



## Efikasi Diri Akademik dengan Pengaturan Diri dalam Belajar pada Siswa

Findri Nofera<sup>1</sup>, Pismawenzy<sup>2</sup>, Indah Andika Oktavia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3,\*</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol, Padang, Indonesia

### Article Info

#### Received:

11 Oktober 2023

#### Accepted:

28 Mei 2025

#### Published:

28 Mei 2025

**Abstract.** Generally, students have their own way of learning. One of the differences lies in the ability to self-regulate learning (self-regulated learning). There are many factors that can influence self-regulated learning, one of which is academic self-efficacy. Academic self-efficacy can influence students' choice of actions, efforts, directions and goals. The aim of the research is to determine the categories of academic self-efficacy and self-regulated learning and to determine the relationship between academic self-efficacy and self-regulated learning among students at MAS. The research uses a correlational method with a quantitative approach. The research subjects used a totality sampling technique of 65 MAS students. The research instrument applies academic self-efficacy and self-regulated learning scales. The data analysis technique used is product moment. The results of data analysis show that there is a significant positive relationship between academic self-efficacy and self-regulated learning.

**Keywords:** Academic self-efficacy, Self-regulated learning, Students

**Abstrak.** Umumnya siswa memiliki cara tersendiri dalam proses belajar. Salah satu perbedaannya terletak dalam kemampuan mengatur diri dalam belajar (self-regulated learning). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar salah satunya efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik dapat mempengaruhi siswa memilih tindakan, usaha, arah dan tujuan, Tujuan penelitian untuk mengetahui kategori efikasi diri akademik dan pengaturan diri dalam belajar serta untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan pengelolaan diri dalam belajar pada siswa di MAS. Penelitian menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian memakai teknik totality sampling atas 65 siswa MAS. Instrumen penelitian menerapkan skala efikasi diri akademik dan pengaturan diri dalam belajar. Teknik analisis data yang digunakan yakni product moment. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan pengaturan diri dalam belajar.

**Kata Kunci:** Efikasi diri akademik, Pengaturan diri dalam belajar, Siswa

Copyright © 2023 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author: Findri Novera

E-mail: [findrinoferaa@gmail.com](mailto:findrinoferaa@gmail.com)

## Pendahuluan

Upaya untuk mengembangkan diri melalui pendidikan dapat berupa pengajaran maupun pelatihan dengan tujuan untuk meningkatkan sikap serta tingkah laku seseorang. Nur Syam (dalam Khairiah, 2018) menyebutkan bahwa pendidikan merupakan usaha seseorang untuk meningkatkan kemampuan vokasional yang baik, berkarakter dan berkepribadian yang mencerminkan nilai-nilai positif bagi diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Imam Suprayogo (dalam Khairiah, 2018) tujuan pendidikan ialah membentuk dan mengarahkan peserta didik menjadi individu yang memiliki nilai-nilai positif, berdedikasi dan saling menghargai sesama manusia. Sukmadinata & Syaidoh (2005) individu yang berada dalam fase perkembangan disebut dengan peserta didik atau siswa. Perkembangan ialah perubahan yang bersifat menyeluruh pada aspek kepribadian menuju ke tahap yang lebih baik dari sebelumnya. Individu dapat mengembangkan potensi diri melalui pengaturan belajar (*self-regulated learning*) yang baik. Poerbakawatja dan Harahap (dalam Mudjiran, 2021) menyebutkan salah satu cara untuk mencapai keberhasilan dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Keberhasilan pembelajaran tidak terlepas dari adanya perlakuan yang tepat kepada peserta didik. Upaya yang

perlu dilakukan oleh pendidikan adalah memahami kondisi peserta didik, baik dari aspek fisik, psikologis, dan aspek kehidupan sosialnya, agar dapat memberikan perlakuan yang tepat kepada peserta didiknya.

MAS Muhammadiyah Lakitan merupakan salah satu MAS yang ada di Pesisir Selatan, di mana siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan terlihat memiliki permasalahan pada pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) bila dibandingkan dengan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di MAS Pesisir Selatan lainnya. Adapun bentuk permasalahan yang terlihat yaitu siswa masih belum mampu menyediakan waktu untuk belajar di rumah, belum mampu belajar apabila tidak diperintahkan oleh guru atau orang tua, malas untuk mempersiapkan diri ke sekolah, tidak senang bermain dengan teman yang gemar belajar, kesulitan menghafal Al-Qur'an minil 1 juz sebagai salah satu syarat kelulusan, kesulitan membagi waktu istirahat dengan pengerjaan tugas sekolah karena sistem belajar di sekolah yang sudah menerapkan sistem *full day*, serta kondisi lingkungan sekolah yang belum menyediakan fasilitas yang nyaman bagi siswa.

