

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Hasil Belajar**

###### **2.1.1.1 Pengertian Hasil Belajar**

Untuk dapat menentukan tercapai tidaknya tujuan pendidikan dan pengajaran perlu dilakukan tindakan penilaian atau evaluasi. Tujuan tersebut dinyatakan dalam rumusan tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh peserta didik setelah melakukan proses pembelajaran. Hasil yang diperoleh dari penilaian dinyatakan dalam bentuk hasil belajar.

Untuk memberikan pengertian tentang hasil belajar maka akan diuraikan terlebih dahulu dari segi bahasa. Pengertian ini terdiri dari dua kata ‘hasil’ dan ‘belajar’. Dalam KBBI hasil memiliki beberapa arti: 1) Sesuatu yang diadakan oleh usaha, 2) pendapatan; perolehan; buah. Sedangkan belajar adalah perubahan tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman.

Secara umum dapat didefinisikan bahwa hasil belajar merupakan kemampuan yang diperoleh individu setelah proses belajar berlangsung, yang dapat memberikan perubahan tingkah laku baik pengetahuan, pemahaman, sikap dan keterampilan siswa sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya. Sebagaimana yang dikemukakan Hilgard (2008) yang dikutip oleh Sanjaya, (2010:228-229). Menurut Hilgard (2008), belajar itu adalah proses perubahan melalui kegiatan atau prosedur latihan baik latihan di dalam laboratorium maupun dalam lingkungan alamiah. Pendapat tersebut didukung oleh Sanjaya (2010:229) bahwa hasil belajar adalah suatu proses aktivitas mental seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya sehingga menghasilkan perubahan tingkah laku yang bersifat positif baik perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap, maupun psikomotor.

Sementara itu, Dimiyati dan Mudjiono dalam Parwati *et al.*, (2018: 24) mengatakan “Hasil belajar sebagai suatu interaksi antara pembelajar dan

tindakan mengajar”. Hasil belajar tampak sebagai terjadinya perubahan tingkah laku pada diri peserta didik yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan seperti terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, sikap kurang sopan menjadi sopan (Hamalik, 2014: 155). Sejalan dengan pernyataan Hamalik, Sudjana (2014: 37) mendefinisikan “Hasil belajar sebagai suatu perbuatan tingkah laku yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor”. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar yaitu perubahan pengetahuan, sikap dan keterampilan yang terjadi karena melakukan proses belajar.

Menurut Gagne (1972) yang dikutip oleh Jufri, (2017: 73) menyatakan hasil belajar adalah kemampuan yang dapat teramati dalam diri seseorang dan disebut juga dengan kapabilitas. Ada lima kategori kapabilitas manusia yaitu:

- 1) keterampilan intelektual (*intellectual skill*), jenis keterampilan yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungan dalam konteks konseptualisasi;
- 2) strategi kognitif (*cognitive strategy*), kemampuan yang mengarahkan seseorang untuk mengatur cara belajarnya, cara mengingat, dan tingkah laku berpikir;
- 3) informasi verbal (*verbal information*), jenis pengetahuan yang dapat dinyatakan secara verbal;
- 4) keterampilan motorik (*motor skill*), hasil belajar berupa kemampuan yang direfleksikan berupa gerak tubuh seseorang dalam rangka melakukan tugas-tugas tertentu yang memerlukan integrasi aspek kecepatan dan ketepatan;
- 5) sikap (*attitude*), kemampuan menjadikan nilai-nilai sebagai standar perilaku.

Jadi menurut Gagne hasil belajar ada lima kategori yaitu keterampilan intelektual, strategi kognitif, informasi verbal, keterampilan motorik dan

sikap.

Menurut Bloom (1956) membagi hasil belajar atas tiga ranah yaitu mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Pembagian ini dikenal dengan istilah Taksonomi Bloom, yaitu:

- 1) ranah kognitif, berhubungan dengan kemampuan berpikir;
- 2) ranah afektif, berhubungan dengan kemampuan perasaan, sikap dan kepribadian; dan
- 3) ranah psikomotor, berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam menunjukkan keterampilan motorik yang dikendalikan oleh kematangan psikologis.

Jadi menurut Bloom hasil belajar itu ada tiga macam yaitu ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Adapun penjelasan tentang ketiga ranah tersebut yaitu:

1) Ranah Kognitif

Anderson dan Krathwohl (2015: 39) menyatakan ranah kognitif sebagai interaksi antara dimensi pengetahuan dengan dimensi proses kognitif, yaitu sebagai berikut:

a) Dimensi pengetahuan

- (1) Pengetahuan faktual (K1), pengetahuan tentang elemen - elemen yang terpisah dan mempunyai ciri-ciri tersendiri, meliputi pengetahuan tentang terminologi dan tentang detail-detail;
- (2) Pengetahuan konseptual (K2), pengetahuan yang lebih kompleks dan terorganisasi, mencakup pengetahuan tentang klasifikasi, prinsip, dan teori;
- (3) Pengetahuan prosedural (K3), terdiri dari pengetahuan tentang keterampilan, teknik, dan metode bidang tertentu serta algoritma, dan juga pengetahuan tentang kriteria penggunaan prosedur secara tepat.
- (4) Pengetahuan metakognitif (K4), pengetahuan mengenai kognisi secara umum, kesadaran akan pengetahuan mengenai kognisi diri sendiri, melingkupi pengetahuan strategis, pengetahuan tentang proses-proses kognitif.

b) Dimensi proses kognitif

- (1) mengingat (*remember*), mengambil pengetahuan tertentu dari memori jangka panjang;
- (2) memahami (*understand*), mengkonstruksi makna dari materi pembelajaran, termasuk apa yang diucapkan, ditulis, dan digambar oleh guru;
- (3) mengaplikasikan (*apply*), menerapkan atau menggunakan suatu prosedur dalam keadaan tertentu;
- (4) menganalisis (*analyze*), memecah-mecah materi menjadi bagian-bagian penyusunannya dan menentukan hubungan-hubungan antara bagian tersebut dan keseluruhan struktur dan tujuan;
- (5) mengevaluasi (*evaluate*), mengambil keputusan berdasarkan kriteria;
- (6) mencipta (*create*), memadukan bagian-bagian untuk membentuk sesuatu yang baru dan koheren atau untuk membuat suatu produk yang orisinal.

