



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 7 Nomor 2 Bulan April Tahun 2025 Halaman 520 - 530

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Systematic Literature Review : Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning* pada Siswa

Dini Pramesti¹✉, Bambang Suryadi²

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia^{1,2}

e-mail : dinipramesti080706@gmail.com

Abstrak

Self-regulated learning memiliki peran penting dalam proses belajar siswa guna mencapai prestasi akademik. Zimmerman dan Schunk (2013) mengartikan *self-regulated learning* sebagai pembelajaran yang terjadi dengan adanya pemasukan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri oleh siswa, yang diarahkan untuk mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning*. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review*. Artikel yang diulas berkisar tahun 2020 - 2025 yang ditelusuri melalui *database* semantic scholar, crossref research, dan google scholar dengan menggunakan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Didapatkan kesimpulan bahwa faktor-faktor personal seperti kecerdasan spiritual, motivasi, tujuan belajar, dan orientasi masa depan merupakan penggerak internal *self-regulated learning*. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial (keluarga, guru, teman), lingkungan sekolah, dan interaksi akademik memberikan landasan pendukung yang memperkuat kemampuan *self-regulated learning*. Untuk meningkatkan *self-regulated learning* secara optimal, dibutuhkan pendekatan holistik yang mencakup intervensi pada aspek internal dan eksternal peserta didik. Dalam konteks implementasi pendidikan, guru dan institusi pendidikan dapat merancang intervensi yang bersifat multidimensi, misalnya pelatihan penguatan tujuan belajar, pembinaan spiritualitas, pengembangan keterampilan metakognisi, serta penciptaan lingkungan belajar yang mendukung secara emosional dan sosial.

Kata Kunci: self-regulated learning, faktor, pengaruh

Abstract

Self-regulated learning plays an important role in the learning process of students in order to achieve academic success. Zimmerman and Schunk (2013) define self-regulated learning as learning that occurs through the student's self-generated focus of thoughts, feelings, and actions, directed toward achieving goals. This study aims to identify the factors that influence self-regulated learning. The method used is a systematic literature review. The articles reviewed range from the years 2020 to 2025 and were sourced from the databases Semantic Scholar, crossref search, and Google scholar using the PRISMA method (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). In conclusion, personal factors such as spiritual intelligence, motivation, learning goals, and future orientation are internal drivers of self-regulated learning (SRL). Meanwhile, external factors such as social support (from family, teachers, and peers), the school environment, and academic interactions provide a supportive foundation that strengthens SRL abilities. To optimally enhance SRL, a holistic approach is needed that includes interventions on both the internal and external aspects of learners. In the context of educational implementation, teachers and educational institutions can design multidimensional interventions, such as training to strengthen learning goals, fostering spirituality, developing metacognitive skills, and creating emotionally and socially supportive learning environments.

Keywords: self-regulated learning, factor, influence

Copyright (c) 2025 Dini Pramesti, Bambang Suryadi

✉ Corresponding author :

Email : dinipramesti080706@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8067>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Self-regulated learning memiliki peran penting dalam proses belajar siswa guna mencapai prestasi akademik. Siswa yang menerapkan *self-regulated learning* dalam proses pembelajarannya akan mencapai prestasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa tanpa *self-regulated learning* (Risemberg dan Zimmerman, 2013). Sementara itu, Pintrich dan Garcia (2014) menemukan bahwa siswa yang menetapkan tujuan, kemudian merencanakan, mengorganisir perilakunya dan memonitoring hasil belajarnya cenderung jauh lebih berhasil dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki tujuan, perencanaan, pengorganisasian, dan monitoring dalam proses belajarnya.

Pintrich (1995) menyatakan bahwa *self-regulated learning* adalah cara belajar siswa secara aktif sebagai individu untuk mencapai tujuan belajar yang ditetapkan sendiri, di mana siswa mengontrol perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan strategi-strategi kognitif dalam proses belajarnya. Sementara itu menurut Winne (dalam Santrock, 2007) *self-regulated learning* adalah kemampuan individu untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Sejalan dengan Zumbrunn, et al. (2011) menyatakan bahwa SRL adalah proses yang membantu siswa mengelola pikiran mereka, perilaku dan emosi agar berhasil menavigasi pengalaman belajar mereka

Berbagai manfaat dari *self-regulated learning* telah ditemukan dari penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Arsyad (2022) mengungkapkan bahwa siswa dengan *self-regulated learning* yang baik mampu menentukan tujuan belajar sendiri, memantau kemajuan mereka secara akurat, dan memilih strategi belajar yang tepat. Dengan adanya *self-regulated learning*, siswa tidak hanya akan menguasai pengetahuan, namun juga mampu mengatur diri dalam proses belajar. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa *self-regulated learning* bermanfaat untuk meningkatkan prestasi akademik, sebagaimana diungkapkan oleh Kristiyani dan Adiyanti (2008).

