

PENGARUH *SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* SISWA SMA

Keisha Ivana Ginting, Beby Astri Tarigan, Andrian Victorius Sihombing, Roy Friendly Rumahorbo,
Winida Marpaung, Nur Afni Safarina

PUI-PT Personality Growth Center, Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas
Prima Indonesia, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh

e-mail: keishavng@gmail.com, bebyastritarigan@unprimdn.ac.id, andrianvictoriusandrian@gmail.com,
royfriendlydmi2002@gmail.com, winidamarpaung@unprimdn.ac.id, nurafni.safarina@unimal.ac.id

Submitted: 2026-04-23

Published: 2026-05-21

DOI: <https://doi.org/10.24036/rap.v17.i1.90>

Accepted: 2026-04-29

Abstract: The Effect of Self-Efficacy and Social Support on Self-Regulated Learning in Gajah Mada Students. This study was conducted at SMA Gajah Mada Medan to examine the influence of self-efficacy and Social Support on self-regulated learning among senior high school students. The population as well as the sample consisted of 82 students of SMA Gajah Mada Medan, selected using a total sampling technique. Data were collected through the distribution of questionnaires to all respondents. The data were analyzed using multiple linear regression analysis. The result of the major hypothesis test indicated that self-efficacy and social support simultaneously had a significant effect on self-regulated learning, as evidenced by an F value of 15.874 and a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The minor hypothesis test results showed a significant positive relationship between self-efficacy and self-regulated learning ($p = 0.040$; $\beta = 0.199$), as well as a significant positive relationship between social support and self-regulated Learning ($p = 0.000$; $\beta = 0.511$). Assumption tests included normality, multicollinearity, autocorrelation and heteroscedasticity tests. All data were processed using SPSS Statistics 23 for Windows. The findings revealed that self-efficacy and social support contributed 26.9% to self-regulated learning, while the remaining of 73.1% was influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Self-Efficacy, Social Support*

Abstrak: Pengaruh *Self-Efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMA Gajah Mada. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Gajah Mada Medan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* dan dukungan

sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa. Populasi sekaligus sampel dalam penelitian ini berjumlah 82 siswa SMA Gajah Mada Medan, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada seluruh responden. Analisis data menggunakan metode regresi linier berganda. Hasil pengujian hipotesis mayor menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning*, dengan nilai F sebesar 15.874 dan tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil pengujian hipotesis minor menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* ($p = 0.040$; $\beta = 0.199$), serta hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *self-regulated learning* ($p = 0.000$; $\beta = 0.511$). Pengujian asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heterokedastisitas. Seluruh data dianalisis menggunakan *SPSS Statistics 23 for Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 26.9% terhadap *self-regulated learning*, sedangkan 73.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Dukungan Sosial, *Self-Regulated Learning*.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam menunjang pembangunan suatu bangsa. Melalui pendidikan, individu dibentuk untuk mengembangkan potensi dirinya secara optimal melalui proses yang diselenggarakan secara sadar, sistematis, dan terencana. Proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada pencapaian kemampuan akademik, tetapi juga diarahkan pada pengembangan kemampuan pengendalian diri, kecerdasan intelektual, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan pribadi, sosial, kebangsaan, dan kenegaraan (Permana, 2016). Dengan demikian, pendidikan

menjadi sarana utama dalam membentuk individu yang mampu beradaptasi dan berkontribusi secara aktif dalam berbagai aspek kehidupan.

Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), tuntutan dalam proses pembelajaran mengalami peningkatan. Pembelajaran tidak lagi hanya berpusat pada guru sebagai penyampai materi, melainkan menuntut keterlibatan aktif siswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Siswa diharapkan mampu merencanakan strategi belajar yang sesuai, mengatur waktu belajar secara efektif, serta menyesuaikan diri dengan berbagai

tuntutan akademik dan sosial yang dihadapi. Kemampuan tersebut diperlukan agar siswa dapat memahami materi pelajaran secara optimal dan mencapai hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, kesadaran dan kemauan siswa untuk mengelola serta mengarahkan proses belajarnya secara mandiri menjadi faktor penting dalam keberhasilan pembelajaran (Maulana et al., 2020).

Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak seluruh siswa mampu mengelola proses pembelajaran dengan baik. Masih terdapat siswa yang kurang mampu mengatur waktu dan prioritas belajar, sehingga aktivitas belajar sering kali dikalahkan oleh kegiatan lain yang bersifat hiburan. Salah satu fenomena yang mencerminkan kondisi tersebut terjadi di Aceh Barat, ketika sejumlah siswa SMK diketahui membolos sekolah dan berada di warung kopi pada saat jam pelajaran berlangsung berdasarkan hasil razia yang dilakukan oleh Satuan PP. Fenomena ini menunjukkan lemahnya kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar, menentukan skala prioritas, serta rendahnya motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran (Yunus, 2024). Fenomena serupa juga dilaporkan terjadi di Provinsi Kepulauan Riau pada tahun 2022. Sejumlah

siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dinyatakan tidak lulus akibat berbagai permasalahan dalam pengelolaan belajar, seperti rendahnya kemampuan mengatur waktu, kurangnya perencanaan belajar, minimnya evaluasi terhadap proses pembelajaran, serta lemahnya dorongan untuk menyelesaikan pendidikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan pengelolaan belajar masih menjadi isu yang relevan dan memerlukan perhatian serius dalam dunia pendidikan (Ogen, 2022).

Permasalahan terkait pengelolaan belajar juga ditemukan pada siswa SMA Gajah Mada. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa siswa, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajarnya. Siswa A mengungkapkan bahwa meskipun memiliki semangat ketika pertama kali menerima tugas, ia sering mengalami penundaan dalam memulai pengerjaan karena lebih tertarik menggunakan gawai. Sementara itu, siswa B jarang mengulang materi pelajaran di rumah serta tidak melakukan evaluasi terhadap hasil belajarnya, sehingga tetap mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi ujian. Selain itu, siswa C menyatakan bahwa ia jarang mengatur waktu belajar,

sehingga menjelang ujian seluruh materi dipelajari dalam waktu yang singkat, yang berdampak pada kelelahan fisik dan menurunnya konsentrasi belajar. Berdasarkan paparan fenomena tersebut, dapat diidentifikasi sejumlah permasalahan yang dihadapi siswa, antara lain: (a) kesulitan dalam menentukan prioritas dan mengatur waktu belajar, (b) rendahnya kebiasaan mengulang materi serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar, serta (c) belum optimalnya kemampuan siswa dalam mengelola proses pembelajaran secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kemampuan regulasi diri dalam belajar sebagai salah satu faktor penunjang keberhasilan akademik siswa.

Fenomena yang telah diuraikan menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Hal tersebut tampak dari keterbatasan siswa dalam merencanakan kegiatan belajar, memantau perkembangan belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh. Kristiyani (Kristiyani, 2020) menjelaskan bahwa kurangnya kesiapan siswa dalam menghadapi evaluasi pembelajaran merupakan salah satu indikator adanya permasalahan dalam proses belajar. Oleh karena itu, dibutuhkan

suatu konsep pembelajaran yang mampu membantu siswa mengembangkan kemampuan mental serta keterampilan belajar yang efektif dan terarah. Konsep pembelajaran yang relevan dengan permasalahan tersebut adalah *self-regulated learning*. Zimmerman (dalam Kristiyani, 2020) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar, di mana siswa secara sistematis mengelola pikiran, perasaan, dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Dengan demikian, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga sebagai pengendali utama dalam proses belajarnya.

Ormrod (dalam Utari et al., 2018) menyatakan bahwa *self-regulated learning* merupakan kemampuan penting yang perlu dimiliki individu dalam proses pembelajaran. Kemampuan ini dapat berkembang melalui pembiasaan regulasi diri dalam aktivitas sehari-hari, seperti mengatur waktu belajar, waktu istirahat, dan waktu bermain, sehingga terbentuk kebiasaan belajar yang positif (Hidayah et al., 2017). *Self-Regulated Learning* mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) Aspek kognisi yang berkaitan dengan perencanaan dan evaluasi tugas; (2) Aspek

motivasi yang berhubungan dengan keyakinan serta dorongan dalam belajar; dan (3) Aspek perilaku yang mencerminkan usaha siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung (Zimmerman, 2015).

