

SELF-DETERMINATION SEBAGAI FAKTOR PSIKOLOGIS DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK SISWA SMA

Carrisa Putri Ashafa Firdaus¹, Hawa Maulida Lutfi², Imelda Fitriyanda³, Muthia Hanania⁴, Nabila Ramadhani⁵, Isah Cahyani⁶

carrisashaf27@student.upi.edu¹, hawamaulida14@student.upi.edu²,
imeldafit27@student.upi.edu³, mthianan@student.upi.edu⁴, nabilaramadhani1@student.upi.edu⁵,
isahcahyani@upi.edu⁶

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji peran self-determination dalam meningkatkan prestasi akademik siswa SMA melalui pendekatan systematic literature review. Self-determination dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku berdasarkan kehendak, pilihan, dan motivasi internal yang berasal dari diri sendiri. Dalam konteks pendidikan, self-determination menjadi faktor penting karena berkaitan dengan motivasi intrinsik, kemandirian belajar, pengelolaan diri, dan ketekunan siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Kajian ini menelaah artikel ilmiah yang relevan pada rentang tahun 2018–2025 dari berbagai sumber akademik. Hasil kajian menunjukkan bahwa self-determination berkontribusi positif terhadap prestasi akademik melalui pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar dalam Self-Determination Theory, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Ketika ketiga kebutuhan tersebut terpenuhi, siswa cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, dan tanggung jawab akademik yang lebih baik.

Kata Kunci: Self-Determination, Self-Determination Theory, Motivasi Intrinsik, Prestasi Akademik, Siswa SMA.

PENDAHULUAN

Prestasi akademik merupakan salah satu indikator utama keberhasilan peserta didik dalam proses pendidikan. Namun, pencapaian akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, melainkan juga oleh faktor psikologis yang membentuk perilaku belajar siswa. Salah satu faktor yang semakin banyak diperhatikan dalam kajian pendidikan adalah self-determination, yaitu kemampuan individu untuk bertindak secara otonom, menetapkan tujuan, dan mempertahankan perilaku belajar berdasarkan dorongan internal (Ryan & Deci, 2020). Dalam konteks siswa SMA, self-determination sangat penting karena fase perkembangan remaja menuntut kemampuan untuk mengambil keputusan, mengelola tanggung jawab, dan membangun kemandirian belajar.

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi prestasi akademik, sebagian besar kajian masih berfokus pada kemampuan kognitif dan faktor lingkungan. Padahal, faktor psikologis internal seperti self-determination memiliki peran penting dalam membentuk motivasi dan perilaku belajar siswa. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai bagaimana self-determination berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa SMA.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan self-determination yang baik cenderung lebih aktif dalam belajar, memiliki regulasi diri yang lebih kuat, dan mampu bertahan menghadapi kesulitan akademik (Vansteenkiste et al., 2018; Niemiec & Ryan, 2009). Sebaliknya, siswa yang rendah self-determination-nya lebih rentan mengalami ketergantungan pada dorongan eksternal, kurang konsisten dalam belajar, dan lebih mudah menyerah saat menghadapi hambatan (Ryan & Deci, 2020). Meskipun demikian, temuan-temuan tersebut masih tersebar pada berbagai konteks pendidikan dan belum banyak

dirangkum secara khusus pada kelompok siswa SMA. Oleh karena itu, kajian literature review ini bertujuan mengintegrasikan hasil-hasil penelitian terdahulu untuk menelaah peran self-determination sebagai faktor psikologis dalam meningkatkan prestasi akademik siswa SMA.

LANDASAN TEORI

Self-determination adalah kemampuan individu untuk mengarahkan perilaku, mengambil keputusan, serta bertindak berdasarkan pilihan dan nilai yang berasal dari diri sendiri (Ryan & Deci, 2020). Dalam pendidikan, self-determination tercermin dalam kemampuan siswa mengelola tujuan belajar, mempertahankan usaha, dan menunjukkan tanggung jawab terhadap proses akademiknya. Siswa yang memiliki self-determination tinggi umumnya lebih mandiri, memiliki rasa kepemilikan terhadap belajar, dan tidak sepenuhnya bergantung pada kontrol eksternal (Ryan & Deci, 2020).

Self-Determination Theory menjelaskan bahwa motivasi manusia berkembang melalui pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Niemic & Ryan, 2009; Ryan & Deci, 2020). Otonomi memberikan ruang bagi individu untuk merasa bahwa tindakannya berasal dari pilihan pribadi. Kompetensi menumbuhkan keyakinan bahwa individu mampu mencapai hasil yang diharapkan. Keterhubungan menghadirkan rasa aman dan dukungan sosial yang memperkuat keterlibatan individu dalam aktivitasnya (Niemic & Ryan, 2009). Dalam konteks pembelajaran, teori ini menekankan bahwa lingkungan yang mendukung kebutuhan tersebut akan mendorong motivasi intrinsik dan perilaku belajar yang lebih adaptif (Wang et al., 2024).