Penelitian lain membuktikan bahwa *self-regulated learning* meningkatkan perilaku disiplin (Sari et al., 2023). Hal ini sejalan dengan pengamatan yang penulis lakukan di sekolah di mana siswa yang dengan regulasi belajar yang baik mampu mengendalikan diri untuk melakukan hal-hal yang bisa mendukung pencapaiannya dalam belajar, seperti datang tepat waktu ke sekolah, disiplin dalam menghadiri kelas sesuai dengan jadwal pelajaran yang ditetapkan, disiplin mengatur waktu ke kantin selama jam istirahat, fokus terhadap materi yang sedang disampaikan oleh guru, antusias dalam setiap kegiatan pembelajaran, bisa mengatur penggunaan gawai dengan bijak sebagai salah satu sumber belajar, dan menyelesaikan tugas.

Namun sayangnya, tidak semua siswa memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar. Banyak dari mereka yang menunjukkan perilaku-perilaku, sebagai berikut : terlambat datang ke sekolah, *cabut* atau membolos kelas, datang terlambat ke kelas, berlama-lama di kantin, bermain di lapangan saat pelajaran, mengobrol dengan teman saat guru menyampaikan pelajaran, menunda tugas yang seharusnya bisa diselesaikan di kelas, membuka media sosial saat pelajaran, dan perilaku lain yang tidak terkait dengan pelajaran. Perilaku-perilaku tersebut menunjukkan masih rendahnya *self-regulated learning*. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Savira dan Suharsono (2013) yang menyatakan bahwa siswa dengan *self-regulated learning* rendah akan cenderung menunda menyelesaikan tugas. Hal ini diperkuat berdasarkan hasil penelitian Koushki et al. (2014) yang menyatakan bahwa siswa dengan keterampilan *self-regulation* rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi atau menunda mengerjakan tugas dibandingkan dengan siswa yang memiliki keterampilan *self-regulation* tinggi.

Tidak hanya di sekolah, perilaku yang menunjukkan masih rendahnya *self-regulated learning*, juga tampak di rumah. Siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah memilih untuk bersantai dan menghiraukan segala hal yang terkait dengan sekolah. Menurut mereka, urusan sekolah cukup dilakukan di sekolah, waktu di rumah untuk bersantai dan melakukan hal-hal menghibur yang mereka sukai. Jika tugas-tugas sekolah sudah selesai dikerjakan di kelas saat pelajaran, tentu tidak akan menjadi masalah. Namun jika di kelas saat pelajaran, tugas-tugas belum selesai, kemudian dibiarkan menumpuk hingga sampai pada batas waktu pengumpulan. Hal

ini akan membuat mereka kewalahan dengan tugas-tugas menumpuk tersebut sehingga membuat mereka merasa tertekan dan terpaksa menyelesaikan tugas seadanya atau asal jadi. Tentu saja hal ini akan berdampak pada performa yang tidak maksimal. Weinstein et al. (2000) menyatakan bahwa rendahnya prestasi siswa merupakan akibat dari rendahnya motivasi dan regulasi diri serta penggunaan strategi yang tidak efektif.

Dampak lain dari rendahnya *self-regulated learning* adalah kesulitan dalam menguasai materi-materi mata pelajaran sehingga sulit mencapai hasil belajar yang maksimal (Lichtinger & Kaplan, 2015). Sementara itu Utari dkk. (2018) mengungkapkan bahwa dampak dari tidak memiliki *self-regulated learning* yang baik pada siswa adalah penurunan produktivitas belajar, tidak memiliki strategi belajar, tidak dapat mengambil keputusan, putus asa, dan tidak mandiri. Hal senada diungkapkan oleh Mafiroh dan Indriani (2023) yang menyatakan bahwa apabila individu sulit dalam menetapkan tujuan dan rencana dalam belajar serta tidak mampu mengatur proses belajar sehingga ia tidak mengalami *flow* akademik.