Keberhasilan pencapaian prestasi yang baik merupakan harapan semua siswa baik akademik maupun nonakademik, namun fakta dilapangan yang terlihat jika beberapa siswa masih belum mampu mencapai keberhasilan pada bidang akademik. Salah satu aspek psikis yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah disiplin dan kebiasaan belajar. Pembelajaran akan terkendala jika individu belum menerapkan disiplin dan kebiasaan atau strategi belajar. Disiplin dan kebiasaan atau strategi belajar yang baik termasuk ke dalam salah satu aspek *self-regulated learning* (Bunga, 2013). Pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) menurut Schunk & Zimmerman (1989) yaitu individu yang mampu meningkatkan atau mengembangkan diri melalui kesadaran atau proses berpikir (metakognisi), dorongan belajar (motivasi) dan tindakan nyata (behavioral) aktif dalam proses belajar secara langsung.

Zimmerman (1990) menyatakan sebuah temuan mengenai pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) terkait beberapa hal yakni efikasi diri, penggunaan energi, manajemen waktu, observasi diri, struktur lingkungan, dan pencarian bantuan. Menurut Santrock (2007) yang dimaksud dengan pengaturan diri dalam belajar seseorang berusaha membangun mindset diri baik pada tingkah laku, pola pikir dan perasaan untuk mencapai target dalam belajar pada bidang akademik maupun nonakademik, meningkatkan pemahaman dalam belajar, kemampuan mengendalikan diri sehingga terjalin hubungan yang baik dengan orang lain. Siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik apabila yakin dengan kemampuan diri dan selalu berupaya untuk mengembangkan diri (Ormrod, 2008).

Zimmerman (dalam Ghufroon & Risnawati, 2020) menyebutkan *self-regulated learning* ialah individu yang berupaya mengembangkan diri melalui proses berpikir atau kesadaran diri, motivasi dan tindakan nyata berupa aksi untuk mencapai apa yang telah direncanakan sebelumnya. Santrock (dalam Hidayah, 2017) pengendalian diri dalam belajar akan memudahkan individu mengevaluasi diri dalam belajar sehingga tercapai prestasi baik bidang akademik maupun bidang nonakademik. Carter Jr, dkk (dalam Suciono, 2021) menyebutkan bahwa pengaturan diri dalam belajar merupakan upaya peningkatan prestasi belajar yang dilakukan oleh siswa melalui suatu usaha aktif melalui kemampuan metakognisi, motivasi dan pengoptimalan fungsi perilaku untuk menunjang kegiatan belajar. Carpenter, dkk (dalam Suciono, 2021) menyatakan bahwa pengaturan diri dalam belajar yang sudah baik akan terlihat melalui proses berpikir yang lebih maju, ada keinginan atau dorongan untuk belajar, dan tindakan untuk mulai menerapkan strategi belajar yang baik dari sebelumnya.

Penelitian tentang pengaturan diri dalam belajar sudah banyak dibahas, diantaranya penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan pengaturan diri dalam belajar oleh Jagad dan Khoirunnisa (2018) berfokus pada siswa SMPN X. Keinginan untuk belajar akan muncul pada diri siswa apabila pengaturan diri dalam belajar sudah mampu diterapkan oleh siswa. Terdapat hubungan positif yang signifikan pada penelitian ini. Selanjutnya, Wijaya, dkk (2020) penelitian tentang hubungan antara pengaturan diri dalam belajar dengan efikasi diri pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Medan Area. Hasil penelitian ini menggambarkan adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel dengan masing-masing variabel berada pada kategori sedang.

Penelitian Cobb (2003) menunjukkan pengaturan diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh faktor motivasi, tujuan (*goals*) dan efikasi diri (*self-efficacy*). Cobb (2003) jika siswa yang mampu menyelesaikan tugas yang diberikan, memotivasi diri, bekerja keras, gigih, dan tidak mudah putus asa ialah siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Apabila siswa mudah menyerah, putus asa, malas, tidak mampu mengendalikan diri baik berpikir atau tindakan adalah siswa dengan efikasi diri akademik yang relatif rendah.

Wijaya, dkk (2020) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa motivasi, tujuan dan efikasi diri yang dimiliki peserta didik secara positif berhubungan dengan *self-regulated learning*. Mukaromah, dkk (2018) juga menyebutkan bahwa aspek penting dalam proses belajar yang baik bagi siswa bukan hanya dipengaruhi oleh efikasi diri akademik saja, melainkan ada pengaruh dari faktor lain yakni *self-regulated learning*. Adicondro (dalam Matara, 2023) proses aktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya, berusaha untuk memonitor diri, meregulasi, motivasi dan perilaku yang terarah dikenal dengan *self-regulated learning*. Semakin individu berupaya untuk meningkatkan efikasi diri akademik maka individu akan bisa memunculkan keyakinan diri dalam meningkatkan *self-regulated learning*.

