

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang terencana dan sistematis yang melibatkan pembelajaran, pengembangan kemampuan, dan pembentukan karakter yang berkontribusi terhadap masa depan setiap individu (Ayupuspitasari, dkk., 2020). Di dalam menjalani proses pendidikan dibutuhkan kemampuan individu untuk mengatur diri agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun, kemampuan tersebut tentu berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. McClelland (dalam Santrock, 2014) berpendapat bahwa kemajuan individu harus disertai dengan peningkatan kemampuan pengaturan diri. Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan ini adalah dengan menetapkan tujuan yang jelas. Dengan memiliki tujuan yang dapat dikejar, seseorang akan merasa termotivasi untuk melakukan langkah-langkah yang diperlukan guna mencapainya.

Salah satu tingkat pendidikan adalah sekolah menengah yang ditempati oleh remaja yang berusia antara 12 hingga 18 tahun. Pada tahap ini, remaja mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan keinginan untuk berinteraksi dan diterima oleh lingkungan (Monk, 2000). Oleh karena itu, remaja mulai menjalani tugas perkembangan dengan upaya mencapai sikap dan perilaku yang lebih dewasa (Hurlock, 1990). Keinginan remaja untuk mengendalikan nasibnya sendiri mendorong mereka

untuk mempertanyakan masa lalu, identitas mereka, aspirasi di masa depan, dan tujuan hidup. Pertanyaan-pertanyaan ini mendorong remaja untuk membuat keputusan yang akan membentuk kepribadian mereka (Santrock, 2009). Dalam proses ini, regulasi diri menjadi aspek yang sangat penting. Khasbullah (2014) menyebutkan bahwa regulasi diri adalah salah satu kunci dalam pembentukan kepribadian manusia. Dukungan regulasi diri yang efektif dapat memberikan kontribusi pada kesuksesan, terutama bagi remaja dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan (Jantz, 2011).

Regulasi diri dalam proses belajar merupakan aspek penting yang harus diperhatikan untuk mencapai pencapaian akademik yang optimal, karena melibatkan kemampuan siswa untuk mengatur jadwal belajar mereka sendiri dan merancang strategi pembelajaran yang sesuai, serta menunjukkan tanggung jawab pribadi terhadap pembelajaran mereka (Ayupuspitasari, dkk., 2020). Namun, menurut penelitian Pratiwi & Laksmiwati (2016), terdapat kecenderungan peserta didik kurang mandiri dalam belajar, yang dapat mengakibatkan hambatan ketika memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Kebiasaan belajar yang tidak baik ini mencakup kurangnya minat belajar, belajar hanya menjelang ujian, membolos, menyontek, dan mencari bocoran soal ujian.

Fenomena regulasi diri juga ditemukan peneliti pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) jurusan tata busana. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 23 Januari 2024 dengan guru yang mengajar di SMK jurusan tata busana, ditemukan bahwa terdapat 50% siswa yang kurang dapat mengontrol

penggunaan *gadget* saat jam pembelajaran. Sebenarnya guru mengarahkan siswa menggunakan *gadget* agar dapat mencari referensi pembelajaran, namun banyak siswa yang membuka aplikasi media sosial yang tidak berkaitan dengan proses pembelajaran. Ketika siswa lebih tertarik pada konten media sosial daripada mencari materi pelajaran seperti yang diarah oleh guru, menyebabkan minat dan motivasi siswa terhadap pembelajaran menurun sehingga mempengaruhi pemahaman dan kemampuan siswa dalam menyelesaikan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selain itu, berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan kepada siswa SMK jurusan tata busana, 9 dari 15 siswa memberi pernyataan bahwa mereka selalu menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri, tetapi mudah terganggu dengan hal lain ketika menjalankan rencana tersebut.

Siswa SMK jurusan tata busana dituntut untuk memiliki kompetensi dalam memahami gaya hidup, perubahan *trend*, proses desain, produksi dan marketing. Nurlina (2015) menyebutkan bahwa di dalam proses penciptaan desain busana diperlukan sumber ide atau inspirasi yang dapat merangsang pembuatan desain baru. Sedangkan berdasarkan fenomena yang ditemukan, ketika jam pembelajaran mendesain busana berlangsung siswa tidak memanfaatkan media sosial untuk mencari referensi atau inspirasi dalam mengembang pola desain yang ditugaskan guru. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kurang dapat memonitor perilaku mereka untuk secara mandiri mencari informasi yang dapat mendukung tugas desain mereka. Padahal, jika siswa memiliki regulasi diri yang baik akan mampu mengontrol perilaku, mengelola

sumber daya, serta termotivasi untuk menyelesaikan tugas yang diberikan (Yasdar & Mulyadi, 2018).

