

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Efikasi Diri

a. Pengertian

Mengenai efikasi diri, sebenarnya hal ini diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977. Efikasi diri dideskripsikan Bandura sebagai keyakinan individu atas keahlian dalam menghasilkan dan menunjukkan kemampuannya ketika sedang mengerjakan sesuatu yang memengaruhi kejadian pada kehidupan. Melalui efikasi diri maka hal ini dapat menentukan keyakinan atas individu merasa, berpikir, serta memotivasi dirinya saat melaksanakan suatu aktivitas.¹

Deskripsi efikasi diri yang pertama kali diperkenalkan Albert Bandura telah mengalami perkembangan seperti efikasi diri yang didefinisikan sebagai cara seseorang bertindak pada kondisi tertentu,² Baron dan Byrne menjelaskan efikasi diri sebagai kompetensi individu dalam melaksanakan tugas serta menghadapi problem yang terjadi. Pendefinisian lain efikasi diri sebagai keyakinan guna melatih sejumlah ukuran pengendalian terhadap fungsi diri, atau keyakinan dalam melaksanakan tindakan tertentu.³

Hergenham serta Olson mengungkapkan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya serta kemampuan keberhasilan pada saat melaksanakan tugas akademiknya.⁴ Adapun Jeanne Ellis mengemukakan pendapatnya, efikasi diri ialah evaluasi individu atas

¹ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2018), 73.

² Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi* (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2018), 303, <https://books.google.co.id/books?id=ZuB0DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>.

³ Hermansyah Amir, "Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri terhadap Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu," *Manajer Pendidikan* 10, no. 4 (2016): 336, <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/mapen.v10i4.1277>.

⁴ Bani Mukti dan Fatwa Tentama, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri Akademik," in *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 2019, 343, <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>.

kemampuannya dalam berperilaku atau menggapai tujuan tertentu.⁵

Berdasar pada definisi oleh pakar tentang efikasi diri, bisa ditarik benang merah bahwa efikasi diri merupakan rasa yakin atas kemampuan individu itu sendiri dalam mengerjakan suatu hal atau tindakan guna mencapai suatu hal yang diinginkan.

Konsep efikasi diri Bandura merupakan poin dari teori kognitif sosial bahwa peran belajar atas dasar pengalaman, pengamatan serta determinisme timbal balik pada pengembangan kepribadian. Efikasi diri merupakan keyakinan atas kemampuan dalam melaksanakan suatu wujud kontrol kepada fungsi individu tersebut serta fenomena lingkungan. Penggambaran efikasi diri oleh Bandura berkaitan bagaimana individu merasa, memotivasi diri, berperilaku, serta berpikir.⁶

Efikasi diri yang merupakan poin teori kognitif sosial sebenarnya hasil turunan teori pembelajaran sosial yang mengungkapkan bila individu terdorong mempelajari tingkah laku melalui observasi serta peniruan aktivitas tertentu. Asumsinya yakni individu akan beradaptasi dengan lingkungan melalui faktor sesuai dengan kesukaannya diiringi dengan percobaan dalam mengubah faktor yang tidak disukai.⁷

Efikasi diri yang ada dalam diri tiap individu mempunyai level yang berbeda-beda. Individu dengan efikasi diri tinggi menganggap kegagalan kecil sebagai keberhasilan yang tertunda serta bisa mengabaikan *feedback* negatif. Sebaliknya, individu dengan tingkat efikasi diri rendah cenderung mengurangi upaya saat memperoleh *feedback* negatif. Tingkat efikasi diri individu berdasarkan tinggi rendahnya memiliki dampak sebagai berikut.

⁵ M. Azka Asa Munasiba, "Hubungan Minat Belajar dan Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN Gugus Re Martadinata Kecamatan Batang" (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2017), 36.

⁶ Albert Bandura, "On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited," *Journal of Management* 38, no. 1 (2012): 9–44, <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>.

⁷ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: W.H. Freeman and Company, 1997), https://www.academia.edu/28274869/Albert_Bandura_Self_Efficacy_The_Exercise_of_Control_W_H_Freeman_and_Co_1997_pdf.

Tabel 2.1. Dampak Perilaku Efikasi Diri

Efikasi Diri Tinggi	Efikasi Diri Rendah
Melihat problem menantang sebagai tugas yang harus dikuasai.	Cenderung menghindari dari tugas yang menantang.
Terlibat intensif dalam tugas serta tanggung jawab	Merasakan situasi serta tugas berat diluar kemampuan.
Menumbuhkan komitmen kuat pada pekerjaan.	Berpikir negatif atas hasil.
Mudah bangkit dari kekecewaan serta keterpurukan.	Mudah hilang kepercayaan diri saat mengalami kegagalan.

Sumber: (Lianto, 2019)⁸

b. Aspek-aspek

Efikasi diri memiliki dimensi atau aspek yang perlu diketahui bersama. Bandura mengemukakan bahwa tingkat efikasi diri satu individu dengan individu lain berbeda. Adapun dimensi atau aspek dalam efikasi diri oleh Bandura diantaranya:⁹

1) Tingkat (*level/magnitude*)

Dimensi tingkat (*level/magnitude*) menyatakan bahwa suatu persepsi seseorang merasa bisa atas kemampuan dirinya guna menghasilkan sesuatu yang sesuai harapan. Jika individu mendapatkan tugas yang tersusun atas dasar tingkat kesukaran, maka individu dengan efikasi dirinya ada pada tugas mudah, sedang, ataupun sulit dimana ini disesuaikan dengan tinggi/rendahnya efikasi diri serta kemampuan individu.