Salah satu faktor yang memengaruhi *self-regulated learning* adalah *self-efficacy* (Cobb, dalam Wijaya et al., 2020). Bandura (dalam Qudsyi & Putri, 2016) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau tindakan tertentu untuk mencapai tujuan. *Self-Efficacy* memengaruhi cara siswa menghadapi tantangan akademik, menentukan strategi belajar, serta mempertahankan usaha ketika mengalami kesulitan (Usher & Schunk, 2017). Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dan gigih dalam belajar, sedangkan siswa dengan *self-efficacy* rendah sering kali meragukan kemampuannya sendiri (Monika & Adman, 2017).

Self-Efficacy terdiri atas tiga aspek, yaitu: (1) *Level*, yang menunjukkan tingkat kesulitan tugas yang diyakini mampu diselesaikan; (2) *Strength*, yang mengacu pada kekuatan keyakinan terhadap kemampuan diri; serta (3) *Generality*, yang

berkaitan dengan penerapan keyakinan tersebut pada berbagai situasi (Brown & Lent, 2023). Penelitian Dillah et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning*, di mana semakin tinggi *self-efficacy* siswa, semakin baik pula kemampuan regulasi diri dalam belajar.

Selain *self-efficacy*, faktor lain yang turut memengaruhi *self-regulated learning* adalah dukungan sosial (Perry et al., 2018). Sarafino dan Smith (2016) menjelaskan bahwa Dukungan Sosial mencakup ketersediaan bantuan, kenyamanan emosional, kepedulian, serta dorongan dan semangat yang diberikan kepada individu. Sejalan dengan pandangan tersebut, Oxrford (dalam Mahmuda & Jalal, 2022) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perilaku yang mampu menumbuhkan perasaan nyaman, dihargai, dicintai, serta memberikan rasa aman. Dukungan Sosial dapat bersumber dari lingkungan terdekat individu, seperti, keluarga, teman sebaya, maupun guru (Myers, 2018).

Sarafino dan Smith (dalam Angelika & Gunawan, 2016) mengelompokkan Dukungan Sosial ke dalam empat aspek, yaitu: (1) Dukungan emosional yang berupa empati, perhatian, dan rasa percaya; (2)

Dukungan instrumental yang diberikan dalam bentuk bantuan langsung, baik materi maupun jasa; (3) Dukungan informasi yang diwujudkan melalui pemberian saran, arahan, atau umpan balik; serta (4) Dukungan persahabatan yang tercermin dari kebersamaan dan keterlibatan individu dalam kelompok sosial yang memiliki minat atau aktivitas serupa.

Penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa et al. (2022) mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *self-regulated learning* siswa dalam pembelajaran daring di Kota Makassar menunjukkan bahwa Dukungan Sosial memiliki pengaruh positif terhadap *self-regulated learning*. Artinya, semakin besar Dukungan Sosial yang diterima siswa, semakin baik pula kemampuan regulasi diri dalam belajar. Temuan serupa juga diperoleh oleh Hemasti et al. (2024) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* serta Dukungan Sosial memiliki hubungan positif dengan *self-regulated learning*. Berdasarkan nilai koefisien determinasi, diketahui bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 29% terhadap *self-regulated learning*, sementara 71% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini meliputi: (1) Hipotesis mayor, yaitu terdapat pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *self-regulated learning*; serta (2) Hipotesis minor yang terdiri dari: (a) terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning*, di mana semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin tinggi pula *self-regulated learning*, dan sebaliknya; serta (b) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *self-regulated learning*, di mana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, maka semakin baik kemampuan regulasi diri dalam belajar.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA Gajah Mada. Permasalahan penelitian dirumuskan dalam pertanyaan: “apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA Gajah Mada?”.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* dan Dukungan Sosial terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA Gajah Mada. Adapun manfaat penelitian ini meliputi: (1) Manfaat

Teoritis, yaitu diharapkan dapat memperluas kajian dan literatur dalam bidang Psikologi Pendidikan, khususnya terkait *self-regulated learning*, *self-efficacy* dan dukungan sosial; (2) Manfaat Praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya *self-regulated learning* sehingga mampu merencanakan, menetapkan tujuan, serta mengevaluasi proses belajarnya. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam merancang strategi pembelajaran yang mendukung pengembangan *self-regulated learning*, serta mendorong pemberian Dukungan Sosial yang lebih efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa.