Permasalahan yang dibahas di atas telah diperkuat oleh penjelasan yang disajikan oleh Khairunnisa dan Kusdiyati (2019). Mereka mengungkapkan bahwa sebanyak 79,77% siswa SMA menunjukkan tingkat regulasi diri yang rendah. Hal ini mengindikasikan adanya kendala dalam mengontrol penggunaan media sosial, terutama selama jam pembelajaran, dan juga kurangnya kesadaran akan dampak yang ditimbulkannya. Tidak hanya itu, kondisi ini juga memiliki dampak negatif terhadap motivasi belajar dan sikap siswa di dalam kelas. Temuan ini sejalan dengan teori yang diajukan oleh Brown dan Miller (1991), yang menyatakan bahwa individu yang kurang memiliki kemampuan dalam merencanakan dan mengarahkan tujuan cenderung kesulitan dalam mengevaluasi diri sendiri serta merancang strategi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Friskilia dan Winata (2018) yang menunjukkan hasil bahwa dari 53% siswa SMK yang diteliti, tingkat regulasi berada pada kategori rendah yang mengungkapkan bahwa siswa cenderung belum mampu optimal dalam meraih prestasi belajar. Selaras dengan hasil penelitian oleh (Elfariani & Anastasya, 2022), dimana 58,2% siswa memiliki tingkat regulasi rendah mengindikasikan siswa sulit merencanakan dan menentukan prioritas sehingga sulit untuk fokus dalam mencapai tujuan. Penelitian terbaru dari Pratama, dkk. (2024) menunjukkan 35% siswa SMK dengan tingkat regulasi yang rendah cenderung kurang dapat mengontrol

perilakunya dan lebih sering mengalami prokrastinasi akademik seperti menunda mengerjakan tugas. Sedangkan, Baumeister dan Heatherton (1996) mencatat bahwa regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan dampak negatif seperti peningkatan kasus kriminalitas, dan kecanduan obat dan alkohol karena ketidakmampuan mengendalikan diri. Selain itu, kurangnya regulasi diri juga dapat mengakibatkan perilaku prokrastinasi, ketidakjelasan dalam menetapkan tujuan, *binge eating*, dan pemborosan uang.

Ayupuspitasari, dkk. (2020) menemukan manfaat regulasi diri bagi siswa di SMKN 11 Semarang yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi sebesar 62,41%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan regulasi diri yang baik mampu merencanakan, mengevaluasi, dan memiliki kemandirian dalam pembelajaran, serta memanfaatkan lingkungan pembelajaran mereka dengan efektif melalui kebiasaan dan interaksi. Lebih lanjut, Soerjoatmodjo (2023) menjelaskan siswa SMK dipersiapkan untuk memasuki dunia kerja setelah lulus, dimana salah satu keterampilan siap kerja yang diperlukan adalah keterampilan mengelola diri. Penelitian oleh Tentama & Riskiyana (2020) menyimpulkan bahwa regulasi diri adalah faktor krusial dalam membentuk kesiapan kerja. Menurut Noviyanti dan Setiyani (2019), regulasi diri adalah suatu proses yang memungkinkan seseorang untuk mengarahkan dirinya sendiri dalam menjalankan aktivitas untuk mencapai tujuan dalam jangka waktu tertentu. Hal ini juga menjadi faktor yang berperan secara langsung maupun tidak langsung dalam kesiapan seseorang untuk bekerja (*work readiness*).

Bandura (1986) menyatakan bahwa manusia sebagai produk belajar merupakan kepribadian yang dibentuk oleh pikiran, perilaku dan lingkungan. Bandura menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri yang melibatkan tiga tahap, yaitu pengamatan diri, evaluasi diri, dan memberikan respon terhadap diri sendiri dalam proses pembelajaran. Regulasi diri merujuk pada usaha seseorang untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengontrol perilakunya dengan fleksibel dalam menghadapi perubahan situasi lingkungan, dengan tujuan mencapai target tertentu (Brown & Miller, 1999).

Zimmerman (1989) dalam teorinya mengembangkan teori regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Zimmerman mengartikan regulasi diri sebagai proses dimana individu memanfaatkan metakognitif, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan. *Self-regulated learning* mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan mental yang mempengaruhi kemampuan akademis mereka. Zimmerman dan Martinez-Ponz (1986) pernah melakukan studi di sekolah menengah mengenai perbandingan regulasi diri antara siswa dengan prestasi tinggi dan siswa dengan prestasi rendah di dalam kelas. Studi ini melibatkan wawancara serta penyebaran angket tentang penggunaan 14 strategi *self-regulated learning*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang berprestasi tinggi menggunakan sekitar 10-13 dari 14 strategi yang diajarkan, sementara siswa yang berprestasi rendah juga menggunakan strategi *self-regulated learning* namun dalam tingkat yang jauh lebih rendah.