Betapa pentingnya peran *self-regulated learning* untuk mencapai tujuan belajar ini menggerakkan penelitian-penelitian yang mengungkap faktor-faktor dari *self-regulated learning*. Mutakin (2015) mengungkapkan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor dari dalam diri yang meliputi pengetahuan, motivasi, kemauan, jenis kelamin, dan kecerdasan. Sedangkan yang menjadi faktor eksternal atau faktor luar diri yang memengaruhi *self-regulated learning* adalah keluarga, sekolah, dan teman sebaya.

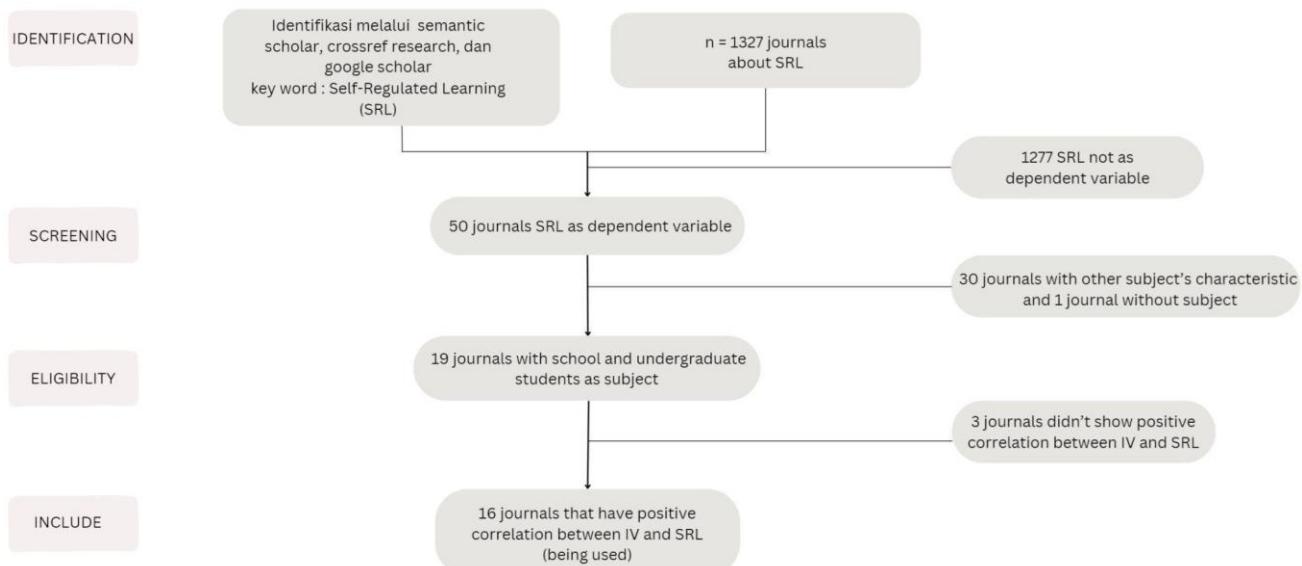
Penelitian *systematic literature review* ini dilakukan untuk menemukan faktor-faktor penyebab *self-regulated learning* lainnya berdasarkan penelitian-penelitian yang lebih terbaru.

METODE

Penelitian ini merupakan *systematic literature review* dengan proses yang dilakukan: merumuskan topik penelitian, menemukan penelitian yang relevan, memilih penelitian, memetakan data, menyusun, meringkas, dan mengungkapkan temuan. *Systematic Literature Review* menggunakan *Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) yang digunakan untuk memberikan gambaran terkait topik penelitian. Pencarian literatur menggunakan *semantic scholar*, *crossref research*, dan *google scholar*. Adapun kata kunci yang digunakan untuk setiap database tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Strategi Pencarian

Database	Syntax	Article
<i>Semantic Scholar</i>	self-regulated learning, factors, impacts	227
<i>Crossref Research</i>	self-regulated learning, factors, impacts	1000
<i>Google Scholar</i>	self-regulated learning, factors, impacts	100



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Database *semantic scholar*, *crossref research*, dan *google scholar* menghasilkan 1327 artikel. Peneliti kemudian menyeleksi artikel penelitian dengan metode PRISMA. Artikel penelitian yang tersisa untuk diulas berjumlah 16 artikel.

