



Randwitya Ayu Ganis Hemasti¹
 Nur Ainy Sadijah²
 Fatima Azzahra³
 Khansa Khoirunnisa⁴

PENGARUH SELF EFFICACY DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP SELF REGULATED LEARNING DI SMA N 1 TELUKJAMBE

Abstrak

Siswa SMA dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Menurut Santrock (2011) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu masalah pribadi dan masalah khas remaja. Remaja masa kini banyak sekali mendapatkan tekanan-tekanan mulai dari kondisi lingkungan dan sosial budaya serta perkembangan diri dari remaja itu sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap self regulated learning SMA N 1 Telukjambe Barat. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu self regulated learning, dukungan sosial, dan self regulated learning. Hipotesis mayor penelitian ini adalah Ada self efficacy dan dukungan sosial terhadap self regulated learning SMA N 1 Telukjambe Barat. Self Efficacy adalah suatu strategi belajar dimana siswa secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. Schunk dan Zimmerman (dalam Eggen & Kauchak, 2007) menyatakan individu yang menggunakan pikiran serta tindakan untuk mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan strategi agar lebih mudah mengerti dan memonitor perkembangan hasil belajar yang telah didapatkan merupakan individu yang memiliki regulasi diri. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 134 siswa di SMA N 1 Telukjambe Barat. Menggunakan metode purposive sampling. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan SPSS 22.0. Berdasarkan nilai koefisien determinasi diperoleh bahwa pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap self regulated learning (SRL) sebesar 29% dimana 71% sisanya dipengaruhi oleh varibael lain yang tidak termuat dalam peneitian ini.

Kata kunci : Self Efficacy, Dukungan Sosial, Self Regulated Learning

Abstract

High school students in their development stage are classified as teenagers. According to Santrock (2011), there are several problems experienced by adolescents in fulfilling developmental tasks during adolescence, namely personal problems and typical adolescent problems. Today's teenagers are under a lot of pressure starting from environmental and socio-cultural conditions as well as the personal development of the teenagers themselves. This research aims to determine the influence of self-efficacy and social support on self regulated learning at SMA N 1 Telukjambe Barat. In this research there are three variables, namely self regulated learning, social support, and self regulated learning. The major hypothesis of this research is that there is self-efficacy and social support for self regulated learning at SMA N 1 Telukjambe Barat. Self Efficacy is a learning strategy where students metacognitively have the motivation or encouragement to learn and actively participate in the independent learning process. Schunk and Zimmerman (in Eggen & Kauchak, 2007) state that individuals who use thoughts and actions to identify goals and develop strategies to more easily understand and monitor the development of learning outcomes that have been obtained are individuals who have self-regulation. The number of samples used was 134 students at SMA N 1 Telukjambe Barat. Using purposive sampling method. The analysis in this research uses multiple regression analysis using SPSS 22.0. Based on the coefficient of determination value, it was found that the

^{1,2,3,4}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
 email: randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id, nurainy.sadijah@ubpkarawang.ac.id,
 ps21.fatimaazzahra@mhs.ubpkarawang.ac.id, ps21.khansakhoirunnisa@mhs.ubpkarawang.ac.id

influence of self-efficacy and social support on self-regulated learning (SRL) was 29%, where the remaining 71% was influenced by other variables not included in this research.

Keywords: Self Efficacy, Social Support, S Self Regulated Learning

PENDAHULUAN

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMA dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Siswa adalah individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fitrahnya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, siswa memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju ke arah titik optimal kemampuan fitrahnya (Arifin dalam Desmita, 2017). Seorang siswa dapat dikatakan masa remaja karena berada pada rentang rentang usia 13-18 tahun. Pada masa ini, remaja memiliki perasaan sangat sensitif dan cepat banyak perubahan, artinya pada masa remaja dikatakan sebagai bahan yang ingin mencoba dengan hal-hal baru. Perubahan yang dialami seorang siswa meliputi perubahan secara fisik, psikis dan lingkungannya (Permana, 2019).

Masa remaja awal dimulai pada usia 12 sedangkan masa remaja akhir yaitu pada usia dua puluhan (Papalia, 2008). Menurut Santrock (2011) ada beberapa masalah yang dialami remaja dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu masalah pribadi dan masalah khas remaja. Remaja masa kini banyak sekali mendapatkan tekanan-tekanan mulai dari kondisi lingkungan dan sosial budaya serta perkembangan diri dari remaja itu sendiri. Menurut teori perkembangan, siswa SMA termasuk dalam masa remaja. Santrock (dalam Listiara, 2015), menyatakan bahwa usia remaja berkisar antara usia 13 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Santrock (dalam Listiara, 2015) juga menyatakan transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif.

