

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN MANAJEMEN
DIRI DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA**
(Penelitian Pada Siswa Kelas XI IPS MAN 1 Magelang)

SKRIPSI



Oleh:
Firda Dewi Aisyah
18.0301.0007

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Motivasi belajar merupakan elemen penting dalam proses pendidikan, karena menentukan sejauh mana siswa mampu bertahan dan berusaha dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut Badaruddin (2015:18), motivasi belajar adalah dorongan psikologis yang berasal dari dalam maupun luar individu untuk mencapai keberhasilan akademik. Dorongan ini dapat bersumber dari motivasi intrinsik maupun ekstrinsik, yang mendorong siswa untuk aktif dalam mengikuti pembelajaran dan mengejar prestasi. Motivasi juga berfungsi sebagai penggerak utama yang menjaga kesinambungan dalam belajar dan memberikan arah pencapaian tujuan pendidikan (Yuliana & Rahma, 2019).

Secara internal, efikasi diri merupakan faktor penting yang memengaruhi semangat dan ketekunan siswa dalam belajar. Menurut Bandura dalam Mayalianti, dkk (2024), efikasi diri merupakan kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menuntaskan tugas maupun mencapai target tertentu. Peserta didik dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya menunjukkan rasa percaya diri, ketekunan, dan sikap optimis, serta mampu menghadapi hambatan belajar dengan pendekatan yang konstruktif (Atika, 2019). Efikasi diri juga terbentuk melalui pengalaman belajar, interaksi sosial, dan lingkungan pendidikan (Rahmad, 2019).

Selain efikasi diri, faktor lain yang tidak kalah penting adalah manajemen diri. Menurut Arani, dkk. (2022), manajemen diri adalah

kemampuan individu dalam mengatur, mengendalikan, dan mengoptimalkan berbagai aspek kehidupan untuk mencapai tujuan, termasuk dalam konteks akademik. Siswa yang mampu mengelola waktunya dengan baik, mengontrol emosi, serta menentukan prioritas belajar secara mandiri akan memiliki motivasi yang lebih stabil dalam menjalani kegiatan belajar mengajar.

Fakta empiris di lapangan memperkuat pentingnya kedua faktor tersebut. Berdasarkan penyebaran Daftar Cek Masalah (DCM) yang dilakukan oleh penulis terhadap seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Magelang, ditemukan bahwa 46% siswa menghadapi masalah dalam bidang belajar, khususnya pada aspek kebiasaan belajar yang buruk, tak lain hal dari hasil Daftar cek masalah tersebut meliputi 35% yang merujuk pada masalah manajemen diri dan efikasi diri rendah sebesar 17,5%

Masalah dalam aspek tersebut meliputi rendahnya kedisiplinan akademik, sering menunda tugas, kesulitan mengatur waktu, serta kurangnya rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Menurut informasi lanjut dari Ibu Nihayatus Sangadah M.Pd selaku Guru Bimbingan Konseling menunjukkan bahwa banyak siswa sering membolos, tidak mengumpulkan tugas, melanggar peraturan sekolah, tidak mengikuti ujian susulan, kesulitan mengelola emosi tercermin pada harga diri yang rendah, tidak sabar akan kemampuannya dalam bakat minat yang dimiliki sehingga mudah terpengaruh terhadap pencapaian orang lain, kurangnya partisipasi pemahaman peserta didik, minimnya kesadaran tujuan masa depan dan kurang mendapatkan dukungan

sosial dari lingkungan sekitar. Hal ini memperkuat spesifikasi masalah pada efikasi diri dan manajemen diri siswa.

Menurut Uno (dalam Fitra Sucitno dkk, 2020), harapan dan cita-cita masa depan menjadi faktor utama dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Sementara itu, Hamzah (dalam Badaruddin, 2015) menyatakan bahwa motivasi belajar juga dipengaruhi oleh kondisi eksternal seperti lingkungan keluarga dan sistem pendidikan yang diterapkan. Siswa dalam lingkungan yang mendukung cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapat dukungan.

Penelitian yang dilakukan Rahmadila (2023) di SMA Negeri 1 Bangsri mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki kaitan positif dengan manajemen diri siswa. Dari 91 siswa yang menjadi sampel penelitian, ditemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola diri, termasuk dalam mengatur waktu belajar, mengontrol emosi, dan menjaga kedisiplinan akademik. Namun, penelitian ini juga mengungkap bahwa masih terdapat siswa dengan *self-management* yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya rasa percaya diri, kebiasaan menunda pekerjaan, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik secara mandiri.

Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa rendahnya motivasi belajar siswa bukan hanya disebabkan oleh faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan dan dukungan sosial. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik diperlukan untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, baik melalui bimbingan akademik,

penguatan kepercayaan diri, maupun pelatihan keterampilan efikasi diri serta manajemen diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dan manajemen diri dengan motivasi belajar siswa.