Interaksi siswa dengan lingkungannya dalam proses pembelajaran mempengaruhi hasil belajar, yang bisa baik atau buruk tergantung pada strategi pembelajaran yang digunakan (Atika dkk., 2020). Goleman (dalam Alfiana, 2013) menekankan bahwa 80% kesuksesan seseorang tergantung pada kecerdasan emosi, dimana regulasi diri adalah salah satu aspeknya. Menurut Pratiwi dan Wahyuni (2019), kemampuan siswa dalam regulasi diri dapat membantu mereka berinteraksi dan beradaptasi dengan baik. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah cenderung merasa rendah diri dan mengalami kesulitan saat berinteraksi dan beradaptasi di depan umum.

Menurut Boekaerts, walaupun seorang siswa memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, kepribadian yang baik, dukungan dari lingkungan rumah dan sekolah, namun tanpa kemampuan regulasi diri yang baik, siswa tersebut tidak akan dapat mencapai prestasi yang optimal (Susanto, 2006). Oleh sebab itu, Chairani dan Subandi (2010) menjelaskan bahwa regulasi diri pada siswa menjadi salah satu strategi belajar yang sangat penting. Mereka menyebutkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan internal seseorang untuk mengarahkan perilaku, perasaan, dan perhatiannya sesuai dengan tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungan. Ini melibatkan penggunaan berbagai strategi untuk mencapai tujuan yang ditetapkan seperti proses penilaian yang berulang memungkinkan individu untuk terus-menerus berusaha mencapai tujuan tersebut. Regulasi diri dalam belajar merupakan potensi intrinsik siswa

untuk mengendalikan pikiran dan perilaku mereka, sehingga mereka mampu merencanakan strategi belajar demi mencapai tujuan yang diinginkan.

Feist dan Feist (2010) menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan motivasi dan kontrol proaktif dalam mengarahkan tindakan siswa. Ketika siswa mampu mengarahkan tindakan dan bertanggung jawab atas perilakunya, mereka lebih mungkin mencapai tujuan yang bernilai. Dengan demikian, regulasi belajar adalah kemampuan siswa untuk mengatur perilaku mereka sendiri dengan merencanakan strategi yang sesuai untuk mencapai tujuan, serta mengatur lingkungan mereka agar mereka dapat berubah secara positif dalam belajar secara berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian oleh Ahmar (2016) bahwa melalui regulasi diri, peserta didik akan menunjukkan keterlibatan aktif dalam proses belajar, menggunakan pertimbangan dan kegiatan untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Bandura (1986) menjelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor internal seseorang melalui tiga sub proses. Pertama, observasi diri, yang melibatkan penilaian individu terhadap perilaku mereka sendiri, dibandingkan dengan standar, diikuti oleh reaksi positif atau negatif. Kedua, penilaian diri, yang melibatkan perbandingan antara kinerja saat ini dengan tujuan yang ditetapkan, dipengaruhi oleh jenis standar evaluasi, sifat tujuan, dan kepentingan pencapaian tujuan. Ketiga, reaksi diri, yaitu memberikan respons terhadap perilaku mereka sendiri, baik dalam bentuk penghargaan atau hukuman berdasarkan pencapaian atau ketidakberhasilan mencapai tujuan.

Subproses ini membentuk pola perilaku yang mempengaruhi motivasi dan pencapaian individu.

Menurut Purba & Yulianto (2019), regulasi diri yang efektif memungkinkan individu untuk mengelola diri dan bertanggung jawab atas tindakannya, serta membantu individu memahami dan mengatur proses pembelajaran mereka. Tangney, dkk. (2004) menyatakan bahwa manfaat dari regulasi diri termasuk memiliki tujuan dalam menyelesaikan tugas, kontrol impuls yang baik, penyesuaian psikologis yang baik, hubungan interpersonal yang baik, pengalaman emosi moral yang sesuai, dan lainnya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat gambaran regulasi diri siswa pada siswa SMK jurusan tata busana. Pada penelitian terdahulu, banyak peneliti yang meneliti regulasi siswa secara umum, tetapi belum terdapat penelitian mengenai gambaran regulasi diri pada siswa SMK jurusan tata busana. Penelitian ini diharapkan dapat memberi gambaran mengenai regulasi diri siswa SMK jurusan busana yang memiliki tuntutan unik dalam keterampilan praktis yang kreatif seperti menciptakan desain busana yang sesuai dengan *trend* yang berkembang di masyarakat. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi studi perbandingan antara bidang pendidikan lain yang memiliki karakteristik yang berbeda dengan jurusan tata busana.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran regulasi diri pada siswa SMK jurusan tata busana?”

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran regulasi diri pada siswa SMK jurusan tata busana.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang didapatkan dari penulisan penelitian ini, di antaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur serta menambah wawasan di bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangsih sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya dengan topik serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan bagi siswa SMK jurusan tata busana dalam mengembangkan regulasi diri untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat merencanakan dan mengembangkan program pelatihan regulasi diri siswa sehingga siswa lebih mampu untuk

merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi diri sehingga lebih optimal dalam meraih tujuan.