METODE PENELITIAN

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas *self-efficacy* dan Dukungan Sosial sebagai variabel bebas, serta *self-regulated learning* sebagai variabel terikat. Populasi sekaligus sampel penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Gajah Mada yang berjumlah 82 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu metode penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah

sampel sama dengan jumlah populasi yang diteliti (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menguji pengaruh *Self-Efficacy* dan dukungan sosial terhadap *self-regulated learning*. Melalui pendekatan kuantitatif, hubungan antarvariabel dapat dianalisis untuk mengetahui arah hubungan, baik positif maupun negatif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala *self-regulated learning*, skala *self-efficacy* dan skala dukungan sosial yang disusun dalam bentuk skala *likert*.

Skala *self-regulated learning* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (2015), yang meliputi aspek kognisi, aspek motivasi, dan aspek perilaku. Skala *self-efficacy* dikembangkan dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Brown dan Lent (2023), yaitu aspek *level*, *strength*, dan *generality*. Skala Dukungan Sosial dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek Dukungan Sosial menurut Sarafino dan Smith (dalam Angelika & Gunawan, 2016), yang meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan.

Sebelum digunakan dalam penelitian, seluruh instrumen terlebih dahulu melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item Total Correlation* dengan bantuan *SPSS statistics 23 for Windows*. Suatu item dinyatakan *valid* apabila memiliki nilai $r\text{-hitung} \geq 0.30$, sedangkan item dengan nilai $r\text{-hitung} < 0.30$ dinyatakan tidak *valid* (Azwar, 2019). Uji reliabilitas dinyatakan dalam bentuk koefisien dengan rentang nilai 0.00 sampai 1.00; semakin mendekati 1.00 maka reliabilitas instrumen semakin tinggi, demikian pula sebaliknya (Azwar, 2019). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi Linier Berganda dengan bantuan *SPSS statistic 23 for Windows*. Analisis ini digunakan apabila penelitian melibatkan satu variabel terikat dan dua atau lebih variabel bebas. Sebelum dilakukan analisis regresi linier berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heterokedastisitas (Sugiyono, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2025 di SMA Swasta Pangeran Antasari. Kegiatan uji coba ini melibatkan 99 siswa kelas X dan XI sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan skala penelitian secara langsung kepada siswa, kemudian dilakukan proses penskoran untuk mengidentifikasi aitem yang memenuhi kriteria kelayakan. Instrumen yang diuji coba terdiri atas tiga skala, yaitu skala *self-regulated learning*, skala *self-efficacy*, dan skala Dukungan Sosial.

Pertama, Skala *self-regulated learning*. Uji validitas skala *self-regulated learning* dilakukan terhadap 36 aitem dengan bantuan *SPSS Statistics 23 for Windows*. Berdasarkan kriteria validitas menurut Azwar (2019), aitem dinyatakan *valid* apabila memiliki nilai $r\text{-hitung} \geq 0.30$. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 36 aitem yang dianalisis, sebanyak 23 aitem dinyatakan *valid*. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.858. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *Self-Regulated Learning* memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Kedua, Skala

self-efficacy. Uji validitas skala *self-efficacy* dilakukan terhadap 36 aitem. Berdasarkan hasil pengujian, sebanyak 34 aitem dinyatakan *valid* dengan nilai r -hitung ≥ 0.30 . Pengujian validitas dilakukan dengan metode *Corrected Item Total Correlation* dengan rentang nilai r -hitung antara 0.320 hingga 0.698. Selanjutnya, uji reliabilitas skala *self-efficacy* dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dan menghasilkan nilai reliabilitas sebesar 0.904. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala *self-efficacy* memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Ketiga, skala dukungan sosial, uji validitas dilakukan terhadap 40 aitem. Hasil pengujian menunjukkan bahwa sebanyak 30 aitem dinyatakan *valid*. Uji validitas dilakukan Pada pengukuran *self-regulated learning* menunjukkan bahwa mean empirik lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik ($70.00 > 57.5$) yang mengindikasikan bahwa tingkat *self-regulated learning* subjek penelitian berada di atas rata-rata kategori. Dari 82 responden penelitian terdapat 1 siswa (1.2%) dengan tingkat *self-regulated learning* rendah, 39 siswa (47.6%) berada pada kategori sedang, dan 42 siswa (51.2%) berada pada kategori tinggi.

dengan metode *Corrected Item Total Correlation* dengan rentang nilai r -hitung antara 0.124 hingga 0.605. Selanjutnya, uji reliabilitas skala Dukungan Sosial dilakukan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.883. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala Dukungan Sosial memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan layak digunakan dalam penelitian.