Bandura (1997) efikasi diri adalah proses berpikir individu akan keyakinan dan kemampuan untuk menyelesaikan kegiatan yang dilakukan, dalam arti lain efikasi diri merupakan kemampuan individu untuk terus meningkatkan kepercayaan diri untuk bisa belajar dan mencapai tujuan. Bandura (dalam Velayutham, dkk, 2012) keyakinan yang dimiliki seseorang cenderung dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam belajar. Siswa dengan efikasi diri dan pengaturan diri dalam belajar yang relatif lebih rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan karena mudah menyerah dan tidak mampu mengevaluasi diri. Sedangkan siswa dengan efikasi diri dan pengaturan diri dalam belajar yang relatif lebih tinggi cenderung akan mampu meningkatkan proses berpikir, munculnya motivasi untuk mengembangkan diri dan tindakan nyata untuk menyalurkan atau mengelola kemampuan secara efektif dalam belajar (Abicondro & Purnamasari, 2011).

Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2020) menjelaskan efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pratiwi & Wahyuni (2019) menunjukkan faktor-faktor keberhasilan *self-regulated learning* dipengaruhi karakteristik individu, lingkungan, dan perilaku. Karakter individu meliputi proses berpikir atau kesadaran diri. Faktor lingkungan terkait dukungan sekitar yang berupaya memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-regulated learning*.

Allah SWT menjelaskan kepada manusia tentang menerapkan efikasi diri akademik yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah/2 : 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مُولِنَا فَأَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdo’a), ‘Ya Tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebani kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir” (QS. Al-Baqarah/2: 286).

Tafsir Ibnu Katsir (Ghoffar, dkk, 2003) menyatakan bahwa seseorang tidak dibebani melainkan sebatas kesanggupannya. Hal ini merupakan salah satu dari lemah-lembut Allah SWT kepada makhluk-Nya dan kasih sayang-Nya kepada mereka, serta kebaikan-Nya kepada mereka. Sesungguhnya Allah SWT sekalipun melakukan perhitungan hisab dan menanyai, tetapi Dia tidak menyiksa kecuali terhadap hal-hal orang yang bersangkutan mempunyai kemampuan untuk menolaknya dan benci terhadap bisikan yang jahat termasuk iman, yaitu dari kejahatan yang dikerjakannya, yang demikian itu berlaku atas semua amal perbuatan yang termasuk

ke dalam taklif. Berdasarkan tafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memberikan petunjuk kepada hamba-hamba-Nya, bagaimana cara memohon kepada-Nya dan Dia menjamin akan memperkenankannya, seperti yang diajarkan kepada mereka. Maksudnya, jika kami meninggalkan suatu hal yang difardukan karena lupa, atau kami mengerjakan sesuatu yang haram karena lupa, atau kami keliru dari hal yang dibenarkan dalam beramal, karena kami tidak mengetahui cara yang dianjurkan oleh syariat.

Selain itu, konsep efikasi diri akademik dalam perspektif Islam juga terdapat dalam surat Al-Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.* (SQ. Al-Imran/3: 139).

Tafsir Ibnu Katsir (Ghoffar, dkk, 2003) menyebutkan bahwa Allah SWT berfirman untuk menghibur hati kaum muslim (Yakin janganlah kalian menjadi lemah dan patah semangat karena karena apa yang baru kalian alami), maksudnya akibat yang terjadi dan kemenangan pada akhirnya akan kalian peroleh, wahai orang-orang mukmin. Jadi, ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan kelebihan yang lebih sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakan-Nya, sehingga manusia haruslah yakin bahwasannya ia mampu untuk menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya dengan kelebihan yang telah Allah berikan. Jalani permasalahan yang ada sekarang dengan penuh keyakinan bahwa ini hanya sebuah ujian hidup dan mereka bisa lebih baik lagi kedepannya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kategorisasi efikasi diri akademik dan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*), serta untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di MAS. Manfaat penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi khususnya dalam kajian psikologi pendidikan dan psikologi positif. Selain itu, bermanfaat bagi siswa atau iklim pendidikan di MAS untuk meminimalisir dampak buruk dari pengaturan diri dalam belajar, serta diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan rujukan untuk mengembangkan kemajuan instansi terkait. Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa efikasi diri akademik memberikan kontribusi terhadap pengaturan diri dalam belajar. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik normal cenderung lebih yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam melakukan aktivitas dengan menemukan strategi dalam belajar sehingga memberikan efek positif terhadap pengaturan diri dalam belajar.