Beberapa bidang fungsi yang terutama berkaitan dengan kemandirian pengaturan diri untuk membimbing serta memotivasi diri guna menyelesaikan sesuatu yang diketahui bagaimana melakukannya. Persoalannya bukan dari apakah individu dapat melakukannya sesekali, tetapi apakah individu memiliki kemampuan untuk melakukan hal itu dengan teratur dalam menghadapi berbagai kondisi yang melemahkan.

⁸ Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," *Jurnal Manajemen Motivasi* 15, no. 2 (2019): 57, <https://doi.org/https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>.

⁹ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, 42–43.

2) Kekuatan (*strength*)

Dimensi kekuatan (*strength*) berhubungan dengan besarnya kekuatan rasa percaya atau pengharapan tentang kemampuan diri individu. Rasa percaya yang rendah cenderung mudah goyah yang dikarenakan pengalaman kurang baik. Dimensi kekuatan pada umumnya berhubungan dengan dimensi tingkat dimana semakin tinggi kesulitan suatu tugas maka akan semakin rendah rasa yakin dalam menyelesaikan tugas tersebut. Dimensi kekuatan juga mengukur seberapa kuat keyakinan mereka atas kemampuan dalam bertahan meskipun banyak hambatan serta kesulitan yang datang. Dalam kata lain, tidak mudah terbebani oleh kesulitan.

3) Generalisasi (*Generality*)

Dimensi atau aspek generalisasi cenderung menekankan tingkat kemantapan serta kekuatan individu atas keyakinannya. Akankah dibatasi dalam suatu situasi serta kegiatan tertentu atau pada rangkaian-rangkaian situasi serta kegiatan yang bervariasi.¹⁰

Dengan demikian bisa disimpulkan mengenai dimensi pada efikasi diri diantaranya terdapat dimensi tingkat, kekuatan, serta generalisasi.

c. Efikasi Diri sebagai Prediktor Tingkah Laku

Bandura mengemukakan bahwa seluk beluk pengontrol perilaku yakni resiprokal antara perilaku, lingkungan, dan pribadi. Efikasi diri pada satu individu dengan individu lain berbeda dalam situasi yang berbeda dimana tergantung atas:¹¹

- 1) Keterampilan yang dituntut oleh situasi yang berbeda.
- 2) Kondisi emosional serta fisiologis seperti kecemasan, apatis, kelelahan, murung.
- 3) Hadirnya orang lain, terlebih pada saingan pada situasi tersebut.

¹⁰ Ghufro dan S, *Teori-Teori Psikologi*, 80.

¹¹ Munasiba, "Hubungan Minat Belajar dan Efikasi Diri terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas V SDN Gugus Re Martadinata Kecamatan Batang," 39.

d. Sumber Efikasi Diri

Bandura mengemukakan bahwa terdapat faktor-faktor atau sumber yang dapat memengaruhi efikasi diri, diantaranya:¹²

1) Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Pengalaman keberhasilan dapat meningkatkan efikasi diri seseorang, apabila orang itu gagal maka efikasi diri mengalami penurunan. Pengalaman keberhasilan yang meningkatkan efikasi diri yakni berasal dari individu itu sendiri bukan dari orang lain. Sehingga dalam hal mengembangkan efikasi diri, faktor terpenting ialah melalui pengalaman masa lalu dimana menjadi sumber paling berpotensi. Dengan demikian, bila individu pernah mengalami hal yang negatif seperti terjadi kegagalan maka percaya diri akan menurun. Adapun bila ketidakberhasilan tersebut bisa diatasi dengan penuh keyakinan, akan berdampak pada rasa percaya diri akan tumbuh kembali.¹³

2) Pengalaman Orang lain (*Vicarious Experience or Modeling*)

Faktor ini menjelaskan individu tidak bisa hanya berpaku pada pengalaman keberhasilan diri sendiri atas meningkatnya efikasi diri. Maksudnya evaluasi efikasi sebagian dipengaruhi pengalaman dari orang lain dalam rangka menggapai keberhasilan. Weinberg mengemukakan bahwa keyakinan kuat untuk berhasil berasal dari persaingan. Disisi lain, bila ada salah satu yang berhasil akan menurunkan tingkat keyakinan orang lain disekitarnya.

Keberhasilan orang lain berlaku ketika seseorang membandingkan dengan orang lain yang setara dengannya, bila orang tersebut bisa dengan mudah menyelesaikan tugasnya maka seseorang itu akan dipenuhi dengan keyakinan atas kemampuannya. Dengan demikian keyakinan seseorang bisa meningkat bila melihat orang lain mengalami keberhasilan. Adapun sebaliknya, bila seseorang melihat kegagalan yang dialami orang lain, efikasi diri bisa menurun. Dapat disimpulkan, penurunan atau peningkatan efikasi diri seseorang dapat diatur melalui observasi atas

¹² Iriani Ismail, "Peran Self Efficacy dalam Meningkatkan Kinerja Koperasi Indonesia," *Jurnal Manajemen Bisnis Indonesia* 4, no. 1 (2016): 37–38, <https://fmi.or.id/jmbi/index.php/jurnal/article/view/101>.