Jadi, hasil belajar ranah kognitif itu terbagi menjadi dua dimensi yaitu dimensi pengetahuan dan proses kognitif. Dimensi pengetahuan meliputi pengetahuan faktual (K1), pengetahuan konseptual (K2), pengetahuan prosedural (K3), dan pengetahuan metakognitif (K4). Sedangkan dimensi proses kognitif meliputi mengingat (C1), memahami (C2), mengaplikasikan (C3), menganalisis (C4), mengevaluasi (C5), dan mencipta (C6).

2) Ranah Afektif

Ranah afektif berkaitan dengan sikap dan nilai-nilai, perasaan dan emosi, karakter, falsafah pribadi, konsep diri, tingkat penerimaan atau penolakan terhadap sesuatu dan kesehatan mental yang melekat dan membentuk kepribadian seseorang (Jufri, 2017: 84). Sudjana (2014: 53) menjelaskan hasil belajar afektif dikelompokkan ke dalam lima aspek, yaitu:

- a) menerima (*receiving*), meliputi kepekaan dalam menerima rangsangan (*stimulus*) dari luar yang datang kepada dirinya dalam bentuk gagasan, masalah, situasi, materi ataupun kejadian-kejadian tertentu;

- b) merespon (*responding*), reaksi yang diberikan oleh seseorang terhadap stimulus yang datang dari luar;
- c) menilai (*valuating*), kemampuan menilai berkenaan dengan nilai atau kepercayaan terhadap stimulus yang diterima oleh peserta didik;
- d) mengorganisasi (*organizing*), kemampuan mengembangkan nilai-nilai ke dalam suatu sistem termasuk hubungan suatu nilai dengan nilai yang lain;
- e) internalisasi nilai (*characterization by value*), keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki oleh seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya.

Jadi, hasil belajar pada ranah afektif terdapat lima aspek yaitu menerima, merespon, menilai, mengorganisasi, dan internalisasi nilai.

### 3) Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar yang diekspresikan dalam bentuk keterampilan menyelesaikan tugas - tugas manual atau kemampuan melakukan sesuatu (Sudjana, 2014: 54). Menurut Jufri (2017: 89) hasil belajar ranah psikomotor dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu:

- 1) gerakan (*gross coordination*), perilaku seseorang dalam suatu kegiatan yang memerlukan gerakan fisik secara menyeluruh;
- 2) manipulasi (*finer coordination*), kemampuan untuk melakukan tindakan tertentu dengan mengingat atau mengikuti instruksi;
- 3) komunikasi (*communication of ideas and feeling*), hal-hal yang berkenaan dengan kemampuan berbicara;
- 4) kreasi (*coordination of all skills from all three domains*), berkenaan dengan membuat sesuatu yang unik.

Jadi, hasil belajar pada ranah psikomotor ada empat kategori yaitu gerakan, manipulasi, komunikasi, dan kreasi. Berdasarkan uraian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil belajar adalah hasil yang diperoleh peserta didik setelah melakukan proses belajar dapat berupa kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor.

### 2.1.1.2 Aspek – Aspek Hasil Belajar

( Mustika, 2016 ) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek yang harus dilihat dalam tingkat keberhasilan yang dicapai peserta didik, yaitu :

#### a. Aspek Kognitif

Aspek kognitif berkaitan dengan kegiatan berpikir. Untuk mengukur hasil belajar peserta didik dalam aspek kognitif dapat dilakukan dengan tes tertulis atau tes lisan. Pada aspek ini terdiri dari 6 bagian yaitu :

- a) pengetahuan (*knowledge*), menuntut seseorang untuk mengingat informasi yang telah diterima sebelumnya;
- b) pemahaman (*comprehension*), kemampuan menjelaskan informasi yang telah diketahui dengan menggunakan kata – kata sendiri;
- c) penerapan (*aplication*), menerapkan informasi yang diterima kepada situasi baru;
- d) analisis (*analysis*), kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi;
- e) sintesis (*synthesis*), kemampuan untuk mengaitkan atau menghubungkan pengetahuan yang ada;
- f) evaluasi (*evaluation*), kemampuan untuk membuat penilaian atau keputusan.

#### b. Aspek Afektif

Aspek afektif berkaitan dengan minat, sikap, dan nilai. Pada aspek ini yang menjadi penilaian adalah perilaku peserta didik di sekolah. Aspek ini terdiri dari penerimaan (*receiving*), sambutan (*responding*), penilaian (*valuing*), pengorganisasian (*organization*) dan karakteristik (*characterization*).

#### c. Aspek Psikomotorik

Aspek psikomotorik berkaitan dengan kemampuan gerak fisik atau yang berhubungan dengan keterampilan peserta didik setelah mendapatkan pengetahuan. Aspek ini terdiri dari kesiapan (*set*), meniru (*imitation*), membiasakan (*habitual*), adaptasi (*adaptation*).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki keberhasilan dalam belajar atau memiliki hasil belajar yang

baik dapat dilihat melalui aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik yang dimilikinya dalam proses pembelajaran.

### **2.1.1.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar**

Secara umum faktor – faktor yang mempengaruhi hasil belajar terdiri dari dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Winkel (dalam Almira, 2016 : 55) menjelaskan faktor – faktor yang mempengaruhi hasil belajar diantaranya :

#### **a. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi dari dalam diri seseorang, faktor internal terdiri dari faktor fisiologis dan faktor psikologis

##### **1) Faktor Fisiologis**

Kondisi kesehatan tubuh seseorang akan mempengaruhi kegiatannya di dalam kelas. Kondisi tubuh yang tidak sehat menyebabkan seseorang tidak fokus dalam menjalani proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, seseorang harus memperhatikan dan menjaga kondisi tubuhnya. Sehingga kondisi tubuhnya dapat mendukung pelaksanaan kegiatan pembelajaran di kelas yang ditandai dengan konsentrasi yang baik saat menerima materi pembelajaran.