Efikasi diri berperan dalam membangun kepercayaan siswa terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik, sedangkan manajemen diri berkaitan dengan keterampilan mengatur waktu, emosi, dan strategi belajar secara efektif. Dengan memahami keterkaitan antara kedua faktor tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik sekaligus manfaat praktis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan sekolah. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Manajemen Diri dan Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, sejumlah masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih ada siswa yang memiliki kurang percaya terhadap kemampuan akademik, sehingga berdampak pada minimnya partisipasi dalam pembelajaran.
2. Kurangnya manajemen diri dalam belajar menyebabkan siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mengelola emosi, dan mempertahankan disiplin akademik.
3. Minimnya dukungan sosial dan lingkungan belajar yang kurang kondusif berkontribusi terhadap rendahnya motivasi belajar siswa.

4. Ketidakseimbangan antara efikasi diri dan manajemen diri menyebabkan banyak siswa kesulitan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti membatasi permasalahan pada penelitian tentang “Efikasi Diri dan Manajemen Diri dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas XI IPS di MAN 1 Magelang.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penulis merumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar pada peserta didik?
2. Apakah terdapat hubungan antara manajemen diri dengan motivasi belajar pada peserta didik?
3. Bagaimana hubungan antara efikasi diri dan manajemen diri secara simultan terhadap motivasi belajar peserta didik?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan motivasi belajar pada peserta didik.
2. Mengetahui hubungan antara manajemen diri dengan motivasi belajar pada peserta didik.

3. Mengetahui hubungan antara efikasi diri dan manajemen diri secara simultan terhadap motivasi belajar peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya kajian akademik mengenai hubungan antara efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa, khususnya dalam menghadapi tantangan perkembangan teknologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Siswa

Memberikan pemahaman tentang pentingnya efikasi diri dan manajemen diri dalam meningkatkan motivasi belajar, sehingga siswa dapat lebih percaya diri dan disiplin dalam belajar.

- b. Bagi Guru dan Sekolah

Memberikan informasi yang dapat dijadikan dasar dalam menyusun strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan efikasi diri dan manajemen diri siswa guna meningkatkan motivasi belajar.

- c. Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi belajar di berbagai konteks pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Belajar

1. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi merupakan kekuatan pendorong yang memengaruhi tindakan seseorang dalam mencapai tujuan. Hamzah Uno (2023) menjelaskan bahwa motivasi dapat berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan eksternal, yang berperan dalam menentukan keputusan dan perilaku seseorang. Dalam konteks pembelajaran, motivasi menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sutianah (2021) menekankan bahwa motivasi adalah kondisi psikologis yang mendorong individu untuk bertindak, khususnya dalam dunia pendidikan, di mana dukungan dari lingkungan sekitar dapat memperkuat motivasi belajar siswa.

Ramopoly (2021) berpendapat bahwa motivasi bukan sekadar dorongan psikologis, tetapi juga melibatkan perubahan energi dalam diri peserta didik yang tercermin dalam usaha, perasaan, dan reaksi mereka dalam mencapai tujuan akademik. Motivasi yang kuat memungkinkan siswa untuk membangun pola belajar yang lebih terstruktur, fokus, serta mampu memilih strategi pembelajaran yang efektif. Dengan demikian, ketiga pendapat ini menegaskan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam proses belajar yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu serta dukungan dari lingkungan.

Berdasarkan pendapat para ahli, motivasi belajar dapat dipahami sebagai energi psikis yang mengarahkan serta memengaruhi tindakan seseorang, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan belajar, agar tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Sumber energi ini dapat berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan.

2. Aspek Motivasi Belajar

Menurut Marilyn K. Gowing dalam (Daulay, dkk, 2022) dan Sudibyo, Jatmiko & Widodo dalam (Farid Hasyim, 2024) ada beberapa poin aspek motivasi belajar, adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

a. Dorongan untuk Mencapai Tujuan

Peserta didik merasa termotivasi untuk berjuang demi mewujudkan impian dan harapan mereka karena adanya keyakinan bahwa usaha yang mereka lakukan akan membawa hasil yang diharapkan. Faktor internal meliputi kepercayaan diri, ketekunan, dan rasa tanggung jawab terhadap masa depan mereka. Peserta didik yang memiliki impian besar cenderung lebih gigih dalam belajar, mengatur strategi, dan mencari berbagai cara untuk meningkatkan pemahaman mereka terhadap materi pelajaran.

b. Komitmen

Komitmen merupakan elemen penting dalam proses belajar karena mencerminkan keseriusan dan tanggung jawab peserta didik dalam mencapai tujuan akademik mereka. Dengan komitmen yang tinggi, peserta didik memiliki kesadaran penuh akan pentingnya belajar

serta mampu mengalokasikan waktu dan energi secara optimal untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Peserta didik tidak hanya sekadar mengikuti pembelajaran, tetapi juga menunjukkan kedisiplinan dalam mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, dan meningkatkan pemahaman terhadap materi yang dipelajari. Selain itu, komitmen yang kuat membantu siswa dalam mengelola berbagai kewajiban akademik dan non-akademik dengan seimbang, sehingga mereka mampu menghindari kebiasaan menunda pekerjaan dan tetap fokus pada pencapaian tujuan pendidikan mereka.

