sasaran pendidikan.
- b) Tujuan dasar pendidikan harus dikaitkan dan diintegrasikan sepenuhnya dengan tujuan pribadi siswa.
- c) Mahasiswa harus belajar, sejak awal karier akademisi mereka untuk memahami dan menghargai karakter integratif pendidikan.
- d) Yang sama pentingnya adalah pengembangan minat dan sikap akademis yang berharga.
- e) Teriksit dengan pengembangan minat akademis adalah pengembangan kebiasaan akademis yang cerdas.
- f) Pengembangan keterampilan dan kebiasaan belajar yang efisien juga diperlukan untuk mencapai prestasi akademis.
- g) Teknik belajar wajib didukung oleh tiga alat bantu utama: persiapan matang di setiap pertemuan kelas, tinjauan menyeluruh atas materi

yang telah dipelajari, dan evaluasi rutin terhadap kemajuan diri dalam kursus.

- h) Konsentrasi, berpikir kritis, serta partisipasi aktif menjadi faktor penting yang memengaruhi kemajuan belajar.
- i) Siswa perlu mengelola waktu pembelajaran secara efisien
- j) Pembagian waktu yang efisien harus disertai dengan kondisi kerja yang memadai.

C. Self Efficacy

1. Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (1997) Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan, efikasi diri juga mempengaruhi motivasi, proses berfikir, kondisi afektif, serta tindakan individu, dan dapat melibatkan perubahan dalam lingkungannya. Selanjutnya Schultz (dalam Lianto 2019) mendefinisikan efikasi diri sebagai perasaan kecukupan, efisiensi, dan kemampuan untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan. Baron dan Byrne (2006) menambahkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan melalui tindakan sendiri.

Efikasi diri menjadi salah satu aspek penting yang membantu individu, khususnya siswa, dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran. Menurut Pihasnawati dkk. (2014), efikasi diri berkembang

dari pengamatan individu terhadap hasil tindakannya di situasi tertentu. Myers (2002) mengemukakan efikasi diri berperan dalam mempertahankan hal-hal yang berada di luar kemampuan serta dalam pencarian solusi kompleks, yang akhirnya meningkatkan ketekunan dan prestasi. Bandura (1997) memperkuat hal ini dengan menyatakan bahwa siswa dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung mampu beradaptasi dan mengatasi perubahan akademik secara efektif.

Dari penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-efficacy* merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk menghadapi berbagai situasi yang muncul dalam kehidupan, serta untuk menuntaskan masalah yang sedang dihadapi agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai.

2. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1997) menjelaskan mengenai dimensi-dimensi pada *self efficacy* adalah sebagai berikut :

a. Dimensi *Level*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan yang diamati seseorang mampu dihadapi. Seseorang cenderung melaksanakan perilaku yang dianggap dapat dicapai, sekaligus menjauhi situasi atau tindakan yang melebihi kapasitasnya. Saat dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun berdasarkan tingkat kesulitan, individu biasanya memilih untuk memulai dari tugas yang mudah, kemudian menengah,

dan terakhir yang sulit, menyesuaikan dengan kemampuan yang ia rasa dapat dikerjakan.

b. Dimensi *Generality*

Dimensi ini menegaskan bahwa efikasi diri seseorang tidak hanya berlaku pada situasi tertentu, tetapi juga mencakup berbagai area perilaku yang lebih luas. Sehingga dimensi ini merupakan suatu situasi dimana individu merasa yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

c. Dimensi *Strength*

Kemampuan seseorang untuk meyakini atau berharap dapat menyelesaikan suatu tugas tercermin pada dimensi ini. Dimensi ini menggambarkan sejauh mana *self-efficacy* individu berperan saat menghadapi tuntutan pekerjaan atau masalah tertentu. Dengan demikian, individu akan memiliki keyakinan yang mantap serta kegigihan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

3. Faktor *Self-Efficacy*

Berdasarkan Bandura (dalam Risnawati dan Ghufon, 2010), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi efikasi diri (*self-efficacy*), antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Pengalaman langsung seseorang menjadi sumber informasi penting bagi efikasi diri karena berhubungan dengan keberhasilan maupun kegagalan yang dialaminya. Keberhasilan akan memperkuat rasa

percaya diri individu, sedangkan kegagalan dapat melemahkan keyakinannya terhadap kemampuan diri.

b. Observasi terhadap orang lain

Menyaksikan kegagalan orang lain dapat menurunkan persepsi diri mengenai kemampuan yang dimiliki dan menyebabkan individu mengurangi upayanya. Sebaliknya, melihat orang lain yang memiliki kemampuan serupa berhasil menyelesaikan suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan individu untuk mengerjakan tugas yang sama.