¹³ Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," 58.

pengalaman orang lain yang diyakini memiliki kemampuan yang setara.¹⁴

3) Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Fungsi dari persuasi verbal adalah untuk memperkuat rasa yakin individu atas kemampuannya guna mencapai tujuan. Melalui verbal memiliki arti ada keyakinan individu atas kemampuannya guna menjalankan tugas yang diberikan dan mampu untuk berusaha semaksimal mungkin serta mempertahankannya. Persuasif verbal menghasilkan dampak positif pada seseorang yakni tingkat kepercayaan yang semakin tinggi untuk menghasilkan prestasi.

Persuasi verbal menjadi sumber efikasi diri dapat diartikan sebagai keyakinan individu akan meningkat bila ada orang lain yang memberikan stimulus sehingga berpengaruh positif pada individu tersebut. Ditambah lagi bila orang lain tersebut mempunyai kredibilitas tinggi dalam diri individu maka bisa meningkatkan efikasi diri dengan maksimal.¹⁵

4) Kondisi Afektif serta Fisiologis (*Affective and Physiological State*)

Treatment menghilangkan reaksi emosional melewati pengalaman keberhasilan bisa menumbuhkan rasa yakin atas keberhasilan dengan perbaikan tingkah laku dimana relevan pada kinerja.

Hal yang dapat mengurangi efikasi diri seseorang yakni stres. Dalam hal ini jika tingkatan stres rendah maka terjadinya peningkatan efikasi diri, begitupun sebaliknya. Terdapat empat hal yang bisa menumbuhkan rasa yakin dalam efikasi diri yakni dengan mengurangi stres, menumbuhkan status fisik, memperhatikan kebugaran tubuh, serta emosi negatif.

Feedback psikologis dalam wujud emosi hadir dari berbagai kejadian. Misalnya pengalaman *public speaking*, presentasi, ikut serta dalam ujian, dan wawancara kerja. Hal itu bisa memunculkan kegugupan, ketakutan, panik, cemas, dan lainnya.¹⁶

¹⁴ Albert Bandura, "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change," *Psychological Review* 84, no. 2 (1977): 197, <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>.

¹⁵ Stephen P. Robbins et al., *Organizational Behavior Seventh Edition* (Frenchs Forest: Pearson, 2013), 179.

¹⁶ Lianto, "Self-Efficacy: A Brief Literature Review," 59.

e. Peran Efikasi Diri

Bandura mengungkapkan bahwa efikasi diri yang tercipta cenderung menetap serta tidak mudah berubah. Efikasi diri dapat menjadi penentu perilaku. Adapun peran dari efikasi diri sebagai berikut.¹⁷

- 1) Penentu perilaku. Individu cenderung melaksanakan tugas bila merasa dengan penuh keyakinan mempunyai kemampuan untuk melakukannya. Hal ini berarti efikasi diri menjadi pemicu munculnya perilaku.
- 2) Penentu tingginya daya juang dan upaya terhadap hambatan. Ketika individu memiliki efikasi diri tinggi berpotensi menurunkan tingkat kecemasan mengenai kemampuan penyelesaian suatu tugas sehingga akan kuat bila ada hambatan yang datang ketika menjalankan tugas. Upaya yang dilakukan diselimuti rasa yakin bahwa usaha tidak akan mengkhianati hasil.
- 3) Penentu cara pikir serta reaksi emosional. Individu dengan efikasi diri rendah merasakan pesimis, tertekan, dan mudah putus asa. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri tinggi cenderung yakin bahwa segala tugas yang dilakukan menjadi tantangan menarik untuk diatasi.
- 4) Prediksi perilaku yang akan muncul. Individu yang diselimuti efikasi diri tinggi lebih suka dan berminat mengikuti dan beraktivitas dalam organisasi. Melalui kerja sama kelompok, individu dengan efikasi diri tinggi cenderung kreatif dalam memecahkan problematika sebab yakin akan kemampuannya. Sebaliknya, efikasi diri rendah yang dimiliki individu cenderung tertutup serta kurang terlibat pada kerja sama kelompok.

2. Manajemen Diri

a. Pengertian

Gie mengungkapkan bahwa manajemen diri ialah upaya mendorong diri untuk terus maju, mengendalikan kemampuan demi hal baik, mengatur kemampuan, serta mengembangkan kehidupan. Susanto berpendapat bahwa manajemen diri merupakan alat guna menyalurkan keinginan dalam pemenuhan kebutuhan yang bisa memengaruhi keberhasilan individu saat menjalani pendidikan. Adapun Adricondro mengemukakan bahwa manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam

¹⁷ Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*.

memonitor dirinya yakni perasaan, pikiran, serta perilaku dalam rangka mencapai tujuan belajar.¹⁸

Manajemen diri dalam konsep manajemen yakni *Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling* yakni kemampuan individu dalam rangka mempersiapkan semua rencana, mengatur dengan jelas susunan aktivitas yang hendak dilakukan, melakukan aksi tepat serta sesuai dengan rencana yang awalnya telah ditetapkan lalu melakukan kontrol pada tiap-tiap aktivitas yang dilakukan apakah telah relevan dengan apa yang diharapkan atau ada yang perlu direvisi kemudian ditingkatkan untuk langkah kedepan dalam rangka menggapai tujuan melalui visi misi yang ditetapkan.¹⁹ Manajemen diri menurut Linda Wong didefinisikan sebagai kemampuan penggunaan strategi supaya dapat berhadapan secara efektif serta konstruktif dengan variabel-variabel yang memengaruhi kualitas dari kehidupan personal. Variabel tersebut meliputi motivasi, manajemen stres, penyusunan tujuan, manajemen waktu, manajemen prokrastinasi, serta konsentrasi.²⁰

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa manajemen diri ialah kemampuan seseorang untuk mengatur dirinya sendiri melalui perasaan, perilaku, dan pikiran melalui perencanaan dalam rangka menggapai tujuan tertentu sesuai dengan visi misi yang telah ditetapkan.

