

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI DALAM
BELAJAR PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI DI
JAKARTA TIMUR**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:
ASHELIA FITRI
1106621044

SKRIPSI

**Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI

Judul : Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan
Regulasi Diri dalam Belajar pada Peserta Didik SMP
Negeri di Jakarta Timur

Nama Mahasiswa : Ashelia Fitri
Nomor Registrasi : 1106621044
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Tanggal Ujian : 19 Januari 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

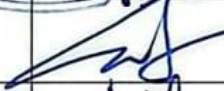


Dr. Herdi, M.Pd.
NIP. 198408052009121004



Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons.
NIP. 197203252001122003

Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. (Penanggungjawab)*		10-02-2026
Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. (Wakil Penanggungjawab)**		10-02-2026
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. (Ketua Penguji)***		02-02-2026
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. (Dosen Penguji)****		3/02-2026
Hilma Fitriyani, M.Pd. (Dosen Penguji)****		03-02-2026

Catatan:

* Dekan FIP

** Wakil Dekan I

*** Ketua Penguji

**** Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA PESERTA DIDIK SMP NEGERI DI JAKARTA TIMUR

Ashelia Fitri

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar pada peserta didik SMP Negeri di Jakarta Timur. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel terdiri dari 400 peserta didik kelas VII dan VIII dari 10 SMP Negeri di Jakarta Timur. Alat ukur meliputi GSES, MSPSS, dan *Assessing Academic Self-Regulated Learning*. Hasil analisis korelasi berganda menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar pada kategori kuat ($R = 0,697$; $p < 0,05$), dan menjelaskan kontribusi (R^2) sebesar 48,6% terhadap regulasi diri dalam belajar, sedangkan 51,4% berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti. Secara parsial, efikasi diri memiliki hubungan positif pada kategori sedang dengan regulasi diri dalam belajar ($r = 0,521$; $p < 0,05$) dan dukungan sosial memiliki hubungan positif pada kategori lemah ($r = 0,338$; $p < 0,05$). Hasil penelitian dapat dijadikan dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam merancang layanan terkait penguatan efikasi diri serta dukungan sosial yang positif yang mendukung otonomi, sesuai dengan kebutuhan peserta didik, untuk mengembangkan regulasi diri dalam belajar.

Kata Kunci: Efikasi diri, dukungan sosial, regulasi diri dalam belajar, sekolah menengah pertama negeri, jakarta timur.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND SOCIAL
SUPPORT WITH SELF-REGULATED LEARNING AMONG STUDENTS IN
PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOLS IN EAST JAKARTA**

Ashelia Fitri

ABSTRACT

This research aims to examine the relationship between self-efficacy and social support with self-regulated learning among students in Public Junior High Schools in East Jakarta. The research employed a quantitative approach using a correlational method. A sample of 400 students in grades VII and VIII from 10 Public Junior High Schools in East Jakarta. The instruments included GSES, MSPSS, and the Assessing Academic Self-Regulated Learning. The results of multiple correlation analysis showed a significant positive relationship between self-efficacy and social support with self-regulated learning in the strong category ($R = 0.697$; $p < 0.05$), and explained a contribution (R^2) of 48.6% to self-regulated learning, while 51.4% was related to other factors not examined. Partially, self-efficacy had a positive relationship in the moderate category with self-regulated learning ($r = 0.521$; $p < 0.05$), and social support had a positive relationship in the low category ($r = 0.338$; $p < 0.05$). The results of this study can be used as a basis for guidance and counseling teachers in designing services related to strengthening self-efficacy and positive social support that supports autonomy, based on students' needs, to develop self-regulated learning.

Keywords: Self-efficacy, social support, self-regulated learning, public junior high school, east jakarta.

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ashelia Fitri

No. Registrasi : 1106621044

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Peserta Didik SMP Negeri di Jakarta Timur**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2025 s.d. Juli 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 09 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Ashelia Fitri



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ashella Fitri
NIM : 1106621044
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling
Alamat email : ashellafitri22@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Regulasi Diri dalam
Belajar pada Peserta Didik SMP Negeri di Jakarta Timur

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 05 Februari 2026

Penulis

(Ashella Fitri)
nama dan tanda tangan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Success is the product of daily habits, not once in a lifetime transformations”

— James Clear

Dengan penuh ketulusan, peneliti mempersembahkan karya skripsi ini kepada:

1. Keluarga tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan yang mendukung peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Ibu dan Ayah atas doa yang tak pernah putus. Untuk kakak peneliti yang telah menemani, mendukung, dan memberikan banyak dukungan kekuatan untuk membantu dalam berbagai sisi.
2. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta atas kebijakan dan arahan yang diberikan selama masa studi.
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta atas kebijakan dan arahan yang diberikan selama masa studi.
4. Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I. Terima kasih yang sedalam-dalamnya peneliti sampaikan atas seluruh ilmu, waktu, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Dewi Justitia, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing II. Terima kasih untuk keluangan waktu, ilmu, dan masukan berharga yang diberikan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Sahabat dan teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan dan kehadirannya selama perjalanan kuliah maupun dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih yang setulus-tulusnya atas waktu, kehangatan, diskusi-diskusi panjang, dan pengalaman penuh suka dan duka yang telah dijalani bersama. Keberadaan kalian sangat bermakna dan memiliki bagian tersendiri dalam hidup peneliti.
7. Teman-teman BK B 2021, terima kasih atas kebersamaan, pengalaman, dan segala kenangan yang terjadi selama masa kuliah, juga telah bersama-sama berdiskusi dan mendukung dalam proses penyusunan skripsi ini. Suatu

pengalaman yang sangat berarti bertemu dengan orang-orang yang sangat luar biasa disini.

8. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, dosen mata kuliah, dan para staff universitas, terima kasih atas ilmu, pengalaman berharga, dan bimbingan yang telah diberikan selama masa studi. Sebuah kehormatan bagi peneliti dapat belajar, hadir di kelas, dan menyimak ilmu yang sangat berharga, baik dalam bidang BK, maupun ilmu yang juga bermanfaat untuk kehidupan lainnya.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan regulasi diri dalam belajar pada peserta didik SMP Negeri di Jakarta Timur”. Pembuatan skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta, sekaligus merupakan bentuk kontribusi peneliti dalam memperkaya ilmu pengetahuan akan pendidikan, khususnya bagi guru BK di lingkungan sekolah.

Penyusunan skripsi tidak terlepas berkat doa, bantuan, dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
3. Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Dewi Justitia, M.Pd. Kons., selaku dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan dukungan untuk peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada seluruh dosen mata kuliah dan para staff universitas yang telah mendidik dan memberikan fasilitas yang baik selama peneliti berkuliah.
6. Sekolah, jajaran kepala sekolah beserta wakil, dan Guru Bimbingan dan Konseling dari setiap sekolah yang telah bersedia mengizinkan dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian, serta peserta didik yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang berguna untuk membangun peneliti untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Diharapkan

penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi bimbingan dan konseling di sekolah, serta bagi pihak lainnya yang terlibat.

Jakarta, 09 Januari 2026

Peneliti,
Ashelia Fitri



DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBINGAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Pembatasan Masalah	11
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Kegunaan Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	13
A. Kajian Teoretik	13
1. Regulasi Diri dalam Belajar	13
2. Efikasi diri	22
3. Dukungan Sosial	26
B. Hasil Penelitian yang Relevan	29
C. Kerangka Berpikir	30
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Tujuan Penelitian	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian	33
C. Metode Penelitian	33

D. Populasi dan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data	36
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
G. Teknik Analisis Data	44
H. Hipotesis Statistika	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Profil Responden	49
B. Deskripsi Data	51
1. Regulasi Diri dalam Belajar	51
2. Efikasi Diri	53
3. Dukungan Sosial	55
C. Pengujian Prasyarat Analisis	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Linearitas	57
3. Uji Multikolinearitas	58
4. Uji Heteroskedastisitas	58
D. Pengujian Hipotesis	59
1. Uji Korelasi Berganda	59
2. Uji Korelasi Parsial	60
E. Pembahasan Hasil	63
F. Keterbatasan Penelitian	79
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	81
C. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Sampel.....	35
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen <i>Assessing Academic Self-Regulated Learning</i>	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen <i>General Self-Efficacy Scale (GSES)</i>	39
Tabel 3.4 Kisi-kisi Instrumen <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)</i>	40
Tabel 3.5 Uji Validitas Instrumen <i>Assessing Academic Self-Regulated Learning</i>	41
Tabel 3.8 Uji Validitas Instrumen GSES	42
Tabel 3.9 Uji Validitas Instrumen MSPSS	43
Tabel 3.10 Uji Reliabilitas Instrumen <i>Assessing Academic Self-Regulated Learning</i>	44
Tabel 3.11 Uji Reliabilitas Instrumen GSES	44
Tabel 3.12 Uji Reliabilitas Instrumen MSPSS.....	44
Tabel 3.13 Kriteria Koefisien Korelasi	45
Tabel 4.1 Profil Responden Penelitian.....	49
Tabel 4.2 Deskripsi Data Regulasi Diri dalam Belajar Peserta Didik Secara Umum.....	51
Tabel 4.14. Rumus Kategorisasi Skor Regulasi Diri dalam Belajar	51
Tabel 4.15. Gambaran Regulasi Diri dalam Belajar Peserta Didik.....	52
Tabel 4.3. Deskripsi Data Regulasi Diri dalam Belajar Peserta Didik Berdasarkan Dimensi	52
Tabel 4.4 Deskripsi Data Efikasi Diri Peserta Didik Secara Umum.....	53
Tabel 4.6. Rumus Kategorisasi Skor.....	53
Tabel 4.7. Gambaran Efikasi Diri Peserta Didik.....	53
Tabel 4.5. Deskripsi Data Efikasi Diri Peserta Didik Berdasarkan Dimensi.....	54
Tabel 4.6 Deskripsi Data Dukungan Sosial Peserta Didik Secara Umum.....	55
Tabel 4.10. Rumus Kategorisasi Skor.....	55
Tabel 4.11. Gambaran Dukungan Sosial Peserta Didik	55
Tabel 4.7 Deskripsi Data Dukungan Sosial Peserta Didik Berdasarkan Dimensi	56
Tabel 4.8. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinearitas.....	58

Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas	58
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Berganda	59
Tabel 4.13 Hasil Uji Korelasi Parsial.....	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	31
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Timeline</i> Penelitian	94
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	95
Lampiran 3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	100
Lampiran 4. <i>Coding Sheet</i>	107
Lampiran 6. Hasil Uji Linearitas.....	108
Lampiran 7. Hasil Uji Multikolinearitas	108
Lampiran 8. Hasil Uji Heteroskedastisitas	109
Lampiran 9. Hasil Uji Korelasi Berganda.....	109
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Parsial	109
Lampiran 11. Surat Keterangan Penelitian	112
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	122

