

**PERANAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP  
OPTIMISME PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 1 TAMIANG LAYANG**

**Skripsi**

**Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Syarat  
Untuk Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi  
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh:

Joko Setiawan

1610914310042

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

**Juli, 2023**

**Skripsi**

**PERANAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP  
OPTIMISME PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 1 TAMIANG LAYANG**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Joko Setiawan**


telah dipertahankan di depan dewan penguji  
pada tanggal 28 Juli 2023

**Susunan Dewan Penguji**


Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain

  
**Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog**  
NIP.198104212008121005

  
**Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping

  
**Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198506092014042001

  
**Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog**  
NIP.198709012015042004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



**Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog**  
NIP. 198104212008121005

Koordinator Program Studi Psikologi

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 28 Juli 2023



Joko Setiawan

NIM. 1610914310042

## ABSTRAK

### PERANAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP OPTIMISME PADA PESERTA DIDIK DI SMAN 1 TAMIANG LAYANG

Joko Setiawan

Peserta didik di tingkat Sekolah Menengah Atas yang berusaha mencapai tujuan belajar seringkali mendapatkan permasalahan seperti bosan, malas hingga rendahnya motivasi. Permasalahan tersebut perlu diatasi dengan peningkatan optimisme pada peserta didik agar lebih semangat dalam belajar. Optimisme pada peserta didik dapat terbentuk jika peserta didik memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap peranan regulasi diri dalam belajar terhadap optimisme pada peserta didik di SMAN 1 Tamiang Layang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 134 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa skala *Self Regulated Learning* dan skala adaptasi yang bernama *Life Orientation Test-Revised*. Metode analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peranan secara signifikan antara regulasi diri dalam belajar terhadap optimisme pada peserta didik di SMAN 1 Tamiang Layang. Sumbangan efektif regulasi diri dalam belajar terhadap optimisme sebesar 7,8%, sedangkan 92,2% merupakan faktor-faktor lain.

Kata kunci: regulasi diri dalam belajar, optimisme, peserta didik.

## **ABSTRACT**

### **THE ROLE OF SELF-REGULATION IN LEARNING ON OPTIMISM IN STUDENTS AT SMAN 1 TAMIANG LAYANG**

**Joko Setiawan**

*The students at the senior high school who are trying to achieve their learning goals often get problems such as bored, laziness and low motivation. These problems need to be overcome by increasing the optimism of students so that, they are more enthusiastic about learning. Optimism in students is able to be formed if students has a self-regulation in good learning. This study aims to reveal the role of self-regulation in learning towards optimism in students at SMAN 1 Tamiang Layang. Subjects in this study were 134 students who were determined using simple random sampling technique. The data collection method uses a research instrument in the form of the Self Regulated Learning scale and an adaptation scale called the Life Orientation Test-Revised. The data analysis method uses simple linear regression. The results of the study show that there is a significant role between self-regulation in learning and optimism in students at SMAN 1 Tamiang Layang. The effective contribution of self-regulation in learning towards optimism is 7.8%, while 92.2% are other factors.*

*Keywords: optimism, self-regulation in learning, students.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur, saya panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus, atas berkat dan anugerah-Nya yang telah menyertai sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Peranan antara Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Optimisme pada Peserta Didik di SMAN 1 Tamiang Layang”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, yaitu Ibu Dr, dr. Istiana, M.Kes., yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat sekaligus dosen pembimbing 1, yaitu Bapak Sukma Noor Akbar, M.Psi., Psikolog, atas kesempatan dan izin yang telah diberikan serta arahan, dukungan dan motivasi selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
3. Dosen pembimbing 2, yaitu Ibu Jehan Safitri, M.Psi., Psikolog, yang telah berkenan meluangkan waktu dan pikiran guna memberikan bimbingan, serta arahan yang membangun dalam proses pembuatan skripsi.

4. Dosen penguji, yaitu Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog., dan Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog, yang telah memberikan dukungan, pengarahan dan masukkan dalam skripsi ini dengan bijak.
5. Dosen Pembimbing Akademik, yaitu Ibu Dwi Nur Rachmah, S.Psi., M.A, atas bimbingan, arahan dan saran-saran untuk berbagai hambatan selama kuliah dan pengerjaan skripsi.
6. Terima kasih kepada semua dosen dan staf admin Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang telah mendukung dan memberi ilmu pengetahuan, serta memberikan pelayanan yang maksimal dan optimal selama perkuliahan dan pengerjaan skripsi.
7. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Dusun Tengah, yaitu Bapak H. Haryono, S.Pd., yang telah memberikan izin uji coba penelitian.
8. Terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Tamiang Layang, yaitu ibu Istiqomah, S. Pd yang telah memberikan izin penelitian.
9. Ayahanda dan Ibunda yang tercinta dan terkasih, yaitu Bapak Hurman dan Ibu Darmiatun, Istri terkasih, yaitu Ivena Roselly May, S.Kep,Ns., serta saudara penulis Alex Setiawan dan Hendro Tobing yang senantiasa selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan dorongan selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
10. Seluruh mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2016, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 28 Juli 2023

Joko Setiawan



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.5 Signifikansi dan Keunikan Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	15
2.1 Optimisme.....	15
2.2 Regulasi Diri Dalam Belajar.....	20
2.3 Peranan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Optimisme	24
2.4 Landasan Teori .....	27
2.5 Hipotesis .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Rancangan Penelitian.....	30
3.2 Identifikasi, Konseptualisasi, dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	30
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian .....	32
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	34

3.5 Teknik Analisis Data .....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Gambaran Subjek Penelitian.....	46
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	46
4.3 Hasil Penelitian .....	47
4.4 Pembahasan .....	56
4.5 Keterbatasan dan Kendala Penelitian .....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	63
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN.....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Skala Regulasi Diri Dalam Belajar</i> .....	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint Skala Optimisme</i> .....	37
Tabel 3.3 Hasil Uji Coba Skala Regulasi Diri Dalam Belajar .....	43
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Skala Optimisme .....	44
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian .....	46
Tabel 4.2 Rumus Perhitungan Skor Hipotetik Variabel Penelitian .....	48
Tabel 4.3 Skor Hipotetik dan Skor Empirik Variabel Penelitian.....	48
Tabel 4.4 Rumusan Norma Kategorisasi .....	50
Tabel 4.5 Rumusan Norma Kategorisasi Variabel Regulasi Diri Dalam Belajar	51
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Variabel Regulasi Diri Dalam Belajar.....	51
Tabel 4.7 Rumusan Norma Kategorisasi Variabel Optimisme.....	52
Tabel 4.8 Kategorisasi Data Variabel Optimisme.....	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas .....	54
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent</i> .....	69
Lampiran 2. Skala Regulasi Diri dalam Belajar .....	70
Lampiran 3. Skala Optimisme Asli .....	74
Lampiran 4. Prosedur Beaton dkk 2000 .....	74
Lampiran 5. <i>Back Translate</i> .....	75
Lampiran 6. Skala Optimisme Adaptasi .....	77
Lampiran 7. Data Uji Coba Penelitian .....	79
Lampiran 8. Hasil Uji Seleksi Aitem Dan Reabilitas .....	98
Lampiran 9. Data Penelitian .....	102
Lampiran 10. Hasil Analisis Data Penelitian .....	117
Lampiran 11. Admistrasi .....	128
Lampiran 12. Form Uji Format .....	135
Lampiran 13. Dokumentasi .....	136