Manajemen diri pada penelitian ini terfokus pada manajemen diri akademik yang dipopulerkan Myron H. Dembo. Dembo mendeskripsikan bahwa "*Academic self-management is a key term in understanding succesful learners. Academic self-management control the factors influencing their learning*"²¹

Dembo dalam penjelasannya terkait manajemen diri akademik adalah hal yang terpenting dalam mencapai kesuksesan belajar. Peserta didik melakukan pengembangan faktor yang dapat memengaruhi proses belajar. Aspek manajemen diri diantaranya motivasi, metode pembelajaran,

¹⁸ Three Putri Welha, "Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja" (Skripsi, Universitas Mulawarman, 2021), 27.

¹⁹ Masayu Endang Apriyanti, "Pentingnya Manajemen Diri dalam Berwirausaha," *Journal Usaha: Unit Kewirausahaan* 1, no. 1 (2020): 15, <https://doi.org/https://doi.org/10.30998/juuk.v1i1.290>.

²⁰ Linda Wong, *Essential Study Skills Third Edition* (New York: Houghton Mifflin Company, 2000).

²¹ Seli dan Dembo, *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning Sixth Edition*, 3.

pemanfaatan waktu, lingkungan fisik dan sosial, serta kinerja. Maka manajemen diri akademik dapat diartikan sebagai kemampuan yang dimiliki individu pelajar guna mengatur serta mengontrol perilaku dalam belajar.

Manajemen diri akademik bisa terjadi sebab adanya usaha dalam memotivasi diri, manajemen diri serta berusaha mendapatkan apa yang hendak dicapai oleh peserta didik. Peserta didik dengan wawasan yang tinggi ataupun rendah yang sudah bisa mengelola diri diharapkan memperoleh nilai akhir yang sebanding dengan banyak peserta didik, terlepas dari keterampilan umum mereka, menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam kemampuan mereka untuk menerapkan strategi manajemen diri di lingkungan akademik.²²

b. Aspek Manajemen Diri

Maxwell mengungkapkan aspek manajemen diri diantaranya:

1) Kelola Waktu

Waktu yang dikelola atau dikendalikan ditujukan agar bisa menggapai tujuan serta sasaran kehidupan serta pekerjaan dengan efisien serta efektif

2) Perspektif Diri

Perspektif diri bila seseorang bisa memandang bahwa dirinya sama dengan apa yang dilihat orang lain pada dirinya. Hal ini berarti seseorang itu nyata serta jujur saat mengevaluasi dirinya sehingga mempunyai penerimaan lebih luas yang dapat memudahkan seseorang dalam memajemen dirinya. Namun bila sebaliknya ketika tidak memandang dirinya seperti apa yang dilihat orang lain dengan cara sesuai serta jujur pada realitas maka berpotensi mengarahkan suatu kedustaan diri dimana seseorang itu tidak bisa menerima kenyataan.

3) Hubungan Antar Manusia

Baik buruknya hubungan individu dengan individu yang lain sangat memengaruhi pencapaian pada kehidupan.

²² Deborah J. Kennett, "Academic Self-Management Counselling: Preliminary Evidence for The Importance of Learned Resourcefulness on Program Success," *Studies in Higher Education* 19, no. 3 (1994): 305, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1080/03075079412331381890>.

Dalam hal ini cara berhubungan dengan individu lainnya menjadi kunci utama meraih kesuksesan.²³

Dembo mengklasifikasikan aspek manajemen diri akademik terdiri atas:²⁴

1) *Motivation* (Motivasi)

Aspek manajemen diri yang salah satunya berupa motivasi bersifat internal. Proses internal dalam motivasi terdiri dari kepercayaan, tujuan, harapan, dan persepsi. Maksudnya, ketekunan pelajar pada tugas dalam belajar memiliki keterkaitan dengan keyakinan pelajar dalam menyelesaikan tugasnya. Individu yang berhasil paham cara memotivasi dirinya dalam mengerjakan tugas. Sebaliknya, individu yang tidak berhasil cenderung sulit memotivasi diri.

2) *Methods of Learning* (Metode Belajar)

Individu yang belajar dengan metode dan gaya belajar yang benar dan tepat akan memperoleh hasil belajar yang maksimal dan baik dibanding dengan individu yang tidak menggunakan metode belajar.