## Metode Penelitian

Definisi operasional variabel efikasi diri akademik ialah bentuk keyakinan individu dalam memperkirakan sejauh mana individu mampu menyelesaikan tugas atau tindakan dengan sebaik mungkin sehingga mampu mencapai tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Kemudian, variabel pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) merupakan proses pembangkitan diri individu yang bersumber pada pikiran, perasaan dan tindakan agar dapat berkembang, terstruktur, dan terencana.

Penelitian menggunakan metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif, artinya pendekatan dengan hasil data analisis pada data numerikal (angka) diolah dengan metode statistika yang terminologi hubungan atau pengaruh antar dua variabel bahkan lebih, yang bertujuan untuk mencari seberapa besar pengaruh antar variabel terkait dengan populasi sampel penelitian (Azwar, 2019).

Penelitian dilakukan pada tanggal 27 Februari s.d 13 Mei 2023 di MAS Muhammadiyah Lakitan dengan menyebarkan skala kepada responden penelitian. Populasi dalam penelitian ialah siswa kelas X & XI. Sebanyak 65 siswa dilibatkan sebagai populasi dengan menerapkan teknik *totality sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen skala psikologi yang sudah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Indikator dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-

item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Sugiyono, 2013). Skala psikologi dalam penelitian ini mempunyai 4 pilihan jawaban yang dikelompokkan menjadi item *favorable* dan item *unfavorable* (Darmadi, 2011). Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi. Teknik analisis data korelasi *Product Moment* diterapkan pada penelitian ini. Hasil uji penelitian menggunakan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji hipotesis yakni uji linearitas yang diolah menggunakan bantuan program *SPSS 20 for windows*.

## Hasil

### Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji normalitas dan linearitas terhadap data penelitian yang telah diperoleh. Hasil uji normalitas dengan menggunakan tes Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi  $> 0.05$  pada kedua variable penelitian. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1

*Hasil Tes Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Statistik	Df	Signifikansi	Keterangan
Efikasi Diri Akademik	0,108	65	0,056	Normal
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,097	65	0,200	Normal

Data hasil uji normalitas di atas diketahui bahwa nilai signifikan sebesar  $0,056 > 0,5$  untuk efikasi diri akademik dan nilai signifikan sebesar  $0,200 > 0,05$  untuk *self-regulated learning*.

Setelah uji normalitas, peneliti melakukan uji linearitas dengan hasil nilai signifikansi sebesar  $0,037 < 0,05$ . Dengan demikian terdapat hubungan yang linear antara *self-regulated learning* dengan efikasi diri akademik.

### Uji Hipotesis

Hasil analisis tabel menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$ , atau nilai *pearson correlation* sebesar 0.482 artinya terdapat arah hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Data hasil koefisien determinasi diperoleh bahwa *R Square* variabel efikasi diri akademik dan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) sebesar 23,7%. Artinya, efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,7% terhadap pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan dan untuk 76,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum dalam penelitian ini. Hasil penelitian menggambarkan jika hipotesis penelitian diterima, artinya terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan Kec. Lembang, Pesisir Selatan.

Peneliti juga melakukan kategorisasi data untuk melihat presentase sebaran kategorisasi kondisi subjek penelitian. Berikut hasil kategorisasi data penelitiannya.

Tabel 2

*Kategorisasi Efikasi Diri Akademik*

Kategori	Rentang	Jumlah Siswa	Presentase
Rendah	$X < 68,7218$	6	9%
Sedang	$68,7218 \leq X < 84,6628$	51	79%
Tinggi	$X > 84,6628$	8	12%

Hasil kategorisasi variabel efikasi diri akademik mayoritas berada dalam kategori sedang sebesar 79%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek kebanyakan memiliki efikasi diri akademik yang cukup bagus meskipun ada

9% yang rendah dan memerlukan perhatian. Sedangkan yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi hanya 12%.

Tabel 3  
Kategorisasi *Self-Regulated Learning*

Kategori	Rentang	Jumlah Siswa	Presentase
Rendah	$X < 69,8326$	9	14%
Sedang	$69,8326 \leq X < 84,752$	46	71%
Tinggi	$X > 84,752$	10	15%

Hasil kategorisasi variabel *self-regulated learning* berada dalam kategori sedang sebesar 71%. Artinya, tidak terlalu banyak permasalahan *self-regulated learning* pada subjek, hal ini juga ditunjukkan bahwa hanya 14% subjek yang rendah *self-regulated learning* nya.