Tabel 2. Faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulated learning*

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
1.	Ari Cahya Mawardi (2022)	Hubungan Faktor Lingkungan terhadap <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) pada Mata Kuliah Praktikum Optika dan Gelombang pada Masa Pandemi COVID-19	108 mahasiswa dari total populasi 277 (teknik <i>simple random sampling</i>)	Penelitian ini menunjukkan bahwa interaksi mahasiswa dan dosen (IMD) merupakan faktor lingkungan yang berpengaruh signifikan terhadap SRL mahasiswa selama pembelajaran praktikum di rumah saat pandemi. Sebaliknya, interaksi dengan alat praktikum tidak berpengaruh secara signifikan.
2.	Wardah Khusniyah & Widyastuti (2022)	Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan <i>Self-Regulated Learning</i> pada Siswa di Sekolah Menengah Kejuruan	304 siswa dari populasi 2.470 siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan <i>self-regulated learning</i> pada siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. Semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi diri siswa dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial teman berperan penting dalam membentuk semangat belajar mandiri siswa.
3.	Sulis Yusria Rezqi (2022)	Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga terhadap <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Kelas V dan VI MI	25 siswa dari populasi siswa kelas V dan VI MI Tarbiyatul	Terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan sosial keluarga terhadap <i>self-regulated learning</i> siswa kelas V dan VI.

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
		Tarbiyatul Athfal Caruban di Masa Pandemi COVID-19	Athfal Caruban	Meskipun pengaruhnya tergolong sedang (16,1%), hal ini menunjukkan bahwa peran keluarga cukup penting dalam membantu anak-anak belajar mandiri, terutama di masa pandemi saat pembelajaran daring diberlakukan.
4.	Fernando Saragih (2020)	Pengaruh Lingkungan terhadap Kemandirian Belajar	120 siswa	Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan, khususnya pola asuh orang tua dan kelompok teman sebaya, berpengaruh positif dan signifikan terhadap kemandirian belajar siswa. Kedua faktor ini menjadi pilar penting dalam membentuk kemandirian, di mana orang tua membentuk nilai dasar dan teman sebaya memberikan motivasi serta contoh nyata dalam proses belajar.
5.	Asha Ayodya Mahesanara & Dwi Nastiti (2024)	<i>The Correlation Between School Well-Being and Self-Regulated Learning in Taman State Junior High School 2 Students</i>	270 siswa dari populasi 1.119 siswa SMPN 2 Taman	Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>School Well-Being (SWB)</i> dan <i>Self-Regulated Learning (SRL)</i> . Artinya, semakin baik kondisi psikologis siswa di sekolah (lingkungan, hubungan sosial, fasilitas, kesehatan), semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri.
6.	Sri Maria Puji Lestari, Supriyati, Achmad Farich, Bella Ika Lestari (2022)	Hubungan Motivasi Belajar dengan <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) pada Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019	107 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara motivasi belajar dengan <i>self-regulated learning</i> (SRL) pada mahasiswa kedokteran angkatan 2019. Semakin tinggi motivasi belajar mahasiswa, semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatur dan mengarahkan proses belajar secara mandiri selama pembelajaran daring di masa pandemi.
7.	Dian Fadhillah, Ika Amalia, dan Cut Ita Zahara (2023)	Hubungan Dukungan Sosial Dengan <i>Self-Regulated Learning</i> Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh	290 mahasiswa penerima beasiswa KIP-K angkatan 2020 di Universitas Malikussaleh	Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan <i>self-regulated learning</i> mahasiswa penerima beasiswa KIP-K, yang menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dalam konteks pendidikan.
8.	Lestari (2022)	Hubungan Motivasi dengan <i>Self-Regulated Learning</i>	672 mahasiswa Fakultas	Terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dan <i>self-regulated</i>