c. Inisiatif

Peserta didik diharapkan memiliki inisiatif dan ide-ide kreatif sebagai bagian dari kemandirian dalam belajar, yang memungkinkan mereka untuk tidak hanya menerima informasi secara pasif tetapi juga aktif mencari, mengembangkan, dan menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Inisiatif ini mencerminkan rasa tanggung jawab peserta didik terhadap proses pembelajaran, di mana mereka tidak hanya menunggu instruksi dari pendidik, tetapi juga berusaha mengeksplorasi berbagai sumber belajar yang relevan, seperti buku, jurnal, atau platform digital. Dengan pemahaman diri yang baik, peserta didik mampu mengenali potensi, kelemahan, serta gaya belajar yang paling sesuai, sehingga dapat mengarahkan diri untuk melakukan kegiatan yang mendukung perkembangan akademik maupun keterampilan sosial..

d. Optimis Sikap Gigih

Dalam proses pembelajaran, optimisme serta ketekunan merupakan kunci utama untuk menghadapi tantangan. Peserta didik yang memiliki pandangan optimis cenderung bertahan dalam situasi sulit dan menjadikannya sebagai sarana untuk belajar serta memperbaiki diri. Kepercayaan bahwa setiap individu memiliki potensi untuk menjadi lebih baik mendorong peserta didik untuk terus berusaha, mencari solusi, dan memperbaiki strategi belajar mereka. Sikap gigih juga membantu peserta didik dalam mempertahankan motivasi belajar, sehingga mereka lebih disiplin, tekun, dan mampu mengatasi hambatan yang muncul dalam perjalanan akademiknya.

e. Effort

Motivasi belajar mendorong siswa untuk melakukan berbagai usaha agar tujuan tercapai. Pada kegiatan motorik, dibutuhkan keterlibatan fisik, sedangkan dalam kegiatan akademik diperlukan usaha kognitif. Dengan adanya motivasi, siswa lebih mungkin mengoptimalkan kemampuan mentalnya dan memanfaatkan strategi kognitif selama proses pembelajaran. Misalnya seperti: pengulangan informasi, pengorganisasian, monitoring tingkat pemahaman dan penghubungan dengan materi baru untuk pengetahuan awal. Siswa percaya bahwa penggunaan strategi-strategi kognitif akan meningkatkan motivasi pembelajaran mereka.

f. Self confidence

Aspek ini menekankan pada pikiran dan perasaan siswa selama belajar. Siswa yang percaya pada kompetensinya biasanya menikmati tugas dari guru dan tidak merasa gelisah ketika menghadapi ujian di kemudian hari.

3. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Belajar

Motivasi belajar tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan dalam membentuk semangat dan ketekunan peserta didik dalam belajar. Menurut Alfianti dalam (Nurfa, dkk, 2019) faktor yang mempengaruhi motivasi belajar antara lain:

1) Faktor Sekolah

1) Metode Mengajar

Pemilihan metode pembelajaran yang sesuai sangat penting, karena setiap peserta didik memiliki karakteristik dan gaya belajar yang berbeda. Dengan strategi yang tepat, pembelajaran dapat berlangsung lebih interaktif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan motivasi serta pemahaman peserta didik terhadap materi pelajaran..

2) Hubungan Guru dan Siswa

Pembelajaran akan lebih berhasil jika terdapat komunikasi yang intens, di mana peserta didik merasa nyaman untuk bertanya, berdiskusi, dan mengungkapkan pendapat mereka tanpa rasa takut. Dalam hal ini, guru memiliki peran penting dalam merancang model pembelajaran yang tidak hanya informatif, tetapi juga mendorong

partisipasi aktif peserta didik. Selain itu, guru juga menjalankan peran ganda, yaitu sebagai pendidik yang mentransfer ilmu, sebagai orang tua yang memberikan bimbingan moral, serta sebagai teman sejawat yang mendukung perkembangan akademik dan emosional peserta didik.

3) Media Pembelajaran

Media pembelajaran memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik, karena dapat membantu mereka memahami materi dengan lebih mudah dan menarik. Setiap media pembelajaran memiliki karakteristik dan keunggulan tersendiri, baik dalam bentuk visual, audio, maupun interaktif, yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

4) Keadaan Gedung

Media pembelajaran memiliki dampak besar terhadap motivasi belajar siswa. Setiap media memiliki keunikan dan kelebihan masing-masing, sehingga guru perlu memilih media yang paling sesuai dengan materi yang diajarkan dan karakteristik siswa agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.

5) Tugas yang Terlalu Banyak

Memberikan tugas kepada siswa adalah hal yang wajar dalam proses pembelajaran, namun pemberian tugas yang berlebihan dapat membuat siswa merasa terbebani dan jenuh.

Sebagian siswa mungkin merasa tugas menjadi beban, yang dapat mengurangi semangat belajar mereka.

6) Faktor Keluarga

1) Cara Orang Tua Mendidik

Orangtua yang kurang memperhatikan pendidikan anak-anaknya atau tidak peduli dengan perkembangan mereka dapat menyebabkan kesulitan dalam proses belajar. Sikap orangtua yang keras atau otoriter dapat merusak kesehatan mental anak dan menciptakan suasana yang tidak menyenangkan di rumah. Anak yang merasa tidak nyaman di rumah akan cenderung mencari teman sebaya dan mengabaikan belajar. Pada umumnya, orangtua yang tidak memberikan dukungan positif pada anaknya dapat membuat anak tidak menyukai belajar, bahkan bisa menumbuhkan rasa benci terhadap pendidikan.