Schunk dan Zimmerman (dalam Eggen & Kauchak, 2007) menyatakan individu yang menggunakan pikiran serta tindakan untuk mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan strategi agar lebih mudah mengerti dan memonitor perkembangan hasil belajar yang telah didapatkan merupakan individu yang memiliki regulasi diri. Menurut Zimmerman (dalam Ulum, 2016) self-regulated learning adalah suatu strategi belajar dimana siswa secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. Self Regulated Learning mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dan pengendalian diri sehingga mempermudah proses pembelajaran. Kemampuan siswa yang aktif dalam proses belajarnya baik secara metakognitif, motivasional maupun behavioral, sehingga siswa dapat menentukan dan menyusun strategi belajar untuk menetapkan tujuan belajarnya disebut dengan self regulated learning. Self-regulated learning digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku siswa di dalam proses belajar menurut Zimmerman & Schunk (dalam Alhadi dan Supriyanto, 2017). Pernyataan tersebut memiliki pengertian bahwa self-regulated learning menjadi usaha aktif dan mandiri siswa dalam proses belajarnya dengan cara memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diorientasikan atau diarahkan pada tujuan belajar.

Menurut Robinson (dalam Papalia 2008) mengemukakan bahwa keterlibatan remaja dengan teman sebayanya, selain menjadi sumber dukungan emosional yang penting sepanjang masa transisi masa remaja. Sebuah grup sebaya remaja yang mungkin merujuk pada orang-orang tetangga, orang-orang tempat ibadah, tim olahraga, kelompok sahabat, dan teman Brown (dalam Santrock 2007). Teman sebaya merupakan sumber penting dukung social yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja. Dukungan emosional dan persetujuan social dalam bentuk konfirmasi dari orang lain merupakan pengaruh yang penting bagi rasa percaya diri remaja (Santrock, 2007). Remaja yang mendapatkan dukungan teman sebaya yang tinggi dari teman sebayanya akan merasa dirinya dicintai, diperhatikan sehingga meningkatkan rasa harga diri mereka. Seseorang dengan harga diri yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri, keyakinan diri bahwa mereka mampu menguasai situasi dan memberikan hasil positif, dalam hal ini adalah keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Keadaan ini akan membantu remaja dalam mengatasi stres yang sangat berat.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa dukungan sosial yang berada dalam taraf yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan self efficacy siswa. Atas dasar ini, dapat dibangun suatu asumsi bahwa stres akademik berhubungan dengan kemampuan self regulated learning siswa. Rendahnya kemampuan siswa dalam self regulated learning patut diduga karena siswa merasakan adanya tekanan dalam proses pembelajaran di kampus, dengan kata lain mengalami stres akademik. Asumsi tersebut tentu masih perlu diuji dengan sejumlah fakta empiris. Untuk itulah, penulis tertarik untuk meneliti dengan mengemukakan topik “Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Self Regulated Learning SMA N 1 Telukjambe Barat”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Objek dalam penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Telukjambe Barat. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan menggunakan metode sampel simple random sampling. Simple random sampling digunakan untuk menentukan sampel apabila obyek yang akan diteliti atau sumber datanya dianggap homogen. Pada penelitian ini sumber data atau populasinya yang akan diteliti adalah SMA N 1 Telukjambe Barat yang berjumlah 134 siswa. Pemilihan subjek menggunakan metode simple random sampling yang setiap populasinya memiliki peluang yang sama dalam mengisi kuisioner. Terdapat tiga skala yang akan digunakan skala Self efficacy, skala dukungan sosial, dan skala Self Regulated Learning. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji regresi berganda, uji koefisien determinasi dan uji kategorisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual | |
|--|-------------------------|-------------------------|------|
| N | | 135 | |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 | |
| | Std. Deviation | 7.15240527 | |
| Most Extreme Differences | Absolute | .082 | |
| | Positive | .041 | |
| | Negative | -.082 | |
| Test Statistic | | .082 | |
| Asymp. Sig. (2-tailed) ^c | | .276 | |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d | Sig. | .028 | |
| | 99% Confidence Interval | Lower Bound | .024 |
| | | Upper Bound | .033 |