c. Persuasi sosial

Melalui dorongan verbal seperti saran, arahan, dan bimbingan, seseorang dapat diyakinkan tentang kemampuan yang dimiliki sehingga lebih percaya diri dalam mencapai tujuan. Individu yang mendapat dorongan secara verbal cenderung berusaha lebih keras untuk meraih keberhasilan.

d. Kondisi fisiologis

Individu sering menilai kemampuan diri berdasarkan kondisi fisik dan fisiologisnya. Ketegangan atau stres yang dirasakan dalam situasi tertentu dapat dianggap sebagai tanda ketidakmampuan, sehingga hal ini berpotensi menurunkan kinerja individu.

D. *Self-Regulated Learning*

1. Pengertian *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989), *Self-regulated learning* merupakan proses yang menjelaskan bagaimana dan mengapa siswa secara sadar memilih serta menggunakan berbagai strategi atau respons mandiri tertentu dalam belajar, keberhasilan dalam pembelajaran yang diatur sendiri sangat bergantung pada kemampuan siswa dalam melakukan pengamatan diri secara akurat, karena dari proses tersebut diperoleh informasi yang penting untuk mengarahkan dan memperbaiki usaha belajar selanjutnya. Sejalan dengan pendapat Zimmerman di atas adapun pengertian menurut Pintrich (1995), *self-regulated learning* adalah cara belajar siswa secara aktif sebagai individu untuk mencaapai tujuan belajar yang ditetapkan sendiri, di mana siswa mengontrol perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan strategi-strategi kognitif dalam proses belajarnya.

Menurut Paris dan Byrnes (dalam Zimmerman & Schunk, 1989) menandakan bahwa *self-regulated learning* adalah proses belajar yang dilakukan secara sadar dan terarah, di mana siswa secara mandiri mengelola serta menerapkan beragam strategi untuk meningkatkan efektivitas belajarnya di kelas. Strategi yang bisa digunakan siswa untuk pembelajaran yang di atur sendiri menurut Weinstein dan Mayer (1986) adalah strategi mengatur pemrosesan informasi, sementara strategi lain membantu mengelola waktu, motivasi, dan emosi. Sejalan dengan

pernyataan diatas Menurut Paris dan Byrnes (dalam Zimmerman & Schunk, 1989) mengemukakan bahwa Pembelajar yang mampu mengatur diri sendiri memiliki keterampilan dan keinginan untuk melawan kebosanan dan frustrasi, tetapi dibutuhkan latihan dan bantuan untuk mengembangkan taktik.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses belajar yang menuntut keterlibatan aktif siswa dalam mengarahkan, memantau, dan mengevaluasi dirinya sendiri melalui penggunaan berbagai strategi. Keberhasilan dalam pembelajaran ini tidak hanya bergantung pada kemampuan intelektual, tetapi juga pada latihan, kesadaran diri, serta dukungan yang membantu siswa mengembangkan kemandirian belajar secara berkelanjutan.

2. Aspek Self-Regulated Learning

Berdasarkan Zimmerman (2002) *Self-Regulated Learning* mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a) Metakognitif

Metakognisi didefinisikan sebagai kesadaran dan pengetahuan tentang pemikiran diri sendiri. Keterbatasan pribadi yang tidak disadari secara metakognitif dan ketidakmampuan mengimbangnya menjadi penyebab kekurangan siswa dalam belajar.

b) Perilaku

Upaya siswa untuk memantau perilaku mereka berdasarkan tujuan mereka dan merefleksikan diri atas peningkatan efektivitas mereka.

c) Motivasi

Motivasi siswa yang unggul dan metode pembelajaran yang adaptif, siswa yang memiliki regulasi diri tidak hanya lebih mungkin untuk berhasil secara akademis tetapi juga memandang masa depan mereka dengan optimis.

Penerapan tepat ketiga aspek sesuai kebutuhan dan situasi belajar dapat meningkatkan pengelolaan diri dalam belajar. Zimmerman dan Schunk (dalam Wolters, 1998) mengemukakan bahwa individu yang menerapkan *self-regulated learning* dengan efektif menunjukkan keterlibatan aktif dan kemampuan mengarahkan strategi belajarnya secara mandiri.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman dan Pons (dalam Risnawati dan Gufron (2010) ada tiga faktor yang mempengaruhi *Self-Regulated Learning*. Berikut ini adalah ketiga faktor tersebut.

1. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini.

- i. Semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu, semakin besar kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan diri.
- ii. Tingkat kemampuan metakognisi yang tinggi pada individu akan semakin mempermudah pelaksanaan pengelolaan diri.
- iii. Tujuan yang ingin dicapai, apabila semakin banyak dan kompleks, akan meningkatkan kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

2. Perilaku

Perilaku merujuk pada penggunaan kemampuan oleh individu. Pengelolaan diri atau regulation pada individu akan meningkat apabila usaha untuk mengatur dan mengorganisasi aktivitas dilakukan secara optimal. Bandura (dalam Zimmerman, 1989) menjelaskan bahwa dalam perilaku tersebut terdapat tiga tahap yang terkait dengan self-regulation,

i. *Self-Observation*

Self-Observation adalah tahap di mana individu mengamati dirinya sendiri dan perilakunya sebagai bentuk respons.

ii. *Self-Judgment*

Merupakan tahap individu membandingkan performansi dan standar yang telah dilakukannya dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui proses perbandingan ini, individu dapat mengevaluasi performansi yang telah dicapai

dan mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan yang perlu diperbaiki.

iii. *Self-Reaction.*

Self-Reaction adalah tahap di mana individu melakukan penyesuaian terhadap diri dan rencana agar dapat mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat.

3. Lingkungan

Teori sosial kognitif menekankan pengaruh sosial dan pengalaman dalam memengaruhi fungsi manusia. Faktor penentu utama adalah bagaimana lingkungan memberikan dukungan atau sebaliknya terhadap individu.

4. Strategi dalam *Self Regulated Learning*.

Berdasarkan Zimmerman (dalam Schunk & Zimmerman, 1998), terdapat 14 strategi *self-regulated learning* yang dapat diringkas sebagai berikut:

1. Evaluasi diri: peserta didik menilai kemajuan dan kualitas pekerjaannya.
2. Mengatur materi: menyusun dan mengubah materi agar belajar lebih efektif.
3. Perencanaan dan penetapan tujuan: mengatur tugas, waktu, dan langkah untuk mencapai tujuan belajar.
4. Mencari informasi: aktif mencari sumber di luar lingkungan sosial.

5. Mencatat dan memantau: mencatat hal penting terkait topik yang dipelajari.
6. Mengatur lingkungan belajar: menyesuaikan lingkungan agar mendukung proses belajar.
7. Konsekuensi diri: mengatur reward atau punishment terkait berhasilkan atau kegagalan tugas.
8. Mengulang serta mengingat: menghafal dan meninjau bahan belajar.
9. Bantuan teman sebaya: meminta pertolongan saat menemui kesulitan.
10. Bantuan guru: bertanya pada guru untuk membantu penyelesaian tugas.
11. Bantuan orang dewasa lain: meminta dukungan dari orang dewasa di luar kelas.
12. Meninjau tugas/ujian sebelumnya: mempelajari soal dan tugas lama sebagai referensi.
13. Meninjau catatan: membaca ulang catatan untuk mempersiapkan ulangan atau ujian.
14. Membaca buku: menggunakan buku sebagai sumber tambahan untuk memperkuat catatan.

E. Hubungan antara *Self-Efficacy* dan *Self-Regulated Learning* dengan Penyesuaian Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 14 Pondok Pesantren Karangaem Lamongan

Academic adjustment atau penyesuaian akademik menggambarkan adanya proses adaptasi terhadap tuntutan dan harapan lingkungan belajar, termasuk membangun relasi sosial serta mengelola berbagai tanggung jawab (Sappaile, & Pahrijal, 2023). Penyesuaian akademik memiliki pengaruh yang sangat penting untuk perkembangan remaja pada masa peralihan, terutama pada siswa tahun pertama pada SMP. Transisi siswa baru menjadi fokus penting karena mengandung tuntutan perkembangan dan perubahan. Remaja yang beralih ke lingkungan sekolah baru dihadapkan pada situasi yang menuntut penyesuaian dengan tuntutan dan perubahan tersebut agar dapat beradaptasi dengan baik (Darmawan., dkk, 2025).

Fenomena ini tampak jelas pada siswa SMP Muhammadiyah 14, dimana berbagai tuntutan sekolah dan lingkungan pondok sering kali menimbulkan kesulitan penyesuaian akademik seperti, siswa sering tidur di kelas pada saat jam pelajaran dimulai, lalu banyak siswa yang memperoleh nilai yang rendah pada saat ujian semester, adapun siswa pergi ke kelas sebelah saat jam pelajaran telah dimulai, hafalan sering ditinggalkan dan bermalas-malasan, serta pelanggaran berat yang dilakukan siswa seperti pacaran dan mencuri yang berakibat siswa dikeluarkan dari sekolah.