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 Juni 2025 dengan melibatkan 82 siswa SMA Gajah Mada sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan skala penelitian secara langsung kepada siswa kelas X dan XI. Instrumen yang digunakan terdiri atas skala *self-regulated learning* sebanyak 23 aitem, skala *self-efficacy* sebanyak 34 aitem, dan skala dukungan sosial sebanyak 30 aitem. Kedua, pada pengukuran *self-efficacy* menunjukkan bahwa mean empirik lebih besar dibandingkan mean hipotetik ($98.07 > 85$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-efficacy* subjek penelitian berada pada kategori lebih tinggi dibandingkan rata-rata populasi. Dari 82 responden penelitian, sebanyak 63 siswa (76.8%) berada pada kategori *self-efficacy* sedang, 19 siswa (23.2%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat

responden yang berada pada kategori rendah.

Ketiga, pengukuran dukungan sosial diperoleh mean empirik sebesar 88.59 dengan standar deviasi sebesar 11.003. Hasil analisis menunjukkan bahwa mean empirik lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik ($88.59 > 75$), yang menandakan bahwa tingkat Dukungan Sosial subjek penelitian berada di atas rata-rata populasi. Dari 82 responden penelitian terdapat 1 siswa (1.2%) dengan tingkat Dukungan Sosial rendah, 46 siswa (56.1%) berada pada kategori sedang, dan 35 siswa (42.7%) berada pada kategori tinggi.

Pengujian hipotesis, didahului dengan serangkaian uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji autokorelasi, dan uji heterokedastisitas. Uji Normalitas, dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residual dalam model regresi berdistribusi normal atau mendekati distribusi normal. Pengambilan keputusan dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$). Hasil pengujian menunjukkan nilai KS-Z (*Test Statistic*) sebesar 0.055 dengan tingkat signifikansi 0.200 pada uji dua arah ($p > 0.05$). Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi normalitas. Uji Multikolinearitas dilakukan dengan memperhatikan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan nilai *Tolerance*. Model regresi dinyatakan bebas dari multikolinearitas apabila nilai $VIF < 10$ dan nilai $Tolerance > 0.1$. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai *tolerance* sebesar 0.995 pada variabel *self-efficacy* dan 0.995 pada variabel Dukungan Sosial. Sementara itu, nilai VIF masing-masing variabel adalah sebesar 1.005. Berdasarkan kriteria tersebut, dapat disimpulkan bahwa model regresi tidak menunjukkan adanya gejala multikolinearitas antarvariabel independen. Ketiga, Uji autokorelasi menunjukkan bahwa nilai statistik Durbin-Watson memenuhi kriteria $dU (1.691) < d (1.778) < 4-dU (2.309)$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak mengandung autokorelasi residual. Uji heterokedastisitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.952 pada variabel *self-efficacy* dan 0.529 pada variabel Dukungan Sosial. Seluruh nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya gejala heterokedastisitas.

Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan uji hipotesis. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Uji hipotesis mencakup dua bagian, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor.

Pertama, Hipotesis Mayor. Berdasarkan hasil analisis regresi, diperoleh temuan bahwa *self-efficacy* dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai F sebesar 15.874 dengan tingkat signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$).

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi dan Sumbangan Efektif

	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1.	Regression	1413.837	2	706.919	15.874	.000 ^b
	Residual	3518.163	79	44.534		
	Total	4932.000	81			

Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0.269 menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan Dukungan Sosial memberikan kontribusi efektif sebesar 26.9% terhadap *self-*

regulated learning, sedangkan sisanya sebesar 73.1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil Analisis Koefesien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.535 ^a	.287	.269	6.673	1.778

Kedua, Hipotesis Minor. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning*, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0.040$ ($p<0.05$) dan koefisien regresi $\beta = 0.199$. Dengan demikian, hipotesis pertama dinyatakan diterima. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara Dukungan Sosial terhadap

self-regulated learning. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi $p = 0.000$ ($p<0.05$) dan koefisien regresi $\beta = 0.51$, sehingga hipotesis kedua dinyatakan diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian yang melibatkan 82 siswa SMA Gajah Mada menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu terdapat pengaruh *self-efficacy* dan

dukungan sosial terhadap *self-regulated learning* yang berarti kedua variabel bebas secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel terikat. *Self-efficacy* dan Dukungan Sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi efektif sebesar 26.9% terhadap *self-regulated learning*. Adapun sebesar 73.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti faktor motivasi intrinsik, strategi belajar, kondisi lingkungan belajar, maupun karakteristik individu lainnya. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar tidak terbentuk secara tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal. Dukungan Sosial memiliki kontribusi yang lebih dominan dibandingkan *self-efficacy* dalam model penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya. Dengan demikian, hipotesis minor kedua dinyatakan diterima.