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
		pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura	Kedokteran Universitas Pattimura	<i>learning</i> pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura, menegaskan pentingnya peningkatan motivasi belajar untuk meningkatkan kemampuan <i>self-regulated learning</i> .
9.	Sri Maria Puji Lestari, Tasy Triwahyuni, Elitha Martharina Utari, dan Siti Nurjanah Anfusina (2020)	Hubungan Tujuan Lulus Tepat Waktu Terhadap <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2018	Penelitian ini melibatkan 122 mahasiswa dari Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati angkatan 2018.	Terdapat hubungan signifikan antara tujuan lulus tepat waktu dan <i>self-regulated learning</i> , dengan pengaruh sebesar 4,6%. Semakin tinggi tujuan lulus tepat waktu, semakin tinggi pula tingkat <i>self-regulated learning</i> yang dimiliki mahasiswa
10.	Anang Amiruddin Nugroho, Yuzarion, Nurul Hidayah (2022)	Hubungan Orientasi Masa Depan dan Dukungan Sosial Guru dengan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa	208 siswa (106 siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta dan 102 siswa kelas XI di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta)	Terdapat hubungan signifikan antara orientasi masa depan dan <i>self-regulated learning</i> ($r=0,765$, $p<0,05$). Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial guru dan <i>self-regulated learning</i> ($r=0,576$, $p<0,05$). Secara simultan, orientasi masa depan dan dukungan sosial guru berpengaruh signifikan terhadap <i>self-regulated learning</i> dengan nilai $R=0,786$ dan sumbangan efektif total sebesar 61,7%
11.	Intan Ni'ma Sintia (2025)	Peran <i>Peer Attachment</i> , <i>Self Efficacy</i> dan <i>Goal Setting</i> terhadap <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Sekolah Menengah Islam Plus di Pesantren Al-Banjari, Blora	158 siswa	Penelitian menemukan bahwa <i>peer attachment</i> , <i>self-efficacy</i> , dan <i>goal setting</i> secara simultan memiliki peran signifikan terhadap <i>self-regulated learning</i> siswa, dengan kontribusi ketiga faktor tersebut sebesar 42,3% terhadap <i>self-regulated learning</i> . Penelitian menyimpulkan bahwa hubungan sosial yang baik, percaya diri, dan penetapan tujuan membantu siswa dalam pengaturan diri serta meningkatkan kemandirian dan motivasi belajar
12.	Sri Maria Puji Lestari Tasy Triwahyuni Elitha M. Utari	Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap <i>Self-Regulated Learning</i> (SRL) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2018	122 mahasiswa	Terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan <i>self-regulated learning</i> (SRL). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ dan koefisien korelasi $r = +0,519$, yang menunjukkan korelasi positif dan kuat.

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Jumlah Sampel	Hasil Penelitian
	Nurul Fatimah (2020)			Kecerdasan spiritual mempengaruhi SRL sebesar 27%, sisanya 73% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Sebagian besar responden memiliki kecerdasan spiritual tinggi (94,3%) dan tingkat SRL tinggi (50,8%).
13.	Dimson Saut Daniel, Cut Sarah (2024)	Hubungan Antara Literasi Digital dengan <i>Self-Regulated Learning</i>	64 siswa SMA	Hubungan signifikan ($r = 0,661$; $p = 0,000$). Literasi digital memengaruhi SRL sebesar 43,7%.
14.	Dian Permatasari, dkk. (2022)	<i>Curiosity and Learning Motivation Toward SRL Among Undergraduate Students</i>	45 mahasiswa	Motivasi belajar berpengaruh signifikan terhadap SRL; curiosity tidak berpengaruh signifikan. $R^2 = 0,414$.
15.	Erika Feronika Br Simanungkalit, dkk. (2021)	Hubungan Motivasi dan SRL Siswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Kota Kupang	178 siswa (SD-SMA)	Hubungan signifikan ($r = 0,780$; $p = 0,000$); motivasi menyumbang 60,8% terhadap SRL.
16.	Putu Novia Putri Wulandari, Ni Luh Indah Desira Swandi (2020)	Pola Asuh Autoritatif dan Efikasi Diri pada <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Remaja	198 siswa SMA	PAA dan ED bersama-sama menyumbang 50,4% terhadap SRL ($ED \beta = 0,510$; $PAA \beta = 0,222$).

Pembahasan

Self-Regulated Learning (SRL) atau pembelajaran yang diregulasi secara mandiri adalah kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui perencanaan, pemantauan, pengendalian, serta evaluasi diri terhadap proses dan hasil belajar. SRL terbukti menjadi salah satu indikator keberhasilan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran yang berbasis daring, mandiri, dan berpusat pada peserta didik.

Berdasarkan kajian literatur dari 16 penelitian sebelumnya yang memenuhi kualifikasi sesuai dengan kebutuhan *systematic literature review* dalam penelitian, didapatkan beberapa faktor yang dapat memengaruhi *self-regulated learning*. Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *self-regulated learning* adalah dukungan sosial, interaksi mahasiswa dan dosen, dukungan sosial teman sebaya, dukungan sosial keluarga, lingkungan, *school well-being*, motivasi belajar, dukungan sosial, motivasi, tujuan lulus tepat waktu, orientasi masa depan, *peer attachment*, *self-efficacy*, dan *goal setting*, kecerdasan spiritual, efikasi diri dan motivasi berprestasi, literasi digital, *curiosity* dan *learning motivation*, *self-efficacy* dan dukungan sosial, motivasi, dan pola asuh autoritatif dan efikasi diri. Berikut adalah pembahasan lengkap dan terperinci terkait faktor-faktor yang mempengaruhi SRL:

1. Kecerdasan spiritual sebagai prediktor SRL.

Penelitian oleh Lestari et al. (2020) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif signifikan antara kecerdasan spiritual dan SRL mahasiswa kedokteran. Kecerdasan spiritual memberikan kontribusi sebesar 27% terhadap SRL. Kecerdasan ini mencakup aspek pemaknaan hidup, nilai moral, dan hubungan dengan Tuhan yang diyakini memperkuat motivasi intrinsik dalam belajar. Mahasiswa dengan kecerdasan spiritual tinggi cenderung memiliki kesadaran dan kontrol diri yang lebih baik dalam mengatur strategi belajarnya.