### Pembahasan

Penelitian dilakukan untuk melihat hubungan antara efikasi diri akademik dengan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Muhammadiyah Lakitan Kec. Lengayang Pesisir Selatan. Untuk mengetahui hasil dari hipotesis yang diajukan, penulis menyebarkan skala penelitian yang dimodifikasi oleh penulis berdasarkan aspek-aspek dari variabel efikasi diri akademik dan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Aspek efikasi diri akademik yang penulis gunakan dimodifikasi dari penelitian yang telah dilakukan oleh Frederica. Sedangkan untuk aspek *self-regulated learning* yang penulis gunakan dimodifikasi dari penelitian yang dilakukan oleh Nour.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kategorisasi efikasi diri akademik siswa di MAS berada dapat kategori sedang sebesar 79%. Efikasi diri akademik pada kategori sedang dapat terjadi karena perubahan proses belajar, kesulitan tugas atau materi, motivasi, pengalaman belajar sebelumnya, lingkungan sekolah, sosial, kondisi fisik dan emosional. Feist dan Feist (2008) menyebutkan jika efikasi diri akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yaitu kondisi fisik dan emosional. Semangat siswa akan berkurang jika tidak mampu mengontrol emosi atau kondisi fisik dalam proses belajar. Bandura (dalam Alwisol, 2009) efikasi diri akademik dapat ditingkatkan atau mengalami kemunduran melalui pengalaman sendiri, orang lain, dukungan sosial dan kondisi emosi. Pengalaman yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang, dukungan sosial dan keberhasilan orang lain dapat mendorong semangat seseorang untuk bisa seperti orang-orang yang sudah berhasil.

Bandura (dalam Mukti & Tentama, 2019) menjelaskan bahwa keyakinan sangat penting dan sangat diperlukan untuk prestasi belajar yang di raih akan tercapai jika siswa yakin akan kemampuan diri dan selalu termotivasi untuk terus belajar karena pencapaian yang telah dicapai sebelumnya. Bandura (dalam Setyowati & Sahrani, 2021) efikasi diri akademik juga berkaitan dengan proses seleksi, dimana akan mempengaruhi keputusan dan jenis pilihan yang akan diambil oleh siswa dalam proses pembelajaran. Siswa dengan proses seleksi yang baik akan berusaha mencari cara atau strategi dalam menyelesaikan tantangan yang muncul dalam proses belajar. Sebaliknya, siswa yang belum mampu melakukan proses seleksi akan kesulitan menyelesaikan dan berupaya untuk menghindari tantangan-tantangan tersebut.

Selain itu, efikasi diri akademik juga dapat dipengaruhi oleh motivasi pada masing-masing individu. Hal ini diperkuat oleh Hergensham dan Olson (dalam Mukti & Tentama, 2019) yang juga menyatakan bahwa keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dan keyakinan diri dapat dilihat pada individu yang yakin pada kemampuannya dalam menguasai materi akademis. Siswa dengan efikasi diri akademik yang baik akan mampu menyelesaikan tugas mulai dari tingkat kesulitan rendah sampai tingkat kesulitan yang tinggi, sebaliknya siswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang kurang baik cenderung akan menghindari, menyerah dan putus asa jika tugas yang diberikan guru sudah berada pada tingkat yang tinggi.

Kategorisasi *self-regulated learning* juga berada pada kategori sedang sebesar 71%. *Self-regulated learning* berada pada kategori sedang disebabkan oleh motivasi atau keterampilan yang belum muncul, sulit menemukan strategi belajar yang sesuai, metode belajar yang diterapkan guru di sekolah, dan lingkungan. Usher (dalam Matara, 2023) *self-regulated learning* menjelaskan bahwa kurangnya kepercayaan diri pada kemampuan yang dimiliki akan cenderung menerapkan strategi yang maladaptif (tidak mampu menyesuaikan diri) dan akan lebih cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan, serta cenderung menghindari banyak tugas belajar khususnya tugas yang menantang dan sulit. Zimmerman (dalam Kristiyani, 2016) faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ialah motivasi yang rendah, strategi belajar yang tidak efektif rendahnya motivasi siswa, penggunaan strategi yang tidak efektif, dan rendahnya pengaturan diri dalam belajar. Pengaturan diri dalam belajar yang baik dapat dilihat dengan keaktifan daa proses belajar melalui proses berpikir, motivasi dan tindakan.