##### **2) Faktor Psikologis**

Faktor psikologis, meliputi minat, kecerdasan, bakat, motivasi, kemampuan kognitif (persepsi, mengingat, berpikir) dan ambisi. Faktor internal yang paling berpengaruh adalah faktor kognitif yang meliputi persepsi, mengingat, dan berpikir. Faktor persepsi sangatlah berpengaruh terhadap hasil belajar individu karena persepsi pada hakekatnya merupakan asumsi dasar yang memengaruhi perilaku seseorang (Basri, 2012).

Beberapa hal yang mempengaruhi faktor psikologis peserta didik yaitu, tingkat kecerdasan yang dimiliki, sikap peserta didik yang aktif dan percaya diri yang dapat mendukung kegiatan pembelajaran peserta didik serta meningkatkan motivasi sebagai pendorong peserta didik agar tetap menunjukkan semangat untuk belajar.

#### **b. Faktor Eksternal**

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan keluarga, faktor lingkungan sekolah dan faktor lingkungan masyarakat.

#### 1) Faktor Lingkungan Keluarga

Keterlibatan orang tua dalam memberikan fasilitas bagi anak mereka untuk sekolah sehingga mampu mengembangkan kemampuan dan bakat serta memberikan dukungan terhadap segala kegiatan anaknya di sekolah akan berpengaruh terhadap hasil belajar yang diperoleh. Selain itu, kondisi sosial ekonomi yang memadai juga memberikan kesempatan bagi seseorang untuk mendapatkan fasilitas belajar yang lebih baik.

#### 2) Faktor Lingkungan Sekolah

Keadaan sekolah seperti sarana dan prasarana yang memadai, kompetensi guru dan peserta didik, kualitas guru, kurikulum dan metode pembelajaran yang digunakan guru akan membantu keberhasilan peserta didik di dalam kelas.

#### 3) Faktor Lingkungan Masyarakat

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik dalam proses pendidikan. Lingkungan masyarakat yang mengerti pentingnya pendidikan akan mempengaruhi kesungguhan pengajar dalam mendidik dan peserta didik dalam belajar. Selain itu, lingkungan masyarakat yang mendukung kegiatan pendidikan akan berusaha memajukan pendidikan anaknya agar menjadi orang yang berhasil ( Andrini, 2021 ).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang sangat berpengaruh dalam menentukan hasil belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi namun berasal dari dalam diri seseorang yang meliputi keadaan psikologis dan fisiologis seseorang sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi namun berasal dari luar diri seseorang meliputi keadaan lingkungan sekitarnya yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat.

#### **2.1.1.4 Cara Mengukur Hasil Belajar**

Evaluasi merupakan kegiatan pengukuran, pengolahan dan pertimbangan untuk menentukan tingkat hasil belajar peserta didik selama proses pembelajaran di dalam kelas (Hamalik, dalam Sugiyana, 2015 : 63). Adapun cara untuk mengukur prestasi belajar peserta didik menurut (Mustika, 2016 : 92), yaitu :

##### **a. Tes**

Tes digunakan untuk menilai peserta didik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, dan pemahaman materi pelajaran yang disampaikan guru berdasarkan jawaban peserta didik. Tes terdiri dari tes lisan, tes tertulis, dan tes tindakan.

##### **b. Non Tes**

Non tes digunakan untuk mengetahui tingkah laku dan sikap peserta didik dengan menggunakan alat atau instrumen. Teknik non tes dapat dilakukan dengan observasi, angket, dan wawancara.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengukur hasil belajar peserta didik dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan tes dan non tes. Tes yang terdiri dari tes lisan, tes tertulis, dan tes tindakan. Sedangkan non tes terdiri dari observasi, angket, dan wawancara. Pada penelitian ini, cara yang digunakan menggunakan hasil dari tes tertulis Penilaian Akhir Semester (PAS) peserta didik.

#### **2.1.1.5 Manfaat Hasil Belajar**

Hasil belajar pada hakekatnya adalah perubahan tingkah laku seseorang yang mencakup kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor setelah mengikuti suatu proses belajar mengajar tertentu. Pendidikan dan pengajaran dikatakan berhasil apabila perubahan-perubahan yang tampak pada siswa merupakan akibat dari proses belajar mengajar yang dialaminya yaitu proses yang ditempuhnya melalui program dan kegiatan yang dirancang dan dilaksanakan oleh guru dalam proses pengajarannya. Berdasarkan hasil belajar siswa, dapat diketahui kemampuan dan perkembangan sekaligus tingkat keberhasilan pendidikan.

Hasil belajar harus menunjukkan perubahan keadaan menjadi lebih baik, sehingga bermanfaat untuk: (a) menambah pengetahuan, (b) lebih memahami sesuatu yang belum dipahami sebelumnya, (c) lebih mengembangkan keterampilannya, (d) memiliki pandangan yang baru atas sesuatu hal, (e) lebih menghargai sesuatu daripada sebelumnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa istilah hasil belajar merupakan perubahan dari siswa yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang telah dialaminya sehingga terdapat perubahan menjadi lebih baik dari segi pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

### **2.1.2 Self Management**

#### **2.1.2.1 Pengertian Self Management**

*Self-management* merupakan istilah yang umum dipakai untuk menggambarkan kemampuan individu dalam mengorganisir kapasitas-kapasitas mental dalam mencapai tujuan (*goal*). Dalam kajian psikologi, istilah yang lebih tepat menggambarkan *self-management* adalah *self-regulation* atau pengaturan diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1994) untuk mendeskripsikan bahwa manusia dapat berpikir dan mengatur tingkah lakunya sendiri; sehingga mereka bukan semata-mata menjadi objek pengaruh lingkungan (Jazimah, 2014). Lebih lanjut menurut Ormrod (Jazimah, 2014), kemampuan regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh setiap manusia, yang perlu dikembangkan dan diarahkan, karena perilaku yang dihasilkan oleh regulasi diri ini tidak bisa terjadi secara alamiah (Sumanggala, et al. 2021).

Beberapa ahli seperti Sarafino (2010) mendefinisikan *self-management* menjadi modifikasi, yakni perilaku sebagai karakteristik yang menyebabkan perkembangan perilaku dan menggunakan prinsip pembelajaran. Dalam usaha memodifikasi perilaku diperlukan kontrol pada pengambilan keputusan dan tindakan-tindakan. (Sumanggala, 2021). Menurut Wong (2009), *self management* adalah kemampuan menggunakan strategi agar mampu berhadapan secara konstruktif dan efektif dengan variabel - variabel yang mempengaruhi kualitas dari kehidupan personal.