2. Orientasi masa depan dan dukungan sosial guru.

Nugroho et al. (2022) menemukan bahwa orientasi masa depan dan dukungan sosial guru merupakan dua faktor yang sangat signifikan terhadap SRL siswa SMA. Orientasi masa depan berkontribusi terhadap perencanaan tujuan belajar yang jelas dan mendorong siswa untuk disiplin dalam proses belajar. Dukungan sosial guru memberikan motivasi, bimbingan, dan validasi atas usaha belajar siswa. Hubungan simultan antara dua faktor ini menyumbang hingga 61,7% terhadap SRL siswa.

3. Tujuan lulus tepat waktu dan hubungannya dengan SRL.

Dalam penelitian Lestari et al. (2020) lainnya, terungkap bahwa tujuan untuk lulus tepat waktu memberikan pengaruh terhadap SRL meskipun hanya sebesar 4,6%. Ini menunjukkan bahwa tujuan akademik yang realistik dan terukur dapat menjadi motivator internal bagi mahasiswa dalam mengelola pembelajaran mereka, walaupun bukan satu-satunya faktor dominan.

4. Motivasi sebagai fondasi utama SRL.

Motivasi terbukti sebagai faktor yang sangat krusial dalam membentuk SRL. Penelitian dari Universitas Pattimura dan Universitas Malahayati menunjukkan hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan SRL. Pada konteks pembelajaran daring selama pandemi, motivasi belajar menyumbang 42% terhadap SRL mahasiswa. Motivasi yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk tetap konsisten, fokus, dan disiplin dalam proses belajarnya meski tanpa pengawasan langsung.

5. *School well-being* (kesejahteraan sekolah).

Penelitian Mahesanara dan Nastiti (2024) menggarisbawahi pentingnya kesejahteraan di sekolah (*school well-being*) dalam mendukung SRL pada siswa SMP. Lingkungan sekolah yang mendukung secara emosional, sosial, dan akademik membantu siswa merasa aman dan termotivasi untuk belajar mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa SRL tidak hanya bergantung pada faktor internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh konteks lingkungan.

6. Dukungan sosial keluarga.

Sulis Yusria Rezqi (2022) membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga berpengaruh secara signifikan terhadap SRL siswa sekolah dasar selama pandemi. Dengan kontribusi sebesar 16,1%, dukungan dari keluarga seperti perhatian emosional, bimbingan, fasilitas belajar, dan dorongan motivasional membantu siswa mengembangkan kemandirian belajar. Ini sangat krusial terutama ketika pembelajaran dilakukan secara daring dan minim interaksi dengan guru.

7. Faktor lingkungan akademik.

Mawardi (2022) meneliti pengaruh lingkungan akademik terhadap SRL dalam praktikum fisika di masa pandemi. Interaksi antara mahasiswa dengan dosen, antar sesama mahasiswa, dan interaksi dengan alat praktikum berkontribusi besar terhadap keberhasilan belajar mandiri mahasiswa. Interaksi ini membantu mengembangkan metakognisi, pemecahan masalah, dan inisiatif belajar mandiri.

Faktor-faktor *self-regulated learning* yang didapatkan dari *systematic literature review* di atas sejalan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh beberapa peneliti. Wigfield et al. (2015) menyatakan bahwa keyakinan motivasional (misalnya efikasi diri dan nilai intrinsik) merupakan faktor penting yang mendorong proses belajar siswa. Penelitian tentang motivasi berusaha menjawab pertanyaan mengenai apa yang mendorong seseorang untuk bertindak dan mengapa orang berpikir dan melakukan apa yang mereka lakukan. Bergantung pada keyakinan motivasional mereka, siswa dapat memilih berbagai tugas dan aktivitas yang ingin mereka lakukan. Setelah siswa terlibat dalam suatu tugas, motivasi berhubungan dengan kualitas dan intensitas keterlibatan mereka, sesuai dengan teori harapan-nilai (Schroeders, et al. 2015). Teori harapan-nilai menyatakan bahwa keyakinan siswa terhadap nilai suatu tugas dan keyakinan mereka akan kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut merupakan penentu dari prestasi akademik.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saumure (2014) menemukan bahwa nilai intrinsik siswa merupakan prediktor signifikan terhadap keterlibatan dalam pembelajaran. Selain itu, *growth mindset* dapat memengaruhi