Ditinjau dari hasil kategorisasi variabel *self-regulated learning*, sebagian besar siswa SMA Gajah Mada Medan berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur aktivitas belajarnya. Siswa dengan tingkat *self-regulated learning* tinggi cenderung mampu menyusun perencanaan belajar, menetapkan target yang ingin dicapai, mengelola waktu secara efektif, serta melakukan evaluasi terhadap hasil belajar yang diperoleh. Sebaliknya, siswa dengan tingkat sedang dan rendah masih menunjukkan perilaku belajar yang kurang terstruktur, seperti belajar hanya menjelang ujian, kurang melakukan pengulangan materi, serta belum konsisten dalam memonitor kemajuan belajarnya. Zimmerman (2015) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar secara sadar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, kemampuan ini menjadi indikator penting dalam keberhasilan akademik siswa.

Hasil kategorisasi variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuannya

dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi umumnya menunjukkan sikap percaya diri, berani mencoba, tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, serta memiliki ketekunan dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, siswa dengan kategori sedang masih memerlukan penguatan agar lebih yakin terhadap potensi dirinya. Cobb (dalam Wijaya et al., 2020) menyatakan bahwa *self-efficacy* berperan dalam menentukan seberapa besar usaha yang diberikan individu serta seberapa lama individu mampu bertahan ketika menghadapi tantangan. Dengan demikian, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi salah satu faktor penting dalam membentuk perilaku belajar yang positif. Pada variabel dukungan sosial, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh dukungan yang cukup dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian dari orang tua, motivasi dari guru, maupun bantuan dan dorongan dari teman sebaya. Siswa yang memperoleh Dukungan Sosial tinggi cenderung merasa lebih dihargai, diperhatikan, dan memiliki rasa aman dalam menjalani aktivitas akademik. Kondisi tersebut membantu siswa lebih siap dalam menghadapi tekanan belajar dan

tuntutan tugas sekolah. Sarafino dan Smith (2016) menjelaskan bahwa Dukungan Sosial mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan yang memadai memungkinkan individu memiliki stabilitas emosional yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan, termasuk dalam konteks pendidikan.

Dari hasil penelitian dan penguraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi secara signifikan oleh *self-efficacy* dan dukungan sosial. *Self-efficacy* berperan sebagai faktor internal yang memperkuat keyakinan dan ketekunan siswa dalam menghadapi tugas akademik, sedangkan Dukungan Sosial berperan sebagai faktor eksternal yang menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan memberikan rasa aman secara psikologis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan *self-efficacy* dalam model penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu, kolaborasi antara siswa, orang tua, guru, dan lingkungan sekolah menjadi aspek penting dalam mendukung perkembangan kemampuan regulasi diri dalam belajar

sehingga siswa mampu mempertahankan konsistensi dan kemampuan dalam proses akademiknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Gajah Mada Medan, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan Dukungan Sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning*. Kedua variabel tersebut memberikan kontribusi efektif dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* dan dukungan sosial yang dimiliki siswa, semakin baik pula kemampuan regulasi diri dalam proses belajar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran

sebagai berikut: Pertama. Siswa diharapkan mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, menerapkan strategi belajar yang efektif, serta melakukan evaluasi diri secara berkala. Selain itu, siswa perlu meningkatkan kepercayaan diri, aktif bertanya atau berdiskusi, belajar bersama teman, serta mengelola waktu belajar dengan baik dengan menetapkan prioritas dan menghindari penundaan. Kedua, sekolah disarankan untuk mengintegrasikan *self-regulated learning* dalam proses pembelajaran, menyediakan fasilitas dan layanan bimbingan belajar, serta menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Sekolah juga diharapkan dapat memberikan pelatihan manajemen waktu dan pengembangan diri, serta memperkuat kerja sama antara guru, wali kelas, guru BK, dan orang tua dalam mendukung proses belajar siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelika, S., & Gunawan, W. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan adaptabilitas karier remaja di kecamatan Grogol Petamburan. *Mind Set*, 7(1), 8–16.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi ke-4*. Pustaka Belajar.
- Brown, S. D., & Lent, R. W. (2023). Social cognitive career theory. In *Career psychology: Models, concepts, and counseling for meaningful employment*. (pp. 37–57). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000339-003>
- Dillah, N. A. F., Mora, L., & Hemasti, R. A. G. (2023). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Self-Regulated Learning Pada Siswa Kelas X Di Sman 4 Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 3(3), 21–27.
<https://doi.org/10.36805/empowerment>

- v3i3.1040
- Hemasti, R. A. G., Sadijah, N. A., Azzahra, F., & Khoirunnisa, K. (2024). Pengaruh Self-Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Self-Regulated Learning Di Sma N 1 Telukjambe. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4 SE-Articles), 16497–16502. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/37733>
- Hidayah, N., Hardika, H., Hotifah, Y., Susilawati, S. Y., & Gunawan, I. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Universitas Negeri Malang.
- Khairunnisa, A. S. A., Daud, M., & Nur, H. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self-Regulated Learning Siswa dalam Belajar Daring di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 80–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v2i2.38414>
- Kristiyani, T. (2020). *Self-regulated learning: Konsep, implikasi dan tantangannya bagi siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Mahmuda, U., & Jalal, M. (2022). Dukungan Sosial Dalam Menumbuhkan Kebermaknaan Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 – Jakarta Selatan. *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)*, 8(2), 103–117. <https://doi.org/10.15408/jpa.v8i2.24384>
- Maulana, S., Daryanto, & Hanifah Yuninda, N. (2020). Hubungan Antara Pengaturan Diri Dalam Belajar (Self-Regulated Learning) Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Instalasi Tenaga Listrik Kelasii Xii Smk Patrior 1 Bekasi. *Journal of Electrical Vocational Education and Technology*, 4(2), 46–52. <https://doi.org/10.21009/JEVET.0042.08>
- Monika, M., & Adman, A. (2017). Peran Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.17509/jpm.v2i2.8111>
- Myers, D. (2018). *Exploring Social Psychology*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=c5tYDQEACAAJ>
- Ogen. (2022). *Disdik : Total tujuh siswa SMA di Kepri tidak lulus ujian nasional*. Antara News. <https://manado.antaranews.com/berita/197025/disdik--total-tujuh-siswa-sma-di-kepri-tidak-lulus-ujian-nasional>
- Permana, E. P. (2016). Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Numbered Heads Together (NHT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Berpikir Kritis Siswa Pada Mata Pelajaran IPS SD. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR NUSANTARA*, 1(2). <https://doi.org/10.29407/jpdn.v1i2.210>
- Perry, J. C., Fisher, A. L., Caemmerer, J. M., Keith, T. Z., & Poklar, A. E. (2018). The Role of Social Support and Coping Skills in Promoting Self-Regulated Learning Among Urban Youth. *Youth & Society*, 50(4), 551–570. <https://doi.org/10.1177/0044118X15618313>
- Priyatno, D. (2017). *Panduan Praktis Olah Data Menggunakan SPSS*. Andi Offset. <https://books.google.co.id/books?id=WdzZzwEACAAJ>
- Qudsyi, H., & Putri, M. I. (2016). Self-efficacy and Anxiety of National Examination among High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.082>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2016). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=IpBEDwAAQBAJ>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian*

Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (3rd ed.). Alfabeta.

- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2017). Social Cognitive Theoretical Perspective of Self-Regulation. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 19–35). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315697048-2>
- Utari, A., Senen, S. H., & Rasto, R. (2018). Pengaruh Self-Regulated learning (SLR) terhadap prestasi belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi. *SOSIO-DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 5(1), 8–14.
- Wijaya, C., Siregar, N. I., & Hidayat, H. (2020). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Medan Area. *Analitika*, 12(1), 83–91. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3498>
- Yunus, A. (2024). *Begini Penjelasan Satpol PP Penyebab Siswa Bolos Sekolah*. Rri.Co.Id. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1>
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (pp. 541–546). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26060-1>