Kemampuan ini mencakup manajemen waktu, motivasi, penyusunan tujuan, manajemen stress, konsentrasi dan manajemen prokrastinasi. Menurut Kanar (2011), *self management* adalah kualitas personal dari disiplin diri atau kontrol diri, orang-orang yang memajemen diri dengan baik adalah orang-orang yang dapat memotivasi diri sendiri ( Nisa, 2018 ).

*Self management* adalah salah satu model dalam *cognitive behavior therapy*. *Self management* melibatkan pemantauan diri, *reinforcement* yang positif, kontrak atau perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri merupakan suatu strategi pengubahan perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik atau kombinasi teknik terapeutik (Nisa, 2018).

Menurut Gie (2000: 77) menyatakan *self management* berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna. Sedangkan menurut Gantina (2011: 180) mengemukakan *self management* (pengelolaan diri) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Selanjutnya Astriyani (2010: 13) menyatakan bahwa: *Self Management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku, selain itu *Self Management* juga bermanfaat untuk merapikan diri individu seperti pikiran, perasaan, perilaku individu dan juga lingkungan sekitarnya, lebih memahami apa yang menjadi prioritas, tidak membedakan dirinya dengan orang lain. Menetapkan tujuan yang ingin dicapai dengan menyusun berbagai cara atau langkah demi mencapai apa yang menjadi harapan dan belajar mengontrol diri untuk mengubah pikiran dan perilaku menjadi lebih baik dan efektif.

Motivasi diri yang paling besar berasal dari diri individu itu sendiri karena diri sendirilah yang akan menentukan terbentuk atau tidaknya *self management* dalam belajar ( Nisa, 2018 ). Menurut Frayne & Geringer

(2000) seseorang yang memiliki *self-management* yang efektif, maka individu akan dapat mencapai tujuan yang dicapai. Hal ini karena individu yang memiliki manajemen yang efektif akan mampu memaksimalkan potensi-potensi dirinya baik potensi dari dalam maupun dari luar dirinya (Sumanggala, et al. 2021).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self-management* merupakan suatu upaya yang dilakukan oleh individu dalam mencapai tujuan yang dirumuskan dengan cara mengelola, mengatur, dan memaksimalkan potensinya. Kemampuan tersebut sangat penting dalam mempermudah mencapai tujuan hidupnya.

### **2.1.2.2 Aspek – Aspek *Self Management***

Menurut The Liang Gie (2000) terdapat empat aspek *self-management*, yakni: pendorongan diri (*self-motivation*), penyusunan diri (*self-organization*), pengendalian diri (*self-control*), dan pengembangan diri (*self-development*).

#### **1. Pendorongan diri (*self-motivation*)**

*Self-motivation* merupakan dorongan batin yang terdapat dalam diri individu sebagai rangsangan sehingga mampu bergerak untuk melakukan berbagai kegiatan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya dorongan dari dalam diri individu tanpa dorongan orang lain akan menumbuhkan minat dan semangat untuk belajar yang kuat dalam menjalankan kegiatan untuk mencapai tujuan (Gie, 2000). Suatu dorongan dari orang lain akan kuat jika timbul karena dorongan dari diri sendiri dibandingkan dengan dorongan dari luar ( Sumanggala, et al. 2021 ).

#### **2. Penyusunan diri (*self-organization*)**

Menurut Gie (2000) penyusunan diri (*self-organizing/self-organization*) adalah pengaturan sebaik-baiknya terhadap pikiran, tenaga, waktu, tempat, benda, dan semua sumber daya lainnya dalam kehidupan seorang siswa sehingga tercapai efisiensi pribadi. Apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan yang lebih efisien. Efisiensi pribadi adalah perbandingan terbaik antara setiap kegiatan

hidup pribadi siswa dengan hasil yang diinginkan. Misalnya penyimpanan semua dokumen pribadi (dari akte kelahiran, ijazah, dll) dalam berkas-berkas tertentu yang diletakkan pada suatu tempat tertentu pula. Bisa dikatakan juga pengorganisasian diri merupakan suatu usaha dalam mengatur dan mengurus segala hal yang menyangkut pikiran, waktu, tempat, benda, dan sumber daya lainnya yang menunjang pembentukan *self management*, apabila segala sesuatunya telah diatur sebaik mungkin, maka akan tercapai kehidupan individu yang menjadi lebih efisien ( Sumanggala, et al. 2021 ).

### 3. Pengendalian diri (*self-control*)

Definisi pengendalian diri (*self-control*) menurut Gie (2000) yaitu perbuatan manusia membina tekad untuk mendisiplinkan kemauan, memacu semangat, dan mengarahkan tenaga untuk benar-benar melaksanakan apa yang harus dikerjakan di sekolah. Kecenderungan bermalas-malasan, keinginan mencari kemudahan, keseganan mendapatkan kesulitan dari melakukan konsentrasi belajar, kebiasaan menunda-nunda pelaksanaan tugas, belum lagi berbagai gangguan perhatian lainnya yang dapat mengganggu konsentrasi belajar seperti acara televisi, iklan film, atau ajakan teman senantiasa menghampiri kebanyakan peserta didik. Dari semua aktivitas yang kurang bermanfaat tersebut, hal ini dapat dihindari dengan pengendalian diri. Adanya pengendalian diri yang kuat akan memunculkan tekad atau keinginan yang kuat untuk melaksanakan apa yang seharusnya dikerjakan. Di samping itu, keinginan yang kuat akan memacu semangat tinggi untuk memperoleh cita-cita. Pengendalian diri akan menjauhkan individu dari hal-hal yang tidak penting dan memprioritaskan segala sesuatu untuk mencapai tujuan.