Ikhsan et al (dalam Kristanto & Pradana, 2022) menyebutkan bahwa *self-regulated learning* adalah kesadaran seseorang mengenai proses belajar dan kemampuan untuk mengontrol proses tersebut. Proses belajar melibatkan pengetahuan terhadap aktivitas kognitif atau segala sesuatu yang berhubungan dengan aktivitas kognitif. Kemampuan dalam belajar yang dimaksud ialah mencakup perencanaan mengenai apa yang harus dipelajari, bagaimana, kapan mempelajari, pemantauan terhadap proses belajar yang sedang dilakukan, serta evaluasi terhadap apa yang direncanakan, dilakukan, sehingga tercapai hasil yang maksimal. Siswa dengan kemampuan pengetahuan yang tinggi dan keterampilan metakognisi yang terlatih melalui kegiatan refleksi diri akan dapat mengembangkan *self-regulated learning*. Sebaliknya siswa dengan pengetahuan dan keterampilan belajar yang rendah akan kesulitan menciptakan *self-regulated learning*.

*Self-regulated learning* tidak hanya dapat dipengaruhi oleh diri individu sendiri melainkan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Boekaerts (dalam Kristiyani, 2016) dorongan untuk siswa agar dapat mengembangkan pengaturan diri dalam belajar ialah dengan menciptakan lingkungan kelas aktif melibatkan seluruh siswa dalam sesi tanya jawab, membagi menjadi beberapa kelompok, kuis dan sebagainya. Hal ini diperkuat oleh Ferrer-Caja dan Weiss (dalam Kristiyani, 2016) yang menjelaskan bahwa lingkungan sosial dikelas dapat memberikan kesempatan setiap siswa untuk berkesempatan menyampaikan pendapat, menerima saran untuk meningkatkan motivasi instrinsik agar dalam proses belajar lebih terarah.

Hal ini diperkuat oleh Schunk (dalam Matara, 2023) yang menyebutkan bahwa pengaturan diri dalam belajar dapat terlaksana dengan baik apabila siswa patuh pada instruksi-instruksi, tugas-tugas, melakukan proses dan menginterpretasikan pengetahuan, mengulang-ngulang informasi untuk mengingatnya serta mengembangkan atau memelihara keyakinan positifnya tentang kemampuan belajar. Cross (dalam Kristiyani, 2016) menjelaskan jika bukan hanya siswa, guru juga harus bisa menciptakan metode belajar yang dapat meningkatkan keinginan siswa dalam belajar karena siswa cenderung akan menerapkan cara belajar di sekolah dengan dirumah.

Kemudian, berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Product Moment* terdapat hubungan antara variabel efikasi diri akademik dengan *self-regulated learning* di MAS Muhammadiyah Lakitan dengan signifikan  $0,000 < 0,05$  atau dengan melihat hasil *pearson correlation* sebesar 0.482 artinya terdapat arah hubungan positif antara kedua variabel. Ormrod (dalam Jagad & Khoirunnisa, 2018) menjelaskan bahwa siswa yang mampu melakukan pengaturan diri dalam belajar biasanya keyakinan akan kepercayaan diri akan meningkat dalam mencapai prestasi dalam bidang akademik ataupun nonakademik. Apabila siswa tidak mencapai tujuan yang ditentukan, siswa tidak akan mengalami kekecewaan yang mendalam karena mereka dapat mengatasi tekanan dengan baik. Siswa juga dapat mengendalikan, mengevaluasi, dan memodifikasi strategi pembelajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan yang ditentukan.

Koefisien determinasi (*R Square*) efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,7% terhadap *self-regulated learning* pada siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan dan untuk 76,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hipotesis penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jagad dan Khoirunnisa (2018) di mana kontribusi efikasi diri akademik untuk pengaturan

diri dalam belajar sebesar 73,3% dan 26,7% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu motivasi, tujuan dan dukungan sosial.

Bandura (dalam Ghuftron & Risnawati, 2020) efikasi diri akademik adalah keberhasilan individu dalam bidang akademik maupun nonakademik berasal dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau pengharapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya. Individu dengan kepercayaan kemampuan diri yang tinggi akan percaya jika individu bisa mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan individu dengan kepercayaan kemampuan diri yang rendah cenderung kesulitan untuk mengembangkan diri dan mengalami kendala dalam menyelesaikan apa yang telah direncanakan. Pernyataan tersebut membahas pendapat Santrock (2007) yaitu pendapat tentang individu yang sudah memasuki usia remaja mengalami kendala efikasi diri akademik terkait dengan pengaturan diri dalam belajar selama proses pembelajaran.

Ormrod (dalam Jagad & Khoirunnisa, 2018) menjelaskan bahwa siswa dengan pengaturan diri dalam belajar yang baik biasanya memiliki efikasi diri akademik yang tinggi dalam proses belajar. Siswa tidak cenderung putus asa dan menyerah, melainkan akan berusaha meningkatkan diri dengan mencari cara atau mengevaluasi diri untuk memunculkan strategi belajar dengan cara melakukan memodifikasi strategi belajar dari sebelumnya.