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan kemandirian dan kemampuan mengambil keputusan. Pada fase ini, self-determination menjadi aspek penting karena siswa mulai dituntut untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri, menentukan tujuan akademik, serta bertanggung jawab terhadap pilihan yang dibuat. Tingkat self-determination yang tinggi pada remaja dapat membantu mereka mengembangkan motivasi belajar yang lebih kuat, meningkatkan keterlibatan dalam pembelajaran, serta mendorong ketekunan dalam menghadapi tantangan akademik sehingga mendukung pencapaian akademik yang optimal (Ryan & Deci, 2020; Wang et al., 2024).

Prestasi akademik adalah hasil belajar yang menunjukkan tingkat penguasaan siswa terhadap pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh selama proses pendidikan. Prestasi akademik umumnya ditunjukkan melalui skor tes, nilai yang diberikan guru, maupun bentuk evaluasi pembelajaran lainnya (Mutiah & Romsy, 2024). Prestasi akademik menjadi salah satu indikator penting dalam menilai keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran dan mengembangkan kompetensi yang diharapkan selama proses pendidikan (Mutiah & Romsy, 2024).

Hubungan antara self-determination dan prestasi akademik terletak pada peran motivasi intrinsik sebagai penggerak utama perilaku belajar (Ryan & Deci, 2020; Niemic & Ryan, 2009). Siswa yang merasa memiliki kendali atas aktivitas belajarnya cenderung lebih tekun, lebih fokus pada tujuan, dan lebih mampu mengatasi tantangan. Selain itu, pemenuhan kebutuhan kompetensi membuat siswa merasa mampu menyelesaikan tugas dengan baik, sedangkan keterhubungan memberi dukungan emosional dan sosial yang memperkuat keberlanjutan belajar (Wang et al., 2024). Oleh karena itu, self-determination dapat dipandang sebagai fondasi psikologis yang mendukung pencapaian akademik siswa SMA.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) untuk menelaah dan mensintesis berbagai penelitian yang membahas hubungan antara *self-determination* dan prestasi akademik siswa SMA. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola temuan, membandingkan hasil penelitian, serta merumuskan kesimpulan yang lebih komprehensif dari literatur yang tersedia.

Sumber data diperoleh dari artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan, dengan penelusuran melalui Google Scholar, Garuda, DOAJ, dan basis data jurnal lainnya. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel berbasis penelitian empiris; (2) diterbitkan pada rentang tahun 2018–2025; (3) tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; (4) berkaitan dengan siswa SMA atau jenjang pendidikan menengah; serta (5) membahas *self-determination*, motivasi intrinsik, otonomi, kompetensi, keterhubungan, regulasi diri, atau prestasi akademik. Kriteria eksklusi mencakup artikel non-empiris, artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian, serta publikasi yang tidak menyediakan teks penuh.

Analisis data dilakukan secara tematik untuk menemukan tema-tema utama, seperti motivasi intrinsik, *self-regulation*, keterlibatan belajar, dan capaian akademik siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *self-determination* memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik siswa SMA. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa siswa yang memiliki tingkat motivasi intrinsik yang tinggi cenderung lebih tekun dalam menyelesaikan tugas, mampu mengatur waktu belajar secara efektif, serta menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif selama proses pembelajaran (Ryan & Deci, 2020; Vansteenkiste et al., 2018). Motivasi yang berasal dari dalam diri membuat siswa belajar bukan semata-mata untuk memperoleh nilai atau menghindari hukuman, melainkan karena adanya minat dan kesadaran akan pentingnya proses belajar itu sendiri. Kondisi tersebut mendorong siswa untuk mempertahankan usaha belajar meskipun menghadapi kesulitan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor psikologis yang mendukung kemauan siswa untuk belajar secara mandiri dan berkelanjutan.

Kajian literatur juga menunjukkan bahwa pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar dalam teori *self-determination*, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku belajar yang adaptif (Niemic & Ryan, 2009; Wang et al., 2024). Kebutuhan otonomi berkaitan dengan kesempatan yang dimiliki siswa untuk menentukan pilihan dan terlibat dalam pengambilan keputusan terkait kegiatan belajar. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, siswa cenderung merasa memiliki kontrol terhadap proses belajarnya sehingga muncul rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap pencapaian akademik. Sementara itu, kebutuhan kompetensi tercermin dari keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan akademik. Perasaan mampu tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri serta mendorong siswa untuk terus berusaha mencapai hasil yang optimal. Adapun kebutuhan keterhubungan berkaitan dengan adanya hubungan yang positif dan suportif dengan guru, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Dukungan sosial yang diperoleh siswa dapat memberikan rasa aman dan nyaman sehingga mereka lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan belajar.