Dari uraian di atas terlihat bahwa penyesuaian akademik adalah aspek penting yang perlu diperhatikan. Faktor-faktor seperti *self-efficacy* sangat

mempengaruhi penyesuaian ini. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menjalankan tindakan mencapai tujuan. Sejalan dengan itu, Saidah (dalam Safira, 2025) menyatakan bahwa kemampuan penyesuaian akademik yang baik memerlukan keyakinan pada kemampuan diri dalam menjalankan aktivitas secara optimal.

Self-efficacy dengan penyesuaian akademik dapat di analisis menggunakan Teori *Mastery* (penguasaan) yang dikemukakan oleh Shneiders (1964), teori ini menjelaskan tentang kemampuan untuk merencanakan dan mengatur respons seseorang sedemikian rupa sehingga konflik, kesulitan, dan frustrasi cenderung mengilang dalam menghadapi perilaku yang efisien dan menguasai, dan individu dapat mendapatkan dorongan, implus, emosi, dan kebiasaan berada dibawah kendali dan arahan yang konstan.

Berdasarkan Bandura (dalam Saidah, & Laksmiwati, 2017), *self-efficacy* memengaruhi pola pikir, reaksi, dan kondisi emosional dalam pengambilan keputusan. *Self-efficacy* juga sering dianggap sebagai prediktor kunci keberhasilan dalam prestasi. Penelitian oleh Mahendrani dan Rahayu (2014) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan kemampuan penyesuaian diri, dengan individu ber-*self-efficacy* tinggi menunjukkan belajar dan prestasi yang lebih baik. Menurut Alivernini dan Lucidi (2011), *self-efficacy* yang positif memengaruhi keberhasilan akademik dan mempermudah adaptasi siswa pada lingkungan pembelajaran baru, *self-efficacy* juga berperan dalam memperkuat ketahanan diri individu saat menghadapi tantangan atau situasi sulit.

Pendaapat lain menyatakan bahwa *self-efficacy* memiliki pengaruh negatif terhadap penyesuaian akademik, menurut Safira (2025) dimana adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian akademik siswa, siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan mendapatkan nilai yang rendah, jarang bertanya di kelas, gagal meningkatkan kemampuan literasinya, kurang mampu mengatur waktu persiapan belajar dan ujian. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya keyakinan diri membuat siswa kesulitan menghadapi tuntutan akademik, sehingga proses penyesuaian di sekolah menjadi terhambat.

Selain *self-efficacy*, *self-regulated learning* juga menjadi faktor yang memperkuat kerentanan terhadap fenomena penyesuaian akademik. Menurut Rooij (2017), kapasitas *self-regulated learning* berperan penting dalam menentukan kesuksesan penyesuaian akademik. Pintrich dan de Groot (1990) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses konstruktif di mana pembelajar secara mandiri menetapkan tujuan, memonitor perkembangan, melakukan regulasi, serta mengontrol aspek kognitif dan motivasi, yang dipengaruhi oleh tujuan dan lingkungan.