### 4. Pengembangan diri (*self-development*)

Gie (2000) mengemukakan bahwa pengembangan diri adalah perbuatan menyempurnakan atau meningkatkan diri sendiri dalam berbagai hal. Pengembangan diri yang lengkap dan penuh mencakup segenap sumber daya pribadi dalam seorang peserta didik, yaitu :

- a. Kecerdasan pikiran: untuk menambah kearifan pengetahuan dan keterampilan yang berguna dalam hidup.
- b. Watak kepribadian: untuk membina budi yang luhur dan perilaku yang susila.
- c. Rasa kemasyarakatan; untuk menumbuhkan hasrat memajukan masyarakat dan membantu orang lain yang kurang beruntung dalam kehidupan.
- d. Untuk memelihara kesehatan jasmani maupun kesejahteraan rohani.

### **2.1.2.3 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Management***

Faktor yang dapat memengaruhi *self management*, antara lain yaitu faktor lingkungan seperti dikemukakan Prijosaksono (Khoiratunnisaa, 2016), faktor penting yang dapat mempengaruhi *self management* yaitu lingkungan. Lingkungan sosial yang menyenangkan, sikap atau respon dari lingkungan akan membentuk sikap terhadap diri seseorang (*self attitude*). Selain faktor lingkungan, menurut Pedler dan Boydell (Khoiratunnisaa, 2016) terdapat faktor lain yang mempengaruhi *self-management*, yakni:

#### 1. Kesehatan (*health*)

Kondisi fisik maupun mental dapat mempengaruhi seseorang dalam mengarahkan aktivitas dalam kehidupan. Kesehatan fisik menjadi modal utama bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas dan di sisi lain kesehatan mental akan menciptakan kondisi tubuh yang stabil.

#### 2. Keterampilan (*skill*)

Seseorang dapat memutuskan untuk memiliki beberapa keahlian sekaligus (*multi skills*) atau memutuskan untuk hanya fokus menentukan satu keahlian saja. Pilihan tertentu yang dilakukan oleh seseorang selanjutnya akan mempengaruhi upaya mewujudkan tujuan yang sudah disusun sedemikian rupa (Khoiratunnisaa, 2016).

#### 3. Aktivitas (*action*)

Individu yang mampu menyelesaikan dan mengembangkan aktivitas hidupnya adalah individu yang memiliki kepekaan terhadap berbagai alternatif atau cara pandang dan memiliki imajinasi moral yang

tinggi, sehingga keputusan aktivitasnya mempertimbangkan dua hal sekaligus yaitu yang memberikan manfaat bagi dirinya dan orang lain (Rengginas, 2005).

#### 4. Identitas diri (*identity*)

Identitas diri juga disebut dengan konsep diri. Seberapa jauh pengetahuan, pemahaman, dan penilaian seseorang terhadap keadaan dirinya akan mempengaruhi cara-caranya bertindak (Khoiratunnisaa, 2016).

#### **2.1.2.4 Langkah – Langkah *Self Management***

Menurut Watson dan Tharp (2007) dalam Riadi (2021), langkah-langkah atau tahapan dalam *self management* atau manajemen diri adalah sebagai berikut:

1. Memilih tujuan (*selecting goals*). Tujuan harus ditetapkan satu per satu, dan harus diukur, dapat dicapai, positif, dan memiliki keterkaitan bagi setiap individu. Hal ini adalah penting bahwa setiap harapan menjadi sebuah realita.
2. Menerjemahkan tujuan menjadi tujuan perilaku (*translating goals into target behaviors*). Identifikasi perilaku yang ditargetkan untuk perubahan. Suatu target yang telah dipilih untuk dilakukannya sebuah perubahan, dengan mengantisipasi berbagai hambatan dan memikirkan bagaimana cara untuk menegosiasikannya.
3. Pemantauan diri (*self-monitoring*). Mengamati dengan hati-hati perilaku diri sendiri secara sistematis dan membuat catatan perilaku dalam buku harian, mencatat segala perilaku beserta komentar-komentar tentang berbagai isyarat dan konsekuensi yang terkait.
4. Membuat rencana perubahan (*working out a plan for change*). Merancang sebuah program untuk mewujudkan perubahan yang sebenarnya. Berbagai rencana untuk tujuan yang sama bisa dirancang, masing-masing perencanaan tujuan bisa efektif. Beberapa jenis sistem penguatan diri diperlukan dalam rencana ini karena penguatan merupakan landasan terapi perilaku yang baru. Penguatan diri adalah strategi sementara yang digunakan sampai perilaku baru telah

diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan konsistensi melakukan langkah-langkah untuk memastikan bahwa peningkatan yang dilakukan akan dipertahankan

5. Perencanaan tindakan evaluasi (*evaluating an action plan*). Rencana perubahan evaluasi digunakan untuk dapat menentukan tujuan yang akan tercapai. Evaluasi adalah proses yang berkelanjutan dan bukan kejadian satu kali, sementara itu perubahan diri adalah latihan yang dilakukan seumur hidup

### **2.1.3 Self Efficacy**

#### **2.1.3.1 Pengertian Self Efficacy**

*Self Efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura. Menurut Bandura, Albert (1997:3) menyatakan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Sedangkan Susanti dan Aula (2016:36) berpendapat bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam mengambil tindakan yang efektif sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan hasil yang memuaskan. Shofiah dan Raudatussalamah (2014:220) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan pandangan terhadap diri sendiri mengenai seberapa bagus dirinya mengambil tindakan dalam situasi tertentu yang diharapkan memberikan hasil yang memuaskan. Selain itu, Lyman *et al.*, (dalam Yapono, 2013:209) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dirinya mampu melakukan tindakan yang diperlukan, tetap berusaha dan bertahan pada situasi yang sulit.

Menurut Bandura ( dalam Shofiah, 2014:221 ) *self efficacy* terdiri dari dua komponen, yaitu: efikasi ekspektasi, keyakinan diri terhadap tindakan yang dilakukannya akan memperoleh hasil yang baik; dan ekspektasi hasil, perkiraan bahwa tindakan yang dilakukannya akan mencapai hasil tertentu. Selain itu, *self efficacy* juga memiliki beberapa fungsi. Menurut Indah (dalam Susanti 2016:36) fungsi dari *self efficacy*, yaitu: a. mampu menentukan tindakan apa yang akan dilakukan saat

menghadapi sesuatu; b. mampu menentukan seberapa besar usaha dan ketekunan individu dalam menghadapi situasi tertentu; c. mampu mengubah pola pikir individu dan menimbulkan reaksi emosional; d. mampu memprediksi tindakan yang harus dilakukan selanjutnya; e. mampu memperlihatkan kinerja selanjutnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam melakukan tugas, mengambil keputusan, dan tindakan saat menghadapi berbagai masalah serta mampu mengatasi hambatan saat menyelesaikan masalah dan tugas pada situasi tertentu dengan baik sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan.