3) *Use of Time* (Pemanfaatan Waktu)

Manajemen waktu memiliki peranan penting dalam menggapai keberhasilan akademik. Manajemen waktu yang baik pada individu berdampak pada nilai yang baik pula. Adapun individu yang banyak tugas diperparah dengan buruknya manajemen waktu cenderung mengerjakan tugas dengan mendadak. Manajemen waktu yang buruk pada individu bisa terlihat dari adanya ujian, dimana mereka akan belajar sehari sebelum ujian. Manajemen waktu mempunyai keterkaitan dengan pencapaian akademik, dimana individu yang mempunyai nilai rata-rata yang lebih tinggi cenderung dimiliki individu dengan manajemen waktu yang baik.

4) *Physical and Social Environment* (Lingkungan Fisik dan Sosial)

Individu dengan prestasi tinggi kerap mencari bantuan orang lain serta menciptakan lingkungan belajar yang baik ketimbang individu dengan prestasi rendah. Contohnya, individu yang mencari tempat belajar yang tidak mengganggu konsentrasi.

²³ Welha, "Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja," 28–29.

²⁴ Seligman dan Dembo, *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning Sixth Edition*, 7–12.

5) *Performance* (Kinerja)

Aspek kinerja dapat diketahui pada individu melalui pemantauan serta kontrol kesesuaian antara tujuan awal dengan hasil.

c. **Faktor Manajemen Diri**

Jawwad mengemukakan ada lima faktor yang dapat memengaruhi manajemen diri, diantaranya:

1) Perhatian Kepada Waktu

Manajemen diri dipengaruhi waktu dimana bertujuan supaya semua yang hendak dikerjakan bisa berjalan dengan baik dan benar. Bila kita bisa mengatur waktu dengan baik pastilah kita mempunyai kemampuan memanajemen diri yang baik dalam belajar.

2) Tingkat Kondisi Ekonomi

Bila seseorang bisa mengatur kepentingan dalam segi ekonomi, mementingkan hal yang dirasa penting, maka seseorang itu mampu menyelesaikan segala urusan yang berkaitan dengan belajar serta bisa memenuhi kebutuhan dalam rangka menggapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

3) Kondisi Sosial

Interaksi yang baik dengan orang lain serta toleransi dapat menciptakan manajemen diri individu dalam belajar. Jika lingkungan sosial pada individu baik maka berpotensi terdapat peningkatan manajemen diri individu dalam belajar.

4) Kendala Lingkungan Sekitar

Perbuatan, pola pikir, pengalaman yang tercipta dari lingkungan sekitar menentukan bagaimana kemampuan manajemen diri individu dalam belajar.

5) Tingkat Pendidikan

Pendidikan yang baik akan berpengaruh pada kemampuan memanajemen diri individu dalam belajar.²⁵

Dengan demikian, disimpulkan bahwa terdapat faktor yang memengaruhi manajemen diri diantaranya perhatian kepada waktu, tingkat kondisi ekonomi, kondisi sosial, kendala lingkungan sekitar, serta tingkat pendidikan.

Faktor yang memengaruhi manajemen diri akademik diantaranya:²⁶

²⁵ Welha, "Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Manajemen Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja," 30–31.

1) Personal serta Sosiokultural

Faktor personal dapat berupa pola belajar pada jenjang pendidikan sebelumnya yang dibawa ke pendidikan lanjutan seperti pola belajar yang bisa memengaruhi perilaku, motivasi, serta kelangsungan belajar. Adapun pada faktor sosiokultural seperti tingkat pendidikan orang tua, tingkat sosio-ekonomi, serta harapan orang tua yang bisa memengaruhi perilaku serta motivasi peserta didik.

2) Faktor Lingkungan Kelas

Faktor ini seperti perilaku instruktur (dukungan yang diberi pada peserta didik), tugas yang diberikan, serta metode instruksional (pembentukan kelompok belajar dalam kelas) yang bisa memengaruhi perilaku peserta didik.

3) Faktor Internal

Faktor ini terdiri dari kepercayaan, tujuan, perasaan, serta persepsi pelajar yang memengaruhi motivasi guna meningkatkan manajemen diri akademik.

3. Indeks Prestasi Akademik

a. Pengertian

Prestasi akademik adalah sesuatu yang menandakan pencapaian seseorang atau kesuksesan individu mengenai tujuan sebagai *output* dari upaya belajar individu. Prestasi akademik merupakan penilaian keberhasilan yang dilaksanakan mahasiswa ketika studinya telah selesai.²⁷ Prestasi akademik mengindikasikan terjadinya perubahan kemampuan atau perilaku yang bisa meningkat pada waktu depan dimana bukan dikarenakan proses pertumbuhan, namun karena situasi belajar atau dalam kata lain prestasi akademik mengindikasikan bukti usaha pada sosok mahasiswa.²⁸ Dapat disimpulkan prestasi akademik merupakan capaian individu terhadap hasil kerja setelah menyelesaikan tugas.

²⁶ Myron H. Dembo, *Motivation and Learning Strategies for College Success a Self Management Approach* (London: Lawrence Erlbaum Associates, 2004), 14.

²⁷ Tarida Marlin Surya Manurung, "Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi* 1, no. 1 (2017): 18.