Tabel 2 Uji Linearitas antara Self-Efficacy, Dukungan Sosial terhadap Student Well-Being ANOVA Table

ANOVA Table

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. | |
|----------|----------------|--------------------------|----------|-------------|----------|--------|------|
| srl * ED | Between Groups | (Combined) | 5203.419 | 45 | 115.632 | 2.307 | .000 |
| | | Linearity | 2809.486 | 1 | 2809.486 | 56.048 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 2393.933 | 44 | 54.408 | 1.085 | .365 |

| | | | | | |
|---------------|----------|-----|--------|--|--|
| Within Groups | 4461.218 | 89 | 50.126 | | |
| Total | 9664.637 | 134 | | | |

Tabel 3 Uji Hipotesis (Regresi Linear Berganda)

Coefficients^a

| Model | | Unstandardized Coefficients | | Standardized | t | Sig. |
|-------|------------|-----------------------------|------------|----------------------|--------|------|
| | | B | Std. Error | Coefficients Beta | | |
| 1 | (Constant) | 60.050 | 2.765 | | 21.717 | .000 |
| | ED | .392 | .053 | .539 | 7.383 | .000 |

a. Dependent Variable: srl

Tabel 4 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .539 ^a | .291 | .280 | 7.20639 |

a. Predictors: (Constant), DS, ED

Tabel 5 Kategorisasi Self-Efficacy

| | Tinggi | sedang | rendah |
|-----|--------|--------|--------|
| SRL | 0 | 129 | 6 |
| ED | 13 | 87 | 35 |
| DS | 27 | 69 | 39 |

Pembahasan

Efikasi diri memberikan pengaruh pada self regulated learning (SRL) hal ini sesuai penelitian Salsabylla, dkk (2023) bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap self regulated learning (SRL). Efikasi diri terdiri dari tiga aspek yaitu tingkat (level), kekuatan (strength), keluasan dimana ketiga aspek ini memberikan pengaruh kepad aspek aspek self regulated learning (SRL) pada diri seseorang, seperti tingkat atau level dalam efikasi diri merujuk pada derajat kesulitan tugas yang dirasa dapat dicapai oleh siswa. Siswa dengan level efikasi diri yang tinggi cenderung percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas yang lebih menantang, yang memotivasi mereka untuk lebih terlibat dalam pengaturan diri. Dalam konteks SRL, aspek level ini mendorong siswa untuk meningkatkan kemampuan metakognisi, seperti perencanaan dan pemantauan strategi belajar, sehingga mereka lebih siap menghadapi kesulitan. Siswa yang memiliki kekuatan efikasi diri tinggi dalam keyakinannya saat menghadapi kesulitan, yang membuat mereka tetap termotivasi. Dengan demikian, mereka cenderung memiliki motivasi yang konsisten untuk belajar secara mandiri. Efikasi diri yang kuat mendukung mereka dalam mempertahankan perilaku yang proaktif dalam mencapai hasil yang diinginkan. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan merasa percaya diri tidak hanya dalam satu mata pelajaran atau tugas, tetapi juga dalam situasi belajar yang berbeda.

Selain itu dalam penelitian ini juga diperoleh temuan bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada self regulated learning (SRL). Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian ini bahwa dukungan sosial memberikan pengaruh pada self regulated learning (SRL). Dukungan sosial sendiri terdiri dari beberapa aspek yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan persahabatan dimana setiap aspek dukungan sosial memberikan pengaruh pada self regulated learning (SRL) seseorang. Tersedianya dukungan instrumental yang baik memungkinkan siswa untuk lebih fokus dalam perencanaan belajar karena kebutuhan materi mereka terpenuhi, sehingga mereka bisa merancang strategi belajar yang lebih baik, sehingga meningkatkan kemampuan metakognisi siswa. Adanya dukungan emosional yang kuat memberikan rasa aman dan mengurangi kecemasan, yang berdampak positif pada motivasi siswa, sehingga tersedianya dukungan emosional yang cukup memberikan dampak yang baik pada motivasi siswa dalam pembelajaran. Dukungan sosial mencakup

interaksi positif dengan teman, guru, orangtua yang memberikan rasa keterikatan dan dukungan dalam konteks sosial, siswa yang memiliki persahabatan yang baik cenderung lebih aktif belajar bersama, berbagi strategi belajar, dan membangun disiplin bersama dalam belajar. Selain itu, dukungan persahabatan meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas belajar yang lebih terstruktur. Schunk dan Zimmerman (dalam Eggen & Kauchak, 2007) menyatakan individu yang menggunakan pikiran serta tindakan untuk mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan strategi agar lebih mudah mengerti dan memonitor perkembangan hasil belajar yang telah didapatkan merupakan individu yang memiliki regulasi diri.