Hipotesis penelitian adanya hubungan positif antara efikasi diri akademik dengan *self-regulated learning* sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Jagad dan Khoirunnisa (2018). Motivasi, tujuan dan dukungan sosial dapat mempengaruhi pengaturan diri dalam belajar seseorang. Salah satu faktor yang dapat memberikan pengaruh terhadap *self-regulated learning* salah satunya efikasi diri akademik, karena dengan adanya efikasi diri akademik individu akan memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, individu dapat melakukan pengaturan atau memonitor diri dalam belajar sehingga terbentuk strategi belajar dan tercapai tujuan yang diinginkan.

Hal senada juga disampaikan Cobb (2003) yang menyebutkan jika salah satu hal yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* adalah efikasi diri akademik. Wijaya, dkk (2020) juga menyatakan bahwa efikasi diri akademik yang baik akan membentuk individu yang tekun dalam mengerjakan beberapa kegiatan dalam waktu yang berdekatan dengan hasil yang baik. Individu tidak akan mudah putus asa, individu akan menganggap kesulitan tugas merupakan tantangan yang harus dihadapi. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri akademik yang kurang baik akan mudah putus asa dan cenderung tidak mau mencoba hal-hal baru.

Santrock (dalam Matara, 2023) menyebutkan jika individu akan mampu mengendalikan diri untuk mementingkan belajar dari pada melakukan kegiatan yang menimbulkan kemalasan dalam belajar sehingga individu mampu mengatasi hambatan dalam belajar untuk mencapai tujuan serta akan terwujudnya *self-regulated learning* pada siswa. Efikasi diri akademik dapat mempengaruhi siswa dalam memilih tugas, usaha, ketekunan dan prestasinya, bila dibandingkan dengan siswa yang masih ragu-ragu dengan kemampuan yang dimiliki dalam belajar. Siswa yang yakin akan kemampuan dalam melaksanakan suatu tugas akan lebih siap untuk berpartisipasi, bekerja keras, dan ulet dalam menghadapi kesulitan. Hal tersebut berdampak positif bagi siswa, di mana siswa dapat *self-regulated learning* terakit dengan menerapkan strategi, monitoring, dan menggerakkan diri dalam meningkatkan diri khususnya di bidang akademik.

*Self-regulated learning* dalam pandangan Islam terletak pada upaya individu agar terus berusaha, tidak mudah putus asa atau menyerah, melakukan pengaturan diri untuk lebih baik, kemampuan untuk mengontrol diri, ketekunan atau kesungguhan individu dalam mencapai tujuan yang telah direncanakan. Ajaran Islam mengajarkan agar manusia terus bertakwa dan yakin Allah SWT akan memudahkan segala urusan hambanya.

Allah SWT menjelaskan terkait hal demikian dalam QS. Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan (QS. Al-Hasyr ayat 18)”.

Tafsir Ibnu Katsir (Ghoffar, dkk, 2003) menjelaskan bahwa hendaklah manusia bertakwa kepada Allah SWT yang telah menciptakan dengan memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk hari esok (akhirat), dan hendaklah manusia bersedekah dengan uang yang telah diperoleh sekalipun dengan jumlah yang tidak banyak. Berdasarkan ayat dan tafsiran di atas, dapat disimpulkan bahwa di dalam QS. Al-Hasyr ayat 18 Allah SWT menekankan manusia untuk membuat perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga manusia akan mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia yang selama hidupnya dalam mengintrospeksi serta memperhatikan apa yang telah diperbuat untuk kebaikan di masa depan, berpotensi akan mampu mengarahkan hidupnya dan tidak akan mengulangi kesalahan yang sama.

Pernyataan di atas didukung oleh Zimmerman (dalam Friskilia & Winata, 2018) menyebutkan bahwa *self-regulated learning* merupakan suatu usaha siswa untuk bisa melakukan pengendalian atau pengaturan diri sendiri selama proses belajar, memonitor motivasi dan tujuan akademik, mengelolah sumber daya manusia dan benda, serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksanaan dalam proses belajar. Setiap siswa membutuhkan strategi yang sesuai. Strategi tersebut dapat membentuk suatu sistem belajar yang efektif. Dalam hal ini, motivasi, tujuan dan keyakinan diri (*self-efficacy*) merupakan beberapa faktor penting yang dapat mempengaruhi *self-regulated learning* siswa.