#### **2.1.3.2 Klasifikasi *Self Efficacy***

*Self efficacy* diklasifikasikan menjadi dua golongan yaitu individu dengan *self efficacy* tinggi dan individu dengan *self efficacy* rendah. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan memulai aktivitasnya dengan mempelajari materi yang akan dibahas di dalam kelas, sehingga pada proses belajar mampu memahami materi lebih cepat dan mencapai hasil yang baik sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah cenderung tidak tertarik saat proses belajar berlangsung sehingga akan memiliki pengetahuan yang sempit dan hasil yang diperoleh rendah menurut Pintrich (dalam Roebianto, 2020). Selain itu, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan terus membangun dan mengasah kemampuannya melalui usahanya yang tidak pernah putus, sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah akan menghambat dan memperlambat perkembangan kemampuannya (Sugiyana, 2015:65)

Bandura ( 1994:2 ) menyatakan bahwa untuk membedakan *self efficacy* setiap individu dapat dilihat melalui karakteristiknya, yaitu:

**Tabel 2.1**  
**Karakteristik *Self Efficacy***

Individu dengan <i>self efficacy</i> tinggi	Individu dengan <i>self efficacy</i> rendah
1) Menghadapi tugas sulit sebagai tantangan	1) Menganggap tugas sulit sebagai ancaman
2) Memiliki tujuan yang pasti	2) Lemah terhadap tujuan yang ada
3) Selalu optimis dalam menghadapi apapun	3) Mudah menyerah saat menghadapi hambatan
4) Cepat bangkit saat mengalami kegagalan	4) Saat mengalami kegagalan sangat lambat untuk membangkitkan semangatnya kembali
5) Menghadapi kegagalan sebagai keberhasilan yang tertunda	5) Menganggap kegagalan karena kemampuannya kurang

Sumber : Bandura (1994:2)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa setiap orang memiliki tingkatan *self efficacy* yang berbeda. Individu dengan *self efficacy* tinggi memiliki motivasi yang tinggi dalam mengerjakan sesuatu dan menyukai tantangan sehingga kemampuan yang dimilikinya akan terus berkembang sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah cenderung tidak bersemangat dan tidak ingin berusaha memulai dan menyelesaikan sesuatu yang dianggapnya sulit, sehingga kemampuan yang dimilikinya tidak berkembang. Oleh sebab itu, hasil yang diterima setiap individu akan berbeda.

### **2.1.3.3 Aspek – Aspek *Self Efficacy***

Aspek – aspek *self efficacy* menurut Bandura, Albert (1997:42) terdiri dari 3 aspek, yaitu:

a. *Magnitude/Level* (Tingkat Kesulitan)

Berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Tugas yang diberikan memiliki tingkat kesukarannya, baik tugas yang sulit maupun tugas yang mudah. Setiap individu cenderung mengerjakan tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

b. *Strength* (Tingkat Kekuatan)

Berkaitan dengan tingkat kekuatan dan kemantapan individu ketika berhadapan dengan tugas. Individu dengan *self efficacy* lemah cenderung mudah menyerah dan mudah goyah dalam menghadapi situasi tertentu, sedangkan individu dengan *self efficacy* tinggi akan terus bertahan dan berusaha meskipun menghadapi banyak kesulitan dan hambatan.

c. *Generality* (Luas Bidang Perilaku)

Berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas. Setiap individu dapat menilai *self efficacy*nya sendiri berdasarkan aktivitas dan tugas yang dikerjakannya. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi mampu menyelesaikan berbagai macam jenis tugas sedangkan individu dengan *self efficacy* rendah cenderung hanya mampu menyelesaikan tugas tertentu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* memiliki tiga aspek yang penting. Aspek tersebut terdiri dari *level/magnitude* yaitu tingkat kesulitan tugas, *strength* yaitu tingkat kekuatan keyakinan terhadap kemampuannya dan *generality* atau generalisasi yaitu keleluasaan dalam menghadapi tugas lainnya. Dari ketiga aspek tersebut semuanya dapat digunakan untuk mengukur tinggi rendahnya *self efficacy* seseorang.

#### **2.1.3.4 Proses *Self Efficacy***

Menurut Bandura, Albert (1997:116) proses *self efficacy* yang turut berperan dalam diri seseorang meliputi proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi, yang dijelaskan sebagai berikut:

##### **2.1.3.4.1 Proses Kognitif**

Proses kognitif merupakan proses berpikir. Banyak perilaku manusia yang diatur oleh pemikiran ke depannya untuk mewujudkan tujuan yang sudah ditetapkan dalam hidupnya. Penetapan tujuan dipengaruhi oleh penilaian diri sendiri, semakin kuat mengenai keyakinan dirinya semakin tinggi tujuan yang ditetapkan dan semakin kuat komitmennya

untuk mencapai tujuan tersebut. Seseorang yang memiliki efikasi tinggi akan membayangkan kesuksesannya sehingga memotivasi dirinya agar terus berusaha, sedangkan seseorang yang meragukan efikasinya selalu membayangkan kegagalan dan selalu memiliki rasa takut salah dalam memilih apapun, sehingga hal yang ingin mereka capai sulit untuk terlaksana. Fungsi utama dari pemikiran adalah untuk memprediksi dan mengembangkan cara untuk mengontrol atau mengatasi peristiwa yang akan mempengaruhi kehidupannya. Dalam hal itu seseorang harus memanfaatkan pengetahuannya untuk membangun pilihan, menimbang segala hal dan menilai tindakan yang telah dilakukan. Untuk itu dibutuhkan *self efficacy* yang kuat untuk tetap berorientasi pada tugas dalam menghadapi situasi yang tidak mendukung. Karena ketika seseorang dihadapkan pada tugas yang sulit dan dirinya merasa terbebani, seseorang yang meragukan keyakinannya akan membuat pemikirannya semakin tidak menentu sehingga menurunkan kualitas kerjanya, sedangkan seseorang yang tetap teguh pada keyakinannya, pemikirannya akan terarah sehingga kualitas kerjanya bagus dan tujuannya tercapai.