2) Hubungan Antar Anggota Keluarga

Hubungan yang harmonis antara anggota keluarga memiliki peran krusial dalam mendukung perkembangan belajar peserta didik, karena lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang dan pengertian dapat memberikan rasa aman serta motivasi untuk belajar. Ketika peserta didik mendapatkan perhatian dan dukungan dari orang tua serta anggota keluarga lainnya, mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, sikap negatif seperti kebencian,

perlakuan keras, atau ketidakpedulian terhadap kebutuhan pendidikan peserta didik dapat menurunkan semangat belajar mereka. Bahkan, pola asuh yang terlalu memanjakan juga dapat berdampak negatif, karena membuat peserta didik kurang mandiri dan tidak terbiasa menghadapi kesulitan dalam belajar.

7) Suasana Rumah

Suasana rumah yang tenang dan harmonis memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi peserta didik. Ketika lingkungan rumah mendukung, peserta didik dapat lebih fokus dalam memahami materi pelajaran tanpa gangguan dari kebisingan atau konflik keluarga. Sebaliknya, suasana rumah yang bising, penuh ketegangan, atau sering terjadi permasalahan dapat membuat peserta didik merasa tidak nyaman, sehingga mereka cenderung menghindari waktu belajar dan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya motivasi dan prestasi akademik mereka.

8) Kondisi Ekonomi Keluarga

Kondisi ekonomi keluarga yang kurang mampu dapat menjadi faktor penghambat dalam proses pembelajaran peserta didik, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan pendidikan. Keterbatasan finansial sering kali membuat keluarga kesulitan menyediakan alat-alat belajar yang memadai, seperti buku,

perangkat teknologi, atau akses ke sumber belajar tambahan. Selain itu, biaya pendidikan yang tinggi juga dapat menjadi beban bagi keluarga, sehingga peserta didik mungkin mengalami keterbatasan dalam mengikuti bimbingan belajar atau kegiatan akademik lainnya yang dapat menunjang pemahaman mereka.

Lingkungan belajar di rumah juga dapat terpengaruh, karena kondisi ekonomi yang sulit sering kali tidak memungkinkan tersedianya tempat belajar yang nyaman dan kondusif. Akibatnya, peserta didik yang menghadapi kendala ekonomi cenderung mengalami kesulitan dalam mencapai prestasi akademik yang optimal, sehingga diperlukan dukungan dari berbagai pihak untuk membantu mereka dalam memperoleh pendidikan yang layak.

4. Karakteristik Motivasi Belajar

Ramopoly, dkk, (2024) mengatakan bahwa ada dua macam jenis karakteristik motivasi belajar antara lain sebagai berikut:

1) Motivasi Belajar Instrinsik

Motivasi intrinsik merupakan dorongan belajar yang berasal dari dalam diri peserta didik tanpa memerlukan rangsangan eksternal. Motivasi ini muncul ketika peserta didik memiliki kesadaran penuh akan pentingnya belajar serta manfaat yang dapat diperoleh dari proses tersebut.

Dengan adanya pemahaman ini, peserta didik akan terdorong untuk belajar secara mandiri tanpa harus dipaksa oleh orang lain.

Mereka cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, ketekunan dalam menyelesaikan tugas, serta kepuasan tersendiri saat berhasil memahami materi pelajaran. Selain itu, motivasi intrinsik juga membantu peserta didik dalam mengembangkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian dalam mencapai tujuan akademik mereka.

2) Motivasi Belajar Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari faktor luar, seperti lingkungan dan situasi di sekitar individu. Dalam pendidikan, motivasi ekstrinsik sangat penting untuk meningkatkan semangat belajar peserta didik. Bentuk-bentuk motivasi ekstrinsik dapat berupa pemberian nilai, hadiah, tantangan dalam tugas, serta adanya ujian yang mendorong siswa untuk lebih giat belajar. Selain itu, teguran, ancaman, atau hukuman juga dapat menjadi pemicu agar peserta didik lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap pembelajaran mereka.

5. Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar

Siti Suprihatin, (2015) berpendapat bahwa upaya untuk meningkatkan motivasi belajar antara lain:

1) Pemberian Nilai

Pemberian angka atau nilai dalam pembelajaran berfungsi sebagai simbol pencapaian akademik siswa dan menjadi tolok ukur keberhasilan mereka. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang lebih berorientasi pada perolehan nilai tinggi daripada memahami

materi secara mendalam. Hal ini menyebabkan mereka cenderung menghafal tanpa benar-benar memahami konsep yang diajarkan, hanya demi mendapatkan nilai rapor yang baik. Akibatnya, tujuan utama pendidikan, yaitu pembentukan pemahaman dan keterampilan, dapat terabaikan. Sehingga, diperlukan pendekatan pembelajaran yang tidak hanya menekankan hasil akhir, tetapi juga menghargai proses belajar siswa.

2) Hadiah Sebagai Motivasi

Hadiah dapat menjadi faktor pendorong yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, terutama jika hadiah tersebut sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka.