self-regulated learning. Claro et al. (2016) menyatakan bahwa *growth mindset* mengacu pada keyakinan individu bahwa kemampuan dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui usaha. Orang dengan *growth mindset* cenderung lebih gigih ketika menghadapi kesulitan karena mereka memandang kegagalan sebagai tanda bahwa mereka perlu berusaha lebih keras untuk berkembang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa *Self-Regulated Learning* (SRL) dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kecerdasan spiritual, motivasi, dan orientasi masa depan yang membentuk karakter dan tujuan belajar individu. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial dari guru dan keluarga, kesejahteraan di sekolah, dan lingkungan akademik turut menentukan efektivitas SRL. Meningkatkan SRL bukan hanya tanggung jawab individu, namun juga memerlukan peran aktif dari keluarga, institusi pendidikan, dan lingkungan sosial sekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, M., & Haetami, A. (2022). *Implementasi Pembelajaran Keterampilan Abad 21 Guru Kimia SMA Di Kota Kendari*. Gema Pendidikan, Vol.2
- Balyanan, T. K., Mj Taihuttu, Y., & Ariwicaksono, S. C. (2024). *Hasil Penelitian Hubungan Motivasi Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura* (Vol. 6, Issue 1). <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pameri/index>
- Claro, S., Paunesku, D., & Dweck, C. S. (2016). Growth mindset tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Fadhillah, D., & Amalia, I. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh The Relationship Between Social Support And Self Regulated Learning In Malikussaleh University Students. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 342–356. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Harmathilda, H., Khakim, I., Safitri, E., Nadiman, D., & Hasani, A. (2024). Penanaman Religiusitas dalam Membentuk Kemandirian Belajar di MA Islamiyah Depok Jawa Barat (*The Role of Religiousity in Forming Self-Regulated Learning at MA Islamiyah Depok West Java*). <https://doi.org/10.33511/qiroah.v14n2.229-241>
- Jansen, M., Scherer, R., & Schroeders, U. (2015). Students' Self-Concept and Self-Efficacy in The Sciences: Differential Relations to Antecedents and Educational Outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 41, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.11.002>
- Khusniyah, W., & Widyastuti, W. (2022). The Relationship Between Peer Social Support and Self-Regulated Learning in Vocational High School Students. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 8. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v8i0.1696>
- Koushki, S., Liaght, R. dan Kamali, A. R. 2014. Relationship between Attributional Styles, Self-Regulation and Educational Procrastination in Student, *International Journal of Psychology and Research*, 3 (3), 184-191.
- Kristiyani, T., & Adiyanti, Psi, M. G. (2008). Efektifitas Pelatihan *Self-Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Statistik II pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Lichtinger, E., & Kaplan, A. (2015). Employing a case study approach to capture motivation and self-regulation of young students with learning disabilities in authentic educational contexts. *Metacognition and Learning*, 10(1), 119–149.

- 529 *Systematic Literature Review : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning pada Siswa - Dini Pramesti, Bambang Suryadi*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8067>

Mafiroh, Nur A., & Indriani, Dewanti Dian Samudra, R. (2023). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Flow Academic pada Siswa SMPN 1 Balongbendo. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 1–7. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2>

Mahesanara, A. A., Nastiti, D., Resdasari, A., Rizqy, P., & Zein, A. (2024). The Correlation Between School Well Being And Self Regulated Learning In Taman State Junior High School 2 Student Hubungan Antara School Well Being Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Smpn 2 Taman. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 9(2). <https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i2.1816>

Maria Puji Lestari, S., Farich, A., Ika Lestari, B., & Malahayati, U. (2020). *Hubungan Motivasi Belajar dengan Self Regulated Learning (SRL) pada Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2019*. <https://uia.e-journal.id/guidance>

Mawardi, A. C. (2022). Hubungan Faktor Lingkungan terhadap Self-Regulated Learning (SRL) pada Mata Kuliah Praktikum Optika dan Gelombang pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Fisika*, 6(1), 188. <https://doi.org/10.20527/jipf.v6i1.4874>

Mirmoadi, B. S., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Literasi Digital Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *JDMP (Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan)*, 7(1), 8–23. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v7n1.p8-23>

Mutakin, T. Z. (2015). “Analisis Kesulitan Belajar Kalkulus 1 Mahasiswa Teknik Informatika.” Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA 3(1).