Temuan lain dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan memberikan pengaruh pada self regulated learning (SRL). Temuan ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial dapat membantu meningkatkan self regulated learning (SRL). Hal ini sejalan dengan temuan Rodhiyah (2021) bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memberikan pengaruh positif pada self regulated learning (SRL) siswa. Berdasarkan nilai koefisien determinasi diperoleh bahwa pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap self regulated learning (SRL) sebesar 29% dimana 71% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termuat dalam penelitian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua sampel penelitian yang telah aktif mengikuti pelatihan ini dan memberikan waktu dengan baik selama sesi pelatihan berlangsung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa self-efficacy dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap student well-being di SMA N 1 Telukjambe Barat dengan artian hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan para siswa mampu meningkatkan kesejahteraan dalam diri sendiri dengan bantuan dari dukungan sosial dan efikasi diri.

DAFTAR PUSTKA

- Abu, A. & Widodo, S. (1991). Psikologi Belajar. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi edisi II. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M.(2002). Handbook of Self Regulation. California : Academic Press.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., & Vorhaus, J.(2009). Self-Regulated Learning : A Literature Review. London : Learning Institute of Education.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2007). Educational psychology: Windows on classrooms. Seventh edition. New Jersey: Pearson Education.
- Feldman, P.O.(2009).Human Development edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika
- Faturochman, Tyas, T. H., Minza, W. M., & Lutfiyanto, G. (Ed). (2012). Psikologi untuk kesejahteraan masyarakat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Frailon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: Discussion paper. The Australian Council for Educational Research, 1-54.
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). Stress akademik ditinjau dari self-regulated learning dan student well-being pada siswa kelas X di SMKN 1 Karawang. Jurnal Global Education, 4(1), 88-95.
- Hidayah, N. (2013). Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan sekolah pada siswa sekolah menengah pertama. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Karademas, E. C. Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. Volume 40, Issue 6, April 2006, Pages 1281-1290.
- Murray & Harvey, R. (2010). Relationship influences on students' academic achievement, psychological health and well-being at school. Educational and Child Psychology, 27, 104-115.

- Nugraha, B. D. 2014. Faktor-faktor pendorong kesejahteraan siswa SMP. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ormrod, J.E.(2008). Psikologi Pendidikan. Jakarta : Erlangga.
- Richard M. Ryan & Edward L. Deci, "On Happiness and Human Potentials: A Review of Reseach On Hedonic and Eudaimonic Well-Being", Annual Rev. Psychology(Online), 2001, 142
- Rodhiyah, I. I.(2021). Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning Pelajar Di Mts Mambaus Sholihin Gresik. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Saam, Z. (2013). Psikologi Konseling. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Salsabylla, W. N. C., Ahmad, & Jalal, N. M. (2023). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Self-Regulated Learning. Indonesian Journal of Islamic Counseling, 5(2), 111-123. <https://doi.org/10.35905/ijic.v5i2.6545>
- Santrock, J.W.(2012). Life-span Development edisi 13 jilid 1. Jakarta: Erlangga. Slavin, R.E.(2011). Psikologi Pendidikan. Jakarta : PT Indeks.
- Sarafino, E. P. (1994). Health Psychology.Canada: john Wiley & Sons. Inc
- Simatupang, M. (2022). Passion for teaching sebagai moderator terhadap pemberian kompensasi dan loyalitas kerja guru honorer di Karawang. Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi, 20(01), 17-25.
- Sobur, A.(2009). Psikologi Umum. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Solso, R., Machlin, O.H., & Machlin, M.K..(2008). Psikologi Kognitif: Edisi Kedelapan. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. Yogyakarta: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). Statistik untuk penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Wang, M., & Holcombe, R. (2010). Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. American Educational Research Journal, 47, 633–662.
- Winkel, W.S.(2009). Psikologi Pengajaran. Yogyakarta : MEDIA ABADI.