Hadiah yang ditempatkan pada situasi yang relevan dapat meningkatkan dorongan belajar siswa, sehingga mereka mengerjakan tugas dengan antusias. Namun, jika hadiah diberikan untuk tugas yang kurang menarik bagi mereka, dorongan yang dihasilkan cenderung bersifat sementara dan tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap proses belajar. Dalam jangka panjang, ketergantungan pada hadiah juga dapat mengurangi motivasi intrinsik siswa, sehingga mereka belajar hanya demi imbalan, bukan karena keinginan untuk memahami materi.

3) Kompetisi atau Persaingan

Kompetisi, baik secara individu maupun kelompok, dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan motivasi belajar

siswa. Persaingan yang sehat mendorong mereka untuk lebih bersemangat dalam mencapai hasil yang lebih baik, karena adanya dorongan untuk mengungguli lawan. Selain itu, kompetisi juga dapat melatih keterampilan seperti kerja keras, ketekunan, dan sportivitas dalam menghadapi tantangan akademik.

4) Ulangan sebagai Pendorong Belajar

Ulangan dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa, karena mereka terdorong untuk mempersiapkan diri dengan lebih baik. Dengan mengetahui bahwa akan ada ulangan, siswa cenderung lebih fokus dalam belajar dan memahami materi yang telah diajarkan. Namun, jika ulangan diberikan terlalu sering, siswa dapat merasa jenuh dan menganggapnya sebagai rutinitas yang membosankan, bukan sebagai sarana evaluasi yang bermakna. Akibatnya, mereka mungkin hanya belajar untuk menghafal tanpa benar-benar memahami konsep secara mendalam.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Efikasi diri, menurut Bandura dalam Mayalianti, dkk (2024), merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu perilaku tertentu atau mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini berperan penting dalam menentukan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan seseorang dalam menghadapi tantangan.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas sulit, sementara individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung menghindari tantangan karena merasa tidak mampu. Oleh karena itu, efikasi diri menjadi faktor utama yang memengaruhi keberhasilan seseorang dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan profesional.

Tanpa efikasi diri, seseorang akan cenderung enggan untuk mencoba atau bertindak dalam situasi yang menantang. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang kuat akan lebih gigih dalam menyelesaikan masalah, bahkan ketika menghadapi kegagalan. Mereka juga lebih mudah menemukan strategi alternatif untuk mencapai tujuan mereka. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya menentukan tindakan seseorang, tetapi juga berpengaruh terhadap pola pikir dan sikap dalam menghadapi berbagai situasi. (Bandura, A. 1997)

Selain itu, efikasi diri juga mencakup berbagai aspek penting dalam kehidupan individu. Salah satunya adalah kemampuan dalam menilai rasa percaya diri, yang memengaruhi cara seseorang dalam mengambil keputusan dan menghadapi tekanan. Kemampuan beradaptasi juga merupakan bagian dari efikasi diri. Selain itu, kemampuan kognitif, kecerdasan, dan keterampilan dalam mengatasi stres juga berkontribusi terhadap bagaimana seseorang mengelola dirinya dalam berbagai situasi. Dengan kata lain, efikasi diri bukan hanya tentang keyakinan terhadap

kemampuan sendiri, tetapi juga mencerminkan kesiapan individu dalam menghadapi berbagai kondisi dan tantangan hidup.

Efikasi diri memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, terutama dalam proses berpikir, tingkat motivasi belajar, dan kondisi emosional yang memengaruhi performa individu. Fatimah dkk. (2021) menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan erat dengan sikap optimis, kepercayaan diri, dan ketekunan individu. Siswa dengan efikasi diri tinggi lebih bersemangat menghadapi tantangan, sedangkan siswa dengan efikasi diri rendah sering kali kurang yakin dengan kemampuannya. Dalam pembelajaran, efikasi diri yang kuat mendorong fokus, strategi belajar efektif, serta kemampuan mengatasi hambatan.

Selain itu, efikasi diri juga berhubungan erat dengan motivasi belajar, sebagaimana telah dibahas sebelumnya mengenai faktor-faktor yang dapat meningkatkan atau menghambat semangat belajar siswa. Misalnya, pemberian hadiah, kompetisi, atau ulangan yang dirancang secara bijak dapat meningkatkan efikasi diri siswa karena mereka merasa mampu menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, tekanan berlebih akibat ulangan yang terlalu sering atau kompetisi yang tidak sehat dapat menurunkan efikasi diri dan membuat siswa merasa kurang percaya diri. Penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung penguatan efikasi diri siswa, sehingga mereka tidak hanya termotivasi oleh faktor eksternal tetapi juga memiliki keyakinan internal terhadap kemampuan mereka sendiri dalam mencapai kesuksesan.

Berdasarkan pengertian efikasi diri menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah optimisme individu terkait potensi dirinya dalam menyelesaikan misi atau mencapai ambisi. Efikasi diri tidak hanya memengaruhi cara seseorang berpikir, tetapi juga berdampak pada tingkat motivasi, kondisi emosional, serta ketahanan dalam menghadapi tantangan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih, dan mampu mencari solusi dalam situasi sulit, sementara individu dengan efikasi diri rendah cenderung menghindari tantangan dan kurang termotivasi untuk berkembang.