²⁸ Ardia Putra, "Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Banda Aceh," *Idea Nursing Journal* III, no. 3 (2012): 22.

b. Perhitungan

Penilaian terhadap mata kuliah mempunyai nilai huruf diantaranya:²⁹

- 1) Huruf E dengan bobot nilai 0. Mahasiswa tidak lulus.
- 2) Huruf D dan D+ dengan bobot nilai rentang 1 – 1,99. Mahasiswa tidak lulus.
- 3) Huruf C dan C+ dengan bobot nilai rentang 2 – 2,99. Lulus, disarankan mengulang.
- 4) Huruf B dan B+ dengan bobot nilai rentang 3 – 3,79.
- 5) Huruf A- dan A dengan bobot nilai rentang nilai 3,8 – 4.

c. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Indeks Prestasi

Indeks prestasi atau hasil belajar mahasiswa dapat dipengaruhi berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi faktor internal serta faktor eksternal.

- 1) Faktor internal terdiri atas faktor fisiologis atau kondisi fisik jasmani seperti pendengaran dan penglihatan serta faktor psikologis seperti tingkat intelektual, minat, bakat, serta sikap.
- 2) Faktor eksternal terdiri atas lingkungan sosial (keluarga, masyarakat, dan sosial), serta lingkungan non sosial (perangkat belajar, lingkungan alamiah, dan materi pelajaran).³⁰

4. Karakteristik IPS

Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) merupakan suatu ilmu yang berasal dari ilmu-ilmu sosial. Ilmu sosial bisa didefinisikan sebagai segala bidang ilmu yang membahas manusia pada konteks sosial atau sebagai anggota masyarakat.³¹ Dapat diartikan bahwa ilmu sosial mempelajari aspek kehidupan manusia dan masyarakat dimana aspek-aspek tersebut seperti interaksi sosial, pendidikan, budaya, norma serta peraturan, kebutuhan materi, geografi, sikap serta reaksi kejiwaan, dan lainnya. Melalui aspek-aspek itu muncul ilmu-ilmu sosial seperti sosiologi, ilmu pendidikan, antropologi, ilmu hukum, ilmu ekonomi, sejarah, geografi, psikologi sosial, dan lainnya.³²

²⁹ Mundakir et al., *Pedoman Akademik Program Sarjana IAIN Kudus*, 37–38.

³⁰ Bahrudin dan Esa Nur Wahyuni, *Teori Belajar dan Pembelajaran* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), 19–28.

³¹ Nursid Sumaatmadja, *Pengantar Studi Sosial* (Bandung: Alumni, 1986), 22.

³² Mukminan, “Dasar-dasar Ilmu Sosial (Bagian I)” (Universitas Negeri Yogyakarta, 2015), 4.

Ilmu Pengetahuan Sosial menurut Ali Imran Udin adalah hasil adaptasi dan penyederhanaan disiplin ilmu sosial yang mana disajikan dan dipakai guna tujuan pendidikan serta keperluan akademi.³³ Abu Ahmadi mendefinisikan IPS merupakan studi yang meliputi disiplin ilmu sosial diantaranya sejarah, antropologi, geografi, sosiologi, ekonomi, ilmu hukum, ilmu politik, psikologi sosial, serta ilmu sosial lain yang digunakan dan ditujukan untuk pelaksanaan pendidikan.³⁴ Ruang lingkup sosial meliputi ilmu sosial (sosiologi), ilmu geografi, ilmu ekonomi, ilmu antropologi, ilmu politik, dan psikologi.³⁵

Psikologi sosial mempelajari aktivitas manusia dan kaitannya dengan situasi sosial. Definisi psikologi sosial oleh beberapa tokoh yang bisa disimpulkan sebagai suatu studi mengenai tingkah laku serta pengalaman individu dan kaitannya dengan situasi sosial. Psikologi sosial memiliki tiga ruang lingkup, yakni;³⁶

- a. Studi mengenai pengaruh sosial terhadap proses individu, seperti motivasi belajar, persepsi, serta atribusi (sifat).
- b. Studi mengenai proses individual bersama, misal sikap sosial, bahasa, perilaku meniru, dan sebagainya.
- c. Studi mengenai interaksi kelompok, seperti komunikasi hubungan kekuasaan, kepemimpinan, persaingan, serta kerja sama dalam kelompok.

Tujuan paling penting dalam IPS yaitu mengembangkan potensial peserta didik supaya peka pada problem sosial di lingkungan masyarakat dan bisa mengatasi problem itu di kehidupan sehari-hari dari yang menimpa diri sendiri ataupun masyarakat, serta agar mempunyai sikap mental baik terhadap pembetulan semua ketimpangan sosial yang ada.³⁷

Karakteristik dalam mata pelajaran IPS bisa diteropong melalui aspek tujuan yaitu condong mengarah pada pemberdayaan kecerdasan peserta didik yang dimana dalam pelaksanaannya bisa dikolaborasikan dengan pendekatan yang kontekstual yakni konstruktivisme, menemukan, bertanya, penilaian yang sebenarnya, dan masyarakat belajar pemodelan.

³³ Silvia Tabah Hati, "Hubungan Antara Ilmu-Ilmu Sosial dan IPS (Sumber dan Materi IPS)," *Ijtimaiah: Jurnal Ilmu Sosial dan Budaya* 2, no. 1 (2018): 3.

³⁴ Abu Ahmadi, *Ilmu Sosial Dasar* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 3.

³⁵ Rina Devianty, "Pengantar Ilmu Sosial" (Medan, 2019), 3.

³⁶ Devianty, 58.

³⁷ Vanda Rezanía dan Rifki Afandi, *Pengembangan Pembelajaran IPS SD* (Sidoarjo: UMSIDA Press, 2020), 10.