Selain faktor individu, literatur juga memperlihatkan bahwa lingkungan belajar yang mendukung *self-determination* berkontribusi terhadap peningkatan prestasi akademik siswa (Niemic & Ryan, 2009; Wang et al., 2024). Lingkungan yang memberikan dukungan terhadap otonomi, seperti kesempatan menyampaikan pendapat, memilih strategi belajar, dan memperoleh umpan balik yang konstruktif, dapat membantu siswa mengembangkan

motivasi belajar yang lebih kuat. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu menekankan kontrol dan tekanan eksternal berpotensi mengurangi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, peran guru dan sekolah menjadi penting dalam menciptakan suasana belajar yang mampu memenuhi kebutuhan psikologis siswa. Ketika kebutuhan tersebut terpenuhi, siswa tidak hanya menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, tetapi juga memiliki kecenderungan untuk mencapai hasil akademik yang lebih baik. Dengan demikian, self-determination dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang berkontribusi dalam mendukung keberhasilan akademik siswa SMA melalui peningkatan motivasi, keterlibatan belajar, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik.

Pembahasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa self-determination memiliki peran penting dalam mendukung prestasi akademik siswa SMA. Siswa yang memiliki self-determination tinggi cenderung belajar karena kesadaran dan kemauan dari dalam diri, bukan semata-mata karena tekanan dari luar. Kondisi ini membuat mereka lebih tekun, lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas, dan lebih mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik (Ryan & Deci, 2020). Dengan demikian, self-determination dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis yang mendorong siswa terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran.

Dalam konteks pendidikan, self-determination tidak hanya berkaitan dengan dorongan belajar, tetapi juga dengan cara siswa memandang dirinya dalam proses akademik. Siswa yang memiliki tingkat self-determination yang baik umumnya lebih percaya pada kemampuan diri, lebih berani mengambil inisiatif, dan lebih mampu mengatur langkah belajarnya sendiri (Niemic & Ryan, 2009). Hal ini membuat mereka tidak terlalu bergantung pada arahan eksternal, tetapi mampu mengembangkan tanggung jawab pribadi terhadap pencapaian akademik. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa self-determination berperan sebagai dasar penting dalam membentuk perilaku belajar yang mandiri dan terarah.

Secara teoritis, temuan ini sesuai dengan Self-Determination Theory yang menekankan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan (Niemic & Ryan, 2009). Otonomi memberi siswa kesempatan untuk merasa memiliki kendali atas proses belajarnya. Kompetensi membuat siswa merasa mampu menghadapi tugas akademik dengan baik. Sementara itu, keterhubungan membantu siswa merasa diterima dan didukung oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Ketika ketiga kebutuhan ini terpenuhi, motivasi intrinsik siswa cenderung tumbuh lebih kuat dan mendorong keterlibatan belajar yang lebih baik.

Selain faktor internal, lingkungan belajar juga memiliki pengaruh besar terhadap berkembangnya self-determination siswa. Guru dan sekolah yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk memilih strategi belajar, menyampaikan pendapat, dan menerima umpan balik yang membangun dapat menciptakan suasana yang lebih mendukung. Lingkungan seperti ini membantu siswa merasa dihargai dan lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu menekankan kontrol, tekanan, dan hukuman berpotensi mengurangi rasa otonomi siswa dan melemahkan motivasi belajar mereka.

Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak dapat dilepaskan dari kualitas interaksi antara siswa dan lingkungan pendidikannya. Ketika guru mampu menciptakan suasana belajar yang mendukung, siswa akan lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri dan keterlibatan yang lebih tinggi dalam pembelajaran. Dukungan dari teman sebaya dan lingkungan sekolah juga dapat memperkuat rasa aman dalam belajar. Dengan demikian, self-determination bukan hanya lahir dari dalam diri siswa, tetapi juga dibentuk oleh kondisi lingkungan yang mengelilinginya.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam meningkatkan keberhasilan layanan pendidikan di sekolah. Aziz et al. (2023) menyatakan bahwa keberhasilan program di sekolah sangat bergantung pada kualitas perencanaan, pelaksanaan, dan dukungan dari pihak sekolah. Dalam konteks self-determination, hal ini memperkuat pandangan bahwa kebutuhan psikologis siswa akan lebih mudah terpenuhi apabila sekolah memiliki iklim yang positif, komunikatif, dan menghargai perkembangan siswa.