2. Aspek Efikasi Diri

Bandura dalam Suciono, (2021) menyatakan bahwa ada beberapa aspek terkait efikasi diri antara lain sebagai berikut:

1) Level

Aspek level dalam efikasi diri berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu dapat diselesaikan, yang dapat bervariasi dari sederhana hingga kompleks. Ketika tugas disusun berdasarkan tingkat kesulitannya, perbedaan efikasi diri antarindividu akan tampak, di mana seseorang dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tugas yang menantang.

2) *Generality*

Aspek generalitas dalam efikasi diri menunjukkan sejauh mana keyakinan individu terhadap kemampuannya dapat diterapkan dalam berbagai situasi dan jenis tugas. Pengalaman tertentu dapat membangun

harapan yang terbatas pada bidang tertentu, sedangkan pengalaman lain dapat memperluas keyakinan diri individu sehingga mampu menghadapi beragam tantangan dengan lebih percaya diri.

3) *Strength*

Kekuatan dalam efikasi diri menggambarkan tingkat kestabilan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya ketika menghadapi tantangan. Mereka yang memiliki efikasi diri rendah cenderung kehilangan motivasi setelah gagal, sedangkan individu dengan efikasi diri tinggi tetap gigih dan berupaya keras meskipun berhadapan dengan hambatan.

Elia Firda Mufida dkk, (2022) terdapat beberapa aspek lain dari efikasi diri diantaranya:

1) *Enactive Mastery*

Sumber informasi terkuat untuk menunjukan kemajuan, hal ini karena enactive mastery memberikan bukti yang paling meyakinkan bahwa seseorang mampu mencapai kesuksesan dalam melakukan sesuatu.

2) *Vicarious Experience*

Saat kita belajar dan merasa sukses melalui keberhasilan yang di capai oleh oranglain yang kita jadikan panutan.

3) *Verbal Persuasion*

Persuas sosial berfungsi sebagai sarana lebih lanjut untuk memperkuat keyakinan orang bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang mereka cari.

4) *Psychological and affective states*

Setiap manusia mengandalkan Sebagian informasi somatic yang disampaikan oleh keadaan fisiologis dan emosional

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki beberapa aspek, yakni *level*, *generality*, serta *strength*, yang perlu ditanamkan pada siswa.

3. **Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri**

Menurut Feist dan Feist dalam Fitriani dan Rudin (2020), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi efikasi diri, baik yang bersumber dari pengalaman pribadi maupun lingkungan sosial. Faktor-faktor ini berperan dalam menentukan sejauh mana seseorang percaya pada kemampuannya dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Berikut adalah beberapa faktor utama yang memengaruhi efikasi diri:

1) Faktor Internal

1) Pengalaman Menguasai Sesuatu

Pengalaman dalam menguasai keterampilan mencerminkan prestasi masa lalu yang berpengaruh terhadap efikasi diri. Keberhasilan dalam suatu tugas dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, sedangkan kegagalan cenderung

menurunkan rasa percaya diri dan efikasi diri dalam menghadapi tantangan berikutnya.

2) Modeling Sosial

Mengamati kesuksesan orang lain dengan kemampuan serupa dalam menyelesaikan tugas yang sama dapat memperkuat penilaian diri terhadap kemampuan sendiri. Sebaliknya, melihat kegagalan orang lain dapat mempengaruhi persepsi diri secara negatif, mengarah pada penurunan usaha yang dilakukan oleh individu.

3) Persuasi Sosial

Saran, nasihat, dan bimbingan dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya, sehingga mendorong pencapaian tujuan yang diinginkan. Dukungan sosial ini berperan penting dalam membangun efikasi diri yang lebih tinggi.

4) Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang muncul secara intens, misalnya kecemasan, stres, atau ketakutan, sering kali berdampak pada penurunan kemampuan seseorang dalam berprestasi. Ketika individu mengalami kondisi fisik atau emosional yang buruk, ekspektasi efikasi diri mereka pun seringkali menurun, mengarah pada ketidakpercayaan pada kemampuan diri.

2) Faktor Eksternal

1) Budaya

Budaya berperan dalam mempengaruhi efikasi diri melalui nilai-nilai dan kepercayaan yang dianut oleh individu. Nilai-nilai budaya ini membentuk proses pengaturan diri, yang pada gilirannya menjadi dasar dalam menilai efikasi diri dan mempengaruhi keyakinan seseorang tentang kemampuannya.

2) Sifat Tugas yang Dihadapi

Cara seseorang menilai kapasitas dirinya sering kali dipengaruhi oleh tingkat kerumitan tugas yang sedang dihadapi. Semakin sulit atau rumit tugas yang dihadapi, semakin rendah penilaian seseorang terhadap kemampuannya. Sebaliknya, jika tugas tersebut relatif mudah, individu cenderung merasa lebih yakin akan kemampuannya.

3) Insentif Eksternal

Faktor eksternal seperti insentif atau penghargaan yang diterima dapat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Insentif yang diberikan oleh orang lain, terutama yang mencerminkan keberhasilan, dapat meningkatkan keyakinan diri dan memperkuat efikasi diri seseorang.