Said Hamid Hasan, Mak Sundawa mengelompokkan karakteristik mata pelajaran IPS melalui tiga aspek yang wajib dilakukan yakni aspek intelektual, kehidupan sosial, serta kehidupan individual. Aspek intelektual berdasar pada pengembangan disiplin ilmu, akademik, serta keterampilan berpikir yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan oleh peserta didik dalam proses mencari informasi, kemampuan berpikir, serta menghubungkan hasil dari pada temuan pengembangan kehidupan yang dikaitkan dengan tanggung jawab dan kemampuan peserta didik yang berposisi sebagai anggota di dalam masyarakat. Selain itu, tujuan lain yakni mengembangkan pemahaman serta sikap baik peserta didik dalam moral, nilai, dan makna yang ada pada masyarakat.³⁸

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian tentang efikasi diri dan manajemen diri sudah pernah dilakukan. Adapun penelitian terdahulu diantaranya:

1. Penelitian oleh Mutiara Imani Buniamin dengan skripsinya memperoleh hasil bahwa manajemen diri mempunyai pengaruh pada prestasi dengan rerata 90%. Setting penelitian yakni di IAIN Negeri Palopo dengan subjek mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan kualitatif studi kasus. Upaya mahasiswa kerja paruh waktu dengan motivasi diri supaya fokus, profesional yakni dapat memposisikan supaya tidak terjadi prokrastinasi, tidak memadukan kerja dengan kuliah, berusaha belajar semaksimalnya, bersyukur atas semua yang diperoleh, mengusahakan *ontime* dalam rangka mengumpulkan tugas serta jujur.³⁹ Persamaan dengan penelitian ini yakni mengkaji manajemen diri pada mahasiswa. Perbedaannya terletak pada variabel dimana penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri dan manajemen diri dengan indeks prestasi akademik mahasiswa. Kedua, terletak pada pendekatannya dimana penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif. Ketiga, *setting* penelitian yang berbeda yakni ada di IAIN Kudus dengan subjek penelitian mahasiswa Tadris IPS angkatan 2020-2023. Keempat, penelitian ini tidak terbatas pada fokus subjek penelitian mahasiswa bekerja.
2. Penelitian oleh Pambudi, dkk memperoleh hasil bahwa terdapat korelasi yang signifikan dan positif antara efikasi diri dengan hasil

³⁸ Rezanía dan Afandi, 10–11.

³⁹ Mutiara Imani Buniamin, “Manajemen Diri pada Mahasiswa Berprestasi yang Bekerja: Studi Kasus pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Palopo” (Skripsi, IAIN Palopo, 2021).

belajar, motivasi belajar yang memiliki hubungan signifikan dan positif dengan hasil belajar, serta korelasi yang signifikan dan positif antara efikasi diri dan motivasi belajar secara bersamaan dengan hasil belajar mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Jenderal Soedirman.⁴⁰ Persamaan dengan penelitian ini mengkaji tentang korelasi efikasi diri dengan hasil belajar dengan pendekatan kuantitatif. Adapun perbedaan terletak pada Pertama, variabel dimana penelitian ini memakai variabel efikasi diri dan manajemen diri sebagai variabel bebas atau independen. Kedua, terletak pada *setting* dan subjek penelitian dimana penelitian ini dilaksanakan di IAIN Kudus dengan subjek penelitian mahasiswa Tadris IPS pada angkatan 2020-2023.

3. Penelitian oleh Adinda dan Retno dimana *setting* penelitian ada di SMAN 1 Sidoarjo dengan subjek penelitian peserta didik kelas X pada mata pelajaran Ekonomi, menggunakan *simple random sampling* dengan 163 peserta didik sebagai populasi. Hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan serta positif antara efikasi diri serta manajemen waktu dengan hasil belajar peserta didik dimana bila efikasi diri dan manajemen waktu peserta didik baik maka hasil belajar menjadi baik.⁴¹ Persamaan dengan penelitian ini terletak pada metode penelitian kuantitatif dan dengan variabel penelitian efikasi diri serta hasil belajar. Perbedaannya yakni Pertama, penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri dan manajemen diri sebagai variabel independen. Kedua, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling*. Ketiga, *setting* penelitian ini pada IAIN Kudus dengan subjeknya mahasiswa Tadris IPS pada angkatan 2020-2023.
4. Penelitian oleh Hermansyah Amir memperoleh hasil bahwa motivasi berprestasi dipengaruhi oleh manajemen diri serta efikasi diri secara bersama-sama maupun tidak dengan pengaruh yang secara signifikan dan positif.⁴² Persamaan dengan penelitian ini yakni sama-sama mengkaji variabel manajemen diri dan efikasi diri sebagai variabel independen. Perbedaannya yakni Pertama, terletak pada variabel dimana penelitian ini menggunakan prestasi

⁴⁰ Pambudi et al., "Korelasi Efikasi Diri dan Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan Jasmani."

⁴¹ Adinda Amelia Putri dan Retno Mustika Dewi, "Pengaruh Manajemen Waktu dan Efikasi Diri pada Hasil Belajar Ekonomi Kelas X SMAN 1 Sidoarjo," *Oikos: Jurnal Kajian Pendidikan Ekonomi dan Ilmu Ekonomi* VI, no. 2 (2022): 214–25.