Ni'ma Sintia, I., Andriani, F. ., & Yogi Wulandari, P. (2025). Peran Peer Attachment, Self Efficacy dan Goal Setting terhadap Self Regulated Learning Siswa Sekolah Menengah Islam Plus di Pesantren Al- Banjari, Blora. *Jurnal Sosial Teknologi*, 5(2), 279–288. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v5i2.27626>

Nor Afifah Humaira, & Dyta Setiawati Hariyono. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-Regulated Learning pada Remaja PPRSAR Mulia Satria. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2865>

Nugroho, . A. A. ., Yuzarion, . Y., & Hidayah, N. . (2022). Hubungan Orientasi Masa Depan dan Dukungan Sosial Guru dengan Self Regulated Learning Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 5177–5185. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6302>

Permatasari, D., Jamaliyah, R., Khoirunnisa, E., & Lubis, S. M. A. (2022). Curiosity and Learning Motivation Toward Self-Regulated Learning Among Undergraduate Students. *AXIOM : Jurnal Pendidikan Dan Matematika*, 11(1), 48. <https://doi.org/10.30821/axiom.v11i1.10987>

Pintrich, P. R., & Garcia, T. (1991). Student goal orientation and self-regulation in the college classroom. *Advances in motivation and achievement: Goals and self-regulatory processes*, 7(371-402).

Pintrich, P. R. (1995). New Directions for Teaching and Learning: Volume 1995, Issue 63

Puji Lestari, S. M., Triwahyuni, T., Utari, E. M., & Nurjanah, S. (2020). Hubungan Tujuan Lulus Tepat Waktu Terhadap Self Regulated Learning (SRL) Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2018. *Anfusina: Journal of Psychology*, 3(2), 179–190. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.13126>

Risemberg, R., & Zimmerman, B. J. (1992). Self-Regulated Learning in Gifted Students. *Roeper Review: A Journal on Gifted Education*, 15(2), 98–101. <https://doi.org/10.1080/02783199209553476>

Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan Anak jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Sari, A. M., Dalimunthe, Z. Conia, D. D. (2023). Pengaruh Teknik Self-Regulated Learning. In *Diversity Guidance and Counseling Journal* (Vol. 1, Issue 2).

Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). *Self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi* (Vol. 01, Issue 01).

530 *Systematic Literature Review : Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning pada Siswa - Dini Pramesti, Bambang Suryadi*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8067>

Sulis Yusria Rezqi (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self Regulated Learning Siswa Kelas V dan VI MI Tarbiyatul Athfal Caruban Di Masa Pandemi Covid-19*

Utari, A., & Hadi Senen, S. (2018). Pengaruh Self Regulated Learning (SLR) Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Sosio Didaktika: Social Science Education Journal*, 5(1), 8–14. <http://journal.uinjkt.ac.id/index.php/SOSIO-FITK>

Weinstein, C. E., Husman, J., & Dierking, D. R. (2000). Self-Regulation Interventions with A Focus on Learning Strategies. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.) *Handbook of self-regulation* (pp. 727–747). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50051-2>

Wigfield A., Eccles J.S., Fredricks J.A., et al. (2015). Development of Achievement Motivation and Engagement. In Lerner R. (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (pp. 657–700). 7th edition. New York: Wiley.

Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (1998). Studying as *self-regulated learning*. *Metacognition in Educational Theory and Practice*, 93, 27-30.

Woolfolk Hoy, A., & Davis, H. (2005). Teachers' sense of efficacy and adolescent achievement. In T. Urdan, & F. Pajares (Eds.), *Adolescence and education: Vol. 5: Self-efficacy beliefs during adolescence* (pp. 117–137). Greenwich, CT: Information Age.

Wulandari P. N. P., Swandi, N. L. I. D. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Efikasi Diri pada Self-Regulated Learning Siswa Remaja. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah* <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI> Terindeks DOAJ: 2541-2965

Zimmerman, B. J., & Schunck, D. H. (2013). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement : Theoretical Perspective*. Taylor & Francis. <https://books.google.co.id/books?id=I2GQFz3v2T8C>

Zumbrunn, S., Tadlock, J., Roberts, E. D. 2011. Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom: A Review of the Literature. Metropolitan Educational Research Consortium (MERC), Virginia Commonwealth University. pp 1-28.