#### 2.1.3.4.2 Proses Motivasi

*Self efficacy* memiliki peranan penting dalam membangun motivasi seseorang. Sebagian besar motivasi seseorang dihasilkan secara kognitif. Setiap orang memotivasi diri mereka sendiri melalui pemikiran – pemikirannya. *Self efficacy* sendiri dapat mempengaruhi tujuan dan tindakan yang dirancangnya untuk mewujudkan masa depan yang cerah. Terdapat tiga teori yang menjelaskan tentang proses motivasi yaitu, teori *causal attributions*, *outcomes*, dan *goals theory*. Teori *causal attributions* menyatakan bahwa seseorang yang yakin terhadap dirinya, saat menghadapi kegagalan menganggap kegagalan tersebut terjadi karena usaha yang dilakukannya kurang maksimal, sedangkan seseorang yang tidak yakin terhadap dirinya sendiri menganggap kegagalan tersebut terjadi karena dirinya tidak memiliki kemampuan

yang cukup. Teori *outcomes* mengenai harapan seseorang bahwa tindakannya akan menghasilkan sebuah nilai. Setiap orang akan memilih tindakan berdasarkan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. *Goals theory* menyatakan bahwa motivasi dibentuk melalui tujuan yang telah ditetapkan seseorang sehingga orang tersebut memiliki keinginan dan usaha untuk mewujudkan tujuan tersebut sehingga menciptakan kepuasan saat tujuannya telah tercapai.

#### 2.1.3.4.3 Proses Afektif

Proses afektif merupakan proses pengaturan kondisi emosional seseorang. Keyakinan seseorang akan tindakannya mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan seseorang dalam mengatasi suatu ancaman. Seseorang yang percaya bahwa dirinya mampu mengontrol diri dan mengatasi ancaman tidak akan memunculkan pikiran – pikiran negatif sedangkan seseorang yang tidak percaya bahwa dirinya dapat mengontrol diri dan mengatasi ancaman akan memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Orang tersebut akan memikirkan kekurangan – kekurangan yang ada dalam dirinya dan menganggap segala hal yang ada disekitarnya berbahaya. Hal tersebut akan membuat dirinya semakin tertekan.

#### 2.1.3.4.4 Proses Seleksi

Keyakinan diri akan membentuk arah kehidupan seseorang dengan memilih jenis aktivitas dan lingkungan yang akan dijalaninya. Seseorang akan menghindari aktivitas atau situasi yang dirasa melebihi batas kemampuannya, tetapi seseorang siap melakukan aktivitas yang menantang dan mengatasi situasi yang sulit jika menurutnya kemampuan yang dimilikinya mampu menangani hal tersebut. Melalui pilihan yang mereka buat akan mengembangkan kompetensi, minat dan jaringan sosial di kehidupannya. Semakin tinggi tingkat *self efficacy* seseorang, semakin besar minat yang ada dalam dirinya dan semakin baik mempersiapkan diri dalam pendidikan untuk mencari pekerjaan di masa depan yang akan menuntunnya ke dalam kesuksesan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam *self efficacy* terdapat empat proses yaitu proses kognitif, proses motivasi, proses afektif, dan proses seleksi. Proses kognitif merupakan proses pemikiran seseorang, proses motivasi merupakan keyakinan diri mampu mencapai tujuan, proses afektif merupakan pengaturan keadaan emosional seseorang, dan proses seleksi merupakan pemilihan aktivitas yang akan dilakukannya.

#### **2.1.3.5 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy***

*Self efficacy* seseorang dapat diperoleh dari beberapa faktor, Bandura, Albert (1997:79) menyatakan faktor – faktor yang mempengaruhi *self efficacy* seseorang, yaitu:

##### a. Pengalaman Keberhasilan (*Enactive mastery Experiences*)

Keberhasilan yang sering didapat membangun *self efficacy* yang kuat pada seseorang sedangkan kegagalan membuatnya lemah. Untuk mendapatkan *self efficacy* yang kuat individu membutuhkan pengalaman dalam mengatasi rintangan melalui upaya yang gigih dan untuk beberapa kesulitan atau kegagalan yang pernah dialami mengajarkan bahwa kesuksesan membutuhkan upaya yang sangat panjang. Kegagalan memberikan kesempatan bagi individu untuk mengasah kemampuan agar dapat melakukan lebih baik sehingga mencapai kesuksesan. Setelah individu yakin memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan, bertahan dalam menghadapi kesulitan dan dengan cepat kembali bangkit dari kegagalan. Individu tersebut telah membangun atau mengembangkan *self efficacy* dalam dirinya.

##### b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Dengan melihat atau memvisualisasikan orang lain yang memiliki persoalan mirip dengan dirinya sendiri menyelesaikan dengan sukses biasanya menimbulkan *self efficacy* pada pengamat tersebut. Kejadian yang dialami atau pengalaman orang lain ini dijadikan sebagai contoh atau model bagi dirinya dalam mengatasi persoalan yang mirip dengannya. Dalam memilih model, pengamat harus memilih model

yang kompetensi, mampu mengajarkan keterampilan dan strategi yang efektif kepada pengamat untuk mengatasi persoalan yang dihadapi, gigih menghadapi rintangan dan model harus bisa memperlihatkan kemampuannya dalam menghadapi persoalan tersebut.

c. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

*Verbal Persuasion* berfungsi untuk memperkuat keyakinan seseorang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang mereka cari. Seseorang yang dapat diyakinkan secara lisan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menguasai tugas – tugas yang diberikan akan cenderung menunjukkan upaya yang lebih besar dan mempertahankannya dibanding dengan seseorang yang menyimpan keraguan dalam dirinya dan memikirkan kekurangannya ketika kesulitan muncul saat menghadapi tugas maka tugas tersebut tidak akan terselesaikan dengan baik.

d. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Emotional States*)