⁴² Amir, "Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri dan Manajemen Diri terhadap Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu."

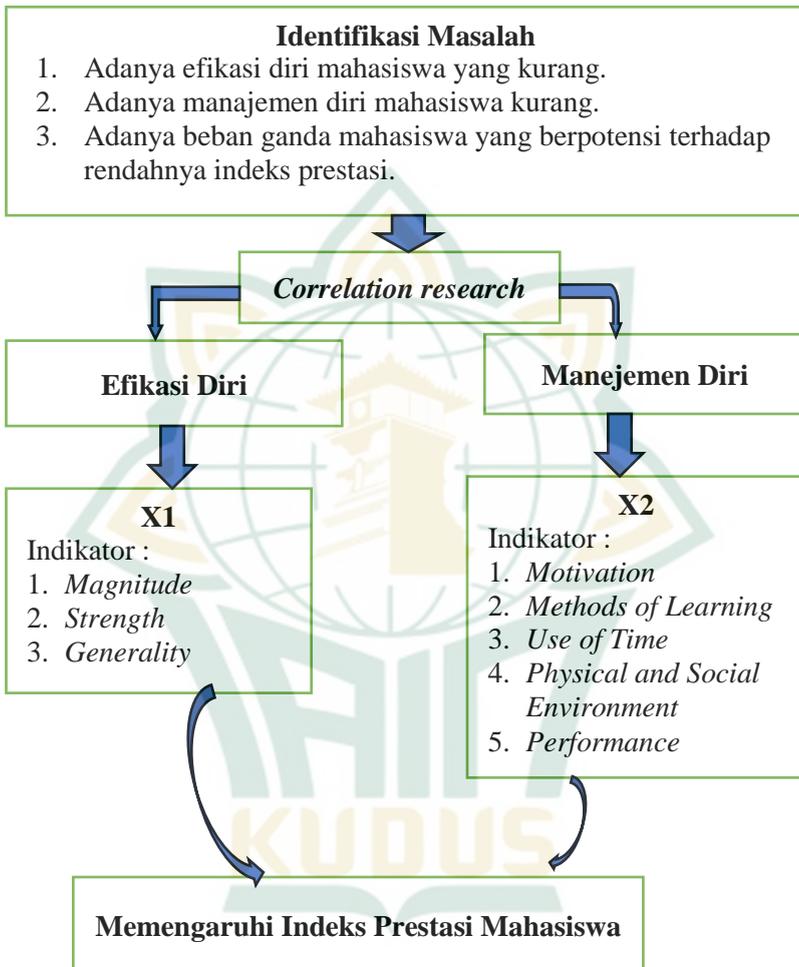
akademik mahasiswa sebagai variabel dependen. Kedua, pada *setting* penelitian ini terletak di IAIN Kudus dengan mahasiswa Tadris IPS angkatan 2020-2023 sebagai subjek penelitian.

5. Penelitian oleh Waro', Fikri, dan Yoenanto dalam artikelnya menggunakan metode kuantitatif eksplanatif dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian bahwa efikasi diri pada mahasiswa yang berlingkungan pada salah satu pondok pesantren di Surabaya memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar. Pada variabel religiusitas juga memiliki pengaruh pada prestasi belajar. Adapun pengukuran secara bersama-sama tidak menunjukkan pengaruh yang positif.⁴³ Persamaan dengan penelitian ini yakni membahas tentang efikasi diri dan prestasi akademik mahasiswa. Adapun perbedaan dengan penelitian ini yakni Pertama, terletak pada variabel dimana penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri dan manajemen diri sebagai variabel eksogen. Kedua, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *proportionate stratified random sampling*. Ketiga, subjek penelitian ini berfokus pada mahasiswa Tadris IPS angkatan 2020-2023 dengan *setting* penelitian di IAIN Kudus.

⁴³ Miftahul Alam Al Waro', Muhammad Fikri Pratama, dan Nono Hery Yoenanto, "Pengaruh Religiusitas dan Efikasi Diri terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren," *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 9, no. 2 (2023): 711–20, http://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/Jurnal_Risalah/article/view/504.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atas rumahan masalah penelitian. Dikatakan sementara sebab jawaban yang diberikan masih berdasarkan teori yang relevan. Artinya belum berdasar pada fakta empiris di lapangan. Maka, hipotesis adalah jawaban teoritis rumusan masalah yang belum berdasar pada fakta empiris lapangan.⁴⁴

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), 99.

Berdasarkan rumusan masalah serta landasan teoritis yang telah diuraikan tentang efikasi diri, manajemen diri, dan prestasi akademik maka penyusunan hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Efikasi diri berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa Program Studi Tadris IPS IAIN Kudus dengan faktor pengalaman keberhasilan, faktor pengalaman orang lain, faktor persuasi verbal, dan faktor kondisi afektif serta fisiologis. Adapun faktor dengan estimasi terbesar didasarkan pada kondisi afektif dan fisiologis.
2. Manajemen diri berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa Program Studi Tadris IPS IAIN Kudus dengan faktor personal dan sosiokultural, faktor lingkungan kelas, serta faktor internal. Faktor terbesar manajemen diri yang memengaruhi indeks prestasi mahasiswa yakni faktor internal.
3. Efikasi diri dan manajemen diri secara bersamaan berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa Program Studi Tadris IPS IAIN Kudus.