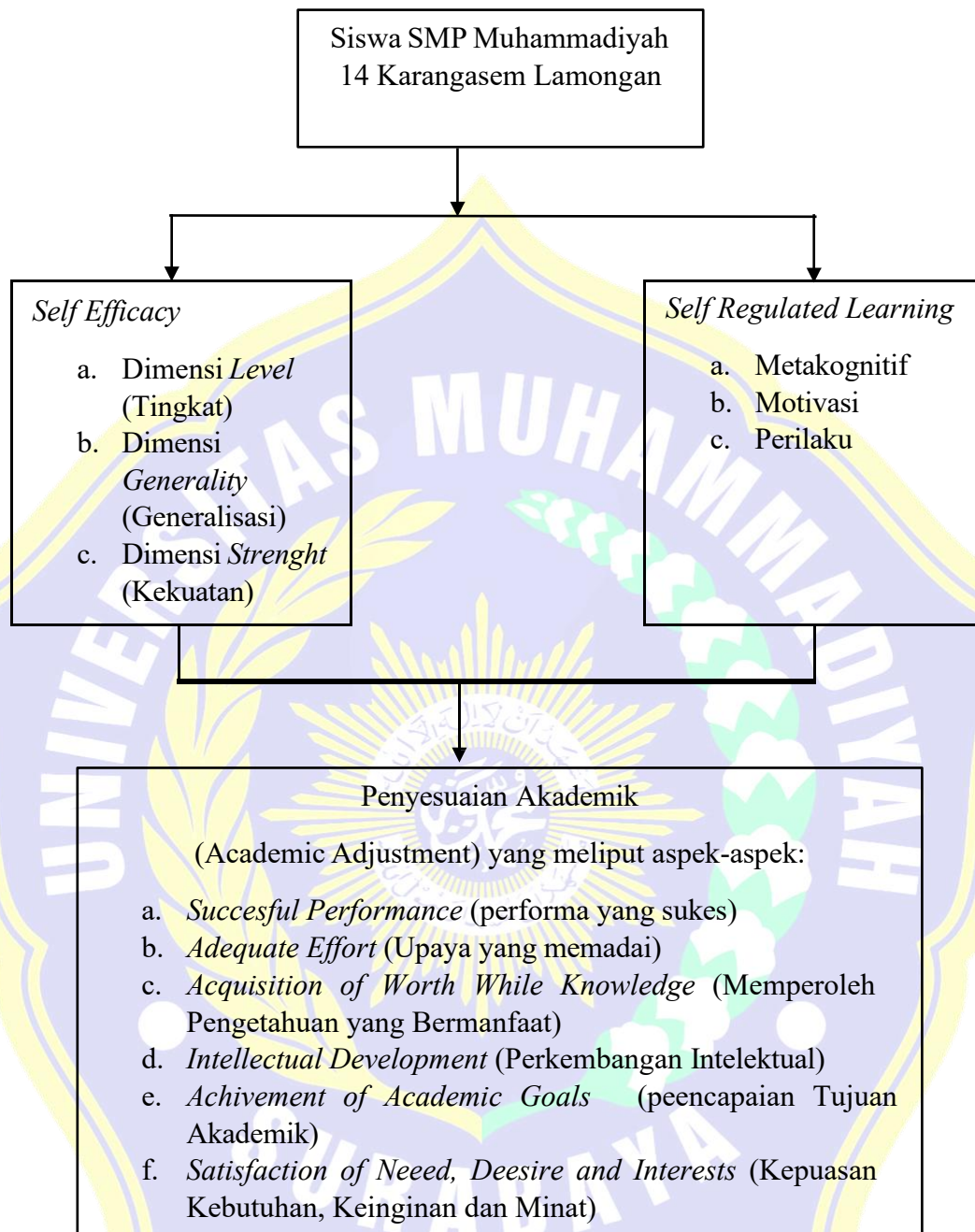
Hubungan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik dapat dilihat dengan teori *modifiability* atau (modifikasi diri). Dalam Shneiders (1964) menyatakan bahwa *modifiability* adalah kapasitas alami dalam kepribadian manusia untuk belajar dan melakukan perubahan pada dirinya. Karena penyesuaian diri ialah proses yang berkelanjutan, dan oleh sebab itu membutuhkan banyak perubahan dalam diri, perilaku, sikap, dan karakteristik kepribadian lainnya, jelas bahwa semakin besar kekakuan atau ketidakfleksibelan

dalam respons pribadi, semakin sulit untuk memenuhi tuntutan penyesuaian yang terus berubah.

Menurut Jansen dan Grift (2018), siswa yang memiliki *self-regulated learning* menunjukkan perilaku yang mampu mengatur waktu belajar dengan baik, mandiri, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Siswa dengan *self-regulated learning* memiliki keyakinan pada kemampuan belajar mereka, memahami pentingnya tugas, serta dapat memelihara emosi positif selama mengerjakan tugas akademik, sehingga mereka mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik (Hannani & Ajisuksmo, 2021)

Cazan (2012) menyatakan bahwa keyakinan akan kemampuan diri yang merupakan bagian dari *self-regulated learning* adalah hal penting yang harus dimiliki siswa pada tahun pertama menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru. Penelitian ini sejalan dengan temuan Hannani dan Ajisuksmo (2021) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik. Semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa, semakin baik kemampuan penyesuaian akademiknya.

F. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

G. Hipotesis Penelitian

Menurut Azwar (2021), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara yang perlu divalidasi dengan menggunakan pertanyaan tertentu yang dibuat berdasarkan teori yang tepat untuk menjelaskan bagaimana variabel-variabel penelitian berinteraksi satu sama lain. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian I adalah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada siswa kelas 7 dan 8 SMP Muhammadiyah 14 Pondok Pesantren Karagasem Lamongan.