Adapun kelemahan atau hambatan dalam penelitian ini meliputi kesulitan dalam mengukur efikasi diri akademik siswa secara akurat, karena konsep internal yang tidak selalu terlihat secara jelas. Metode pengukuran yang digunakan seperti skala psikologi yang berisi item-item pernyataan mungkin tidak selalu dapat menangkap sepenuhnya kompleksitas efikasi diri akademik siswa. Keterbatasan peneliti dalam referensi atau sumber pendukung untuk memperkuat data. Selain itu, hambatan dalam mengidentifikasi pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) siswa yang tidak terlihat secara langsung dan membutuhkan observasi yang cermat.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menggambarkan jika terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri akademik dengan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) pada siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan Kec. Lengayang, Pesisir Selatan dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,482 dengan signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini berarti, semakin tinggi tingkat efikasi diri akademik yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi pengaturan diri dalam belajar. Hasil analisis koefisien determinasi (*R Square*) diperoleh sebesar 23,7%. Artinya, efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 23,7% terhadap pengaturan diri dalam belajar pada siswa di MAS Muhammadiyah Lakitan dan untuk 76,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## Kesimpulan

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini melalui faktor lain yang belum dibahas seperti jenis, motivasi dan tujuan serta perlu mempertimbangkan populasi yang digunakan.

## Daftar Pustaka

- Abicondro, N. & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi Diri Pada Siswa VIII. (versi elektronik)*. Humanitas. 7 (1), 17-27. Diunduh dari <http://journal.uad.ac.id/index.php/HUMANITAS/article/view/448/290>.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian (Revisi)*. Malang: UMM Press
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bunga, A. (2013). Cara-Cara Belajar yang Berhasil untuk Siswa SMA dan SMK. *Al-Khwarizmi*, 1, 97-116
- Cobb, R. (2003). *The Relationship Between Self-Regulated Learning Behaviors and Academic Performance in web-based courses. Dissertation*. Virginia: Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University. Diunduh dari <https://vtechworks.lib.vt.edu/handle/10919/26469>
- Darmadi, H. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Teori Kepribadian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3 (1), 36-43
- Ghoffar, A, Muhammad., Mu'thi, A., & Harun, Y, Muhammad. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Ghoffar, A, Muhammad., Mu'thi, A., & Harun, Y, Muhammad. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 2*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Ghoffar, A, Muhammad., Mu'thi, A., & Harun, Y, Muhammad. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir Jilid 8*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i
- Ghufron, N. & Risnawati, R. (2020). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hidayah, N. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, N. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMPN X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5 (3), 1-6
- Khairiah. (2018). *Kesempatan Mendapatkan Pendidikan dalam Kajian Tingkat Pendidikan dan Pendapatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Kristanto, A., & Pradana, D, H. (2022). Mengembangkan Kemampuan *Self-Regulated Learning* Bidang Metakognisi. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 5 (3). 518-524
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning (Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia)*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- Matara, K. (2023). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Selat Media Patners
- Mudjiran. (2021). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 8, hal: 341-347
- Mukaromah, D., Sugiyo., & Mulawarman. (2018). Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran Ditinjau dari Efikasi Diri dan *Self-Regulated Learning*. *Indonesian Journal of Guidamce and Counseling: Theory and Application*, 7 (2), 14-19
- Ormrod, J. E. (2008). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Kembang*. Jakarta: Erlangga.
- Pratiwi, W, I., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulation* Remaja dalam Berorganisasi. *JP3SDM*, 8 (1). 1-11
- Santrock, J. (2007). *Psikologi Pendidikan edisi kedua*. Jakarta: Prenada Media Group
- Setyowati, L., & Sahrani, R. (2021). Peran Self-Efficacy Terhadap Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5 (2), 502-509
- Suciono, W. (2021). *Berpikirr Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*. Indramayu: CV. Adanu Abimata
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta CV
- Sukmadinata & Syaidoh, N. (2005). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Veleyutham, S. et al. (2012). Gender Differences in Student Motivation and Self-Regulation in Science Learning: A Multi-Group Structural Equation Modeling Analysis. (versi eletronik). *Journal of Science and Mathematics Educaion*. 1347-1368. Diunduh dari <https://link.springer.com/article/10.1007/s10763-012-9339-y>.
- Wijaya, C., Siregar, I. N., & Hidayat. (2020). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Medan Area. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (1), 83-91

- Zimmerman, B. J, & Schunk, D. H (1989). *Self Regulated Learning & Academic Achievement: Theory, Reasearah and Practive*. New York: Spinger-verlag
- Zimmerman, B. J. (1990). Self Regulated Learning and Academic Achievement: an overview, (versi elektronik). *Journal Education Psychologist*. 25, 1, 3-37. Diunduh dari [https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15326985ep2501_2)