Dari sisi praktis, hasil kajian ini menegaskan bahwa peningkatan prestasi akademik tidak

cukup hanya dengan menuntut hasil belajar yang tinggi. Sekolah juga perlu memperhatikan proses psikologis yang membentuk kesiapan siswa dalam belajar. Penguatan self-determination dapat dilakukan melalui pembelajaran yang memberi ruang kemandirian, membangun rasa percaya diri, dan menciptakan hubungan yang suportif antara siswa, guru, dan lingkungan sekolah. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling juga dapat berperan membantu siswa mengenali potensi diri, menetapkan tujuan belajar, dan mengembangkan strategi yang lebih mandiri (Rahmayanthi, 2022; Permatasari, 2023).

Secara keseluruhan, self-determination dapat dipandang sebagai salah satu fondasi penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa SMA. Ketika siswa memiliki otonomi dalam belajar, merasa mampu mengatasi tantangan, dan memperoleh dukungan dari lingkungan sekitarnya, maka motivasi intrinsik mereka akan berkembang lebih optimal. Kondisi tersebut tidak hanya membantu siswa mencapai hasil akademik yang lebih baik, tetapi juga membentuk pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tuntutan pendidikan yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa self-determination memiliki peran penting dalam mendukung prestasi akademik siswa SMA. Siswa yang memiliki self-determination tinggi cenderung belajar atas dasar kesadaran dan kemauan dari dalam diri, bukan karena tekanan eksternal, sehingga mereka lebih tekun, lebih konsisten, dan lebih mampu bertahan menghadapi kesulitan akademik.

Pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar dalam Self-Determination Theory, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan, terbukti berkontribusi dalam membentuk perilaku belajar yang adaptif. Otonomi memberi siswa rasa kendali atas proses belajarnya, kompetensi menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi tugas akademik, dan keterhubungan memberikan dukungan sosial yang memperkuat keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Ketika ketiga kebutuhan ini terpenuhi, motivasi intrinsik siswa berkembang lebih kuat sehingga mendorong keterlibatan belajar yang lebih baik.

Selain faktor internal, lingkungan belajar juga berperan besar dalam mendukung perkembangan self-determination siswa. Lingkungan yang memberi ruang bagi otonomi, seperti kesempatan menyampaikan pendapat, memilih strategi belajar, dan menerima umpan balik yang konstruktif, mendorong motivasi belajar yang lebih kuat. Sebaliknya, lingkungan yang terlalu menekankan kontrol dan tekanan eksternal berpotensi melemahkan rasa otonomi dan menurunkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Dengan demikian, keberhasilan akademik siswa tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kualitas interaksi antara siswa dengan lingkungan pendidikannya.

Secara keseluruhan, self-determination dapat dipandang sebagai salah satu fondasi psikologis penting dalam mendukung keberhasilan akademik siswa SMA. Penguatan self-determination dapat dilakukan melalui pembelajaran yang memberi ruang kemandirian, membangun rasa percaya diri, serta menciptakan hubungan yang suportif antara siswa, guru, dan lingkungan sekolah, sehingga siswa tidak hanya mencapai hasil akademik yang lebih baik, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, N., Anjani, M., & Muslim, K. (2023). Efektivitas Program Bimbingan Konseling Pendidikan: Studi di MAS YBH Cimindi. *Jurnal Pendidikan Nusantara*, 1(3), 343-349. <https://glorespublication.org/index.php/jupenus/article/download/271/166>
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Thomson Brooks/Cole.
- Mutiah, D., & Romsy, U. F. (2024). Prestasi Akademik Matematika: Pengaruh Self-Regulated Learning, Achievement Emotion, dan Social Support. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*,

- 6(4), 4256–4265. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7438>
- Niemiec, C. P., & Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Permatasari, Y., Neviyarni, & Firman. (2021). Inovasi Program Layanan BK Berbasis Digital Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 7(1), 38–44. <https://doi.org/10.15548/atj.v7i1.2921>
- Rahmayanthi, R. (2022). Model Konseling Berbasis Self Determination Theory Untuk Mengembangkan Kemandirian Remaja. Repository UPI, BK-1502866. https://repository.upi.edu/85292/7/D_BK_1502866_Title.pdf
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Vansteenkiste, M., Aelterman, N., De Muynck, G.-J., Haerens, L., Patall, E., & Reeve, J. (2018). Fostering personal meaning and self-relevance: A self-determination theory perspective on internalization. *Journal of Experimental Education*, 86(1), 30-49. <https://doi.org/10.1080/00220973.2017.1381067>
- Wang, Y., Wang, H., Wang, S., Wind, S. A., & Gill, C. (2024). A systematic review and meta-analysis of self-determination-theory-based interventions in the education context. *Learning and Motivation*, 87, 102015. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.102015>