4. Karakteristik Efikasi Diri

Efikasi diri memiliki peran penting dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan. Menurut Robbins dalam Lubis (2019), individu dengan efikasi diri tinggi

cenderung memiliki karakteristik tertentu yang membedakan mereka dari individu dengan efikasi diri rendah. Karakteristik ini mencerminkan sejauh mana seseorang mampu mengatasi rintangan, mempertahankan motivasi, dan tetap gigih dalam mencapai tujuan. Robbins dalam Lubis (2019), Terdapat beberapa karakteristik utama yang menunjukkan tingkat efikasi diri yang tinggi:

- a. Mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai situasi dengan cara yang efektif.
- b. Memiliki keyakinan untuk berhasil melewati hambatan atau tantangan yang muncul.
- c. Menunjukkan kegigihan serta ketekunan dalam mencapai tujuan yang diinginkan.
- d. Menaruh kepercayaan pada potensi dan kemampuan yang ada dalam dirinya.
- e. Memiliki dorongan motivasi untuk terus berusaha.
- f. Tetap tenang dan tidak mudah goyah meskipun berada dalam kondisi yang mengancam.
- g. Memandang kegagalan sebagai konsekuensi dari kurang optimalnya usaha, pengetahuan, maupun keterampilan.
- h. Suka mencari situasi baru

Robbins dalam Lubis (2019), Sedangkan karakteristik orang yang memiliki efikasi diri rendah antara lain:

- a. Mudah menyerah dan putus asa

- b. Ragu-ragu akan kemampuan dirinya
- c. Tidak gigih dalam berusaha
- d. Memiliki kepercayaan diri yang rendah
- e. Mudah terpengaruh oleh situasi
- f. Tidak suka mencari situasi yang baru
- g. Lamban dalam membenahi diri ketika mendapati kegagalan
- h. Tugas yang sulit dipandang sebagai ancaman

5. Upaya Meningkatkan Efikasi Diri

Efikasi diri dapat ditingkatkan melalui berbagai strategi yang membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Bandura dalam Cahyadi (2022) menjelaskan bahwa terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri, baik melalui pengalaman langsung, dukungan sosial, maupun pengelolaan emosi. Dengan menerapkan strategi yang tepat, individu dapat memperkuat kepercayaan diri mereka dan lebih siap dalam menghadapi berbagai situasi. Berikut adalah beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan efikasi diri:

1) Pengalaman Performasi

Merupakan hasil yang dicapai dari pengalaman masa lalu. Keberhasilan yang diperoleh dapat memiliki pengaruh besar dalam membentuk efikasi diri individu. Secara umum, serangkaian keberhasilan akan memperkuat efikasi diri, sementara kegagalan yang

dialami cenderung menurunkan rasa percaya diri dan efikasi diri secara otomatis.

2) Pengalaman Vikarius

Efikasi diri seseorang dapat meningkat ketika melihat kesuksesan yang dicapai oleh orang lain. Namun, efikasi diri dapat menurun jika individu mengamati orang lain yang memiliki kemampuan serupa namun gagal. Perbandingan antara pengalaman yang dialami oleh orang lain yang memiliki kesamaan dengan diri seseorang dapat mempengaruhi efikasi diri individu tersebut. Sejauh mana cara atau metode yang digunakan oleh orang lain dianggap mirip dengan apa yang dilakukan individu tersebut dapat memengaruhi kualitas efikasi diri yang dicapai.

3) Persuasi Sosial

Persuasi sosial berasal dari petunjuk, nasihat, dan bimbingan yang diberikan kepada individu untuk menumbuhkan keyakinan pada kemampuan diri dalam mencapai tujuan. Pesan atau dukungan dari orang lain dapat memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuannya.

4) Pembangkitan Emosi

Ketika individu mengalami penurunan semangat, efikasi diri akan sulit untuk ditingkatkan. Sebaliknya, ketika individu merasa antusias atau termotivasi, efikasi dirinya cenderung meningkat. Pengaruh eksternal seperti informasi atau umpan balik dari luar dapat

memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuannya. Efikasi diri akan berubah, baik menurun atau meningkat, tergantung pada bagaimana seseorang mengevaluasi dan merespons setiap langkah atau tantangan dalam kehidupannya.

C. Manajemen Diri

1. Pengertian Manajemen Diri

Kemampuan manajemen diri mencakup perencanaan, pengelolaan waktu, pengendalian emosi, serta pengambilan keputusan yang bijak dalam berbagai situasi. Dengan memiliki manajemen diri yang baik, seseorang dapat lebih disiplin dalam menjalani kehidupan, mengatasi hambatan secara efektif, serta menjaga keseimbangan antara tanggung jawab pribadi dan profesional.

Selain itu, manajemen diri juga berkaitan erat dengan pengembangan potensi diri dan peningkatan kualitas hidup. Individu memiliki menentukan prioritas, menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang, serta mengevaluasi langkah-langkah yang telah dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Mereka juga lebih mampu menghadapi tekanan dan tantangan dengan sikap yang positif serta tidak mudah menyerah dalam menghadapi kegagalan. Dalam pendidikan, manajemen diri menjadi faktor utama dalam menentukan keberhasilan seseorang, karena individu yang terampil dalam mengatur dirinya akan lebih siap menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab.