Perubahan suasana hati dan kondisi tubuh seseorang berpengaruh terhadap efikasi dirinya. Seseorang dengan kondisi tubuh kelelahan akan lebih sering membayangkan pemikiran yang tidak menyenangkan mengenai kekurangannya yang dapat menyebabkan timbulnya stres dan ketakutan berlebih saat menghadapi sesuatu yang belum terjadi. Oleh karena itu, menjaga kestabilan suasana hati dan kondisi tubuh, terdapat 4 cara untuk meningkatkan efikasi, yaitu: a. memperbaiki kondisi tubuh; b. menurunkan tingkatan stres; c. selalu berpikir positif; d. mengoreksi setiap kesalahan yang terjadi.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain adalah pengalaman keberhasilan dalam menyelesaikan masalah sebelumnya, pengalaman seseorang yang dijadikan model untuk dirinya dalam mengatasi masalah yang sama, persuasi verbal yang diberikan orang lain dengan cara memberikan semangat dan dorongan dalam mengatasi berbagai hal dan

kondisi tubuh serta suasana hati yang baik akan menimbulkan *self efficacy* tinggi, begitupun sebaliknya kondisi tubuh dan suasana hati yang buruk akan menimbulkan *self efficacy* rendah.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sumanggala, Dharmayanti, dan Sastrosupadi (2021), hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Self-management* berpengaruh sangat efektif terhadap hasil belajar. Jadi sudah jelas bahwa tingkat *Self-management* siswa dalam memotivasi, mengorganisasi, mengatur, memaksimalkan kemampuan diri, mengelola metakognitif, dan mengelola perilakunya dapat dikatakan sangat efektif untuk meningkatkan hasil belajar. Dalam proses belajar mengajar *self-management* sangat besar peranannya terhadap hasil belajar. Karena dengan adanya *self-management* yang baik maka kegiatan belajar akan lebih sistematis dan terorganisir sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar siswa.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Dewi Purnama Suherman, Widi Purwianingsih dan Sariwulan Diana (2018). Berdasarkan penelitian tersebut terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan hasil belajar. Tingkat *self efficacy* dan hasil belajar siswa kelas XII SMA pada konsep Genetika berada pada kategori yang sama yaitu kategori cukup. Hasil angket menunjukkan bahwa siswa dengan skor tertinggi memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam memahami konsep Genetika yang tercerminkan pada hasil tes konsep Genetika, juga memiliki motivasi yang tinggi untuk meningkatkan kinerja dalam pembelajaran.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Bekti Dwi Ruliyanti dan Hermien Laksmiwati (2014). Berdasarkan penelitian tersebut diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan *self regulated learning* (pembelajaran berbasis *self regulation* yang memiliki makna serupa dengan *self management*) dengan prestasi akademik siswa pada pelajaran Matematika. Kedua variabel baik *self efficacy* dan *self regulated learning*

memiliki hubungan dan peran dalam meningkatkan prestasi akademik siswa pada mata pelajaran Matematika.

### **2.3 Kerangka Konseptual**

Belajar merupakan sebuah proses yang dilakukan setiap individu agar individu tersebut memiliki perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik. Seperti yang kita ketahui bahwa tujuan belajar akan tercapai dengan hasil yang maksimal jika siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal pula. Peningkatan kualitas pendidikan selalu menjadi masalah utama dalam perkembangan pendidikan. Kualitas pendidikan yang dinilai dari hasil pembelajaran telah menunjukkan menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih dapat dikatakan kurang maksimal.

Hasil belajar merupakan tolok ukur yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan peserta didik. Keberhasilan suatu proses pembelajaran tentunya disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satunya ialah faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik itu sendiri. Faktor ini dapat berupa keadaan fisiologis dan psikologis peserta didik. Kemampuan peserta didik dalam mengelola atau mengatur dirinya sendiri saat proses pembelajaran termasuk faktor yang penting untuk mencapai hasil belajar yang baik. Hal ini yang disebut dengan istilah manajemen diri (*self management*). Peserta didik dengan kemampuan *self management* yang baik dapat menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapi, merencanakan setiap tujuan dengan matang dan berusaha untuk mencapai tujuan yang telah dibuatnya. Sebaliknya, peserta didik dengan *self management* yang rendah cenderung mengalami kesulitan mengatur diri dalam proses pembelajaran, tidak berusaha untuk mencapai tujuan belajarnya, tidak membuat perencanaan dalam belajarnya, tidak fokus dalam kegiatan pembelajaran, kesulitan mengatur waktu untuk belajar dan kesulitan mengatur waktu kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah.

Selain kemampuan pengaturan diri hal lain yang juga sangat berpengaruh terhadap hasil belajar ialah keyakinan peserta didik itu sendiri. Sikap optimis yang ditunjukkan tentunya akan memberikan pengaruh positif

pada setiap peserta didik. Keyakinan diri atau dikenal dengan istilah *self efficacy* dapat membantu meningkatkan kinerja dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang yakin terhadap kemampuannya pada umumnya memiliki kesadaran akan potensi maupun kekurangan yang harus diperbaiki dalam proses pembelajarannya. Peserta didik dengan *self efficacy* yang baik tidak akan mudah menyerah jika dihadapkan dengan tugas yang dirasa sulit karena ia lebih dulu memiliki keyakinan mampu menyelesaikannya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis menduga ada hubungan antara *self management* dan *self efficacy* terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran Biologi di kelas XI MIPA SMAN 7 Tasikmalaya. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diketahui tingkat *self management* dan *self efficacy* yang terbagi menjadi rendah, sedang dan tinggi.

#### **2.4 Hipotesis Penelitian**

Agar penelitian dapat terarah dan sesuai dengan tujuan, maka dirumuskan hipotesis atau dugaan sementara, yaitu :

- a. Ha : terdapat hubungan antara *self management* terhadap hasil belajar peserta didik.  
Ho : tidak terdapat hubungan antara *self management* terhadap hasil belajar peserta didik.
- b. Ha : terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap hasil belajar peserta didik.  
Ho : tidak terdapat hubungan antara *self efficacy* terhadap hasil belajar peserta didik.
- c. Ha : terdapat hubungan antara *self management* dan *self efficacy* terhadap hasil belajar peserta didik  
Ho : tidak terdapat hubungan antara *self management dan self efficacy* terhadap hasil belajar peserta didik.