Selain aspek kognitif dan emosional, manajemen diri juga mencakup pengelolaan fisik dan sosial. Individu yang mampu mengelola diri dengan baik akan menjaga kesehatan fisik, pola makan, serta waktu istirahat yang cukup agar tetap bugar dan produktif. Dari segi sosial, kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, baik dalam lingkungan keluarga, akademik, maupun profesional.

Manajemen diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola dirinya sendiri, termasuk dalam hal pengaturan waktu, emosi, tujuan, dan sumber daya. Kemampuan ini memegang peranan penting dalam pengembangan diri secara keseluruhan, karena berkontribusi terhadap pencapaian keberhasilan dan kemandirian individu. Faktor-faktor ini membantu individu dalam mengoptimalkan potensi yang dimiliki serta mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi.

Berdasarkan berbagai pandangan ahli, manajemen diri dapat disimpulkan sebagai serangkaian langkah yang dilakukan seseorang untuk mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri guna mencapai tujuan yang positif. Hal ini mencakup keterampilan dalam mengelola waktu secara efektif, mengendalikan emosi, serta memanfaatkan sumber daya yang tersedia dengan bijak. Dengan manajemen diri yang baik, individu dapat lebih disiplin, terorganisir, dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, sehingga mendukung pengembangan diri secara optimal.

2. Aspek Manajemen Diri

Yates dalam (Suryanti, dkk 2021) mengemukakan beberapa aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur manajemen diri meliputi:

- a. *Management By Antecedent* (Pengolahan pikiran dan reaksi)
- b. *Management by Consequence* (kontrol terhadap reaksi yang ingin dicapai)
- c. *Cognitive techniques* (teknik perubahan perilaku dan pikiran)
- d. *Affective techniques* (pengubahan emosi)

Menurut Gie dalam (Shofiatul Muthmainnah, 2022) mengemukakan beberapa aspek-aspek manajemen diri antara lain:

1) *Self Motivation* (Pendorong Diri)

Kekuatan yang muncul dari dalam diri seseorang yang berfungsi sebagai pemicu yang membangkitkan semangat dan mendorong individu untuk melakukan berbagai aktivitas demi mencapai tujuan yang diinginkan.

2) *Self Organization* (Penyusunan Diri)

Kemampuan seseorang untuk menata semua aspek dalam dirinya demi mencapai efisiensi hidup yang optimal. Ini mencakup pengaturan berbagai elemen, seperti fisik, psikis, pikiran, energi, waktu, lingkungan, dan semua aspek kehidupan lainnya.

3) *Self Development* (Pengembangan Diri)

Proses aktif untuk menumbuhkan kesadaran diri guna mengoptimalkan potensi dan kemampuan yang ada di dalam diri seseorang. Manajemen diri terdapat sebuah proses aktif untuk menumbuhkan kesadaran diri dengan teknik perubahan perilaku dan manajemen seperti pendorong diri, penyusunan diri serta pengembangan diri.

3. Faktor yang Mempengaruhi Manajemen Diri

Dembo dalam Baroroh, dkk (2004) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi manajemen diri, yaitu:

1) Faktor Personal dan Sosiokultural

Faktor personal mencakup sikap, keyakinan, dan nilai-nilai yang telah terbentuk dalam diri siswa berdasarkan pengalaman pribadi serta latar belakang sosial dan budaya mereka. Faktor ini berperan dalam membentuk pola pikir, motivasi, serta cara siswa beradaptasi dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi. Sikap positif, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan nilai-nilai yang kuat dapat membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri, sementara faktor personal yang kurang mendukung dapat menghambat perkembangan dan pencapaian akademik mereka.

2) Faktor Lingkungan Kelas

Faktor yang memengaruhi manajemen diri secara akademik berperan dalam membentuk bagaimana siswa mengelola dirinya di dalam kelas. Faktor-faktor seperti jenis tugas yang diberikan, perilaku

siswa, peran instruktur, serta metode pembelajaran yang digunakan dapat memengaruhi tingkat kedisiplinan, motivasi, dan strategi belajar siswa. Jika tugas yang diberikan sesuai dengan kemampuan dan minat siswa, serta didukung oleh instruktur yang membimbing dengan baik, maka siswa cenderung lebih terorganisir dan memiliki manajemen diri yang lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, metode pembelajaran yang kurang interaktif atau tugas yang terlalu sulit dapat menghambat kemampuan siswa dalam mengatur waktu, fokus, dan emosi mereka selama proses belajar.

3) Faktor Internal

Faktor internal dalam manajemen diri akademik mencakup tujuan siswa, kepercayaan diri, perasaan, serta persepsi mereka terhadap pembelajaran. Faktor-faktor ini berperan dalam menentukan sejauh mana siswa dapat mengatur dirinya sendiri dalam menghadapi tuntutan akademik. Siswa yang memiliki disiplin mengatur waktu, menyusun strategi belajar, serta menghadapi tantangan akademik dengan sikap positif. Sebaliknya, siswa dengan persepsi negatif terhadap pembelajaran atau yang merasa kurang percaya diri cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola diri, sehingga dapat berdampak pada kurangnya motivasi dan efektivitas belajar mereka.

4. Karakteristik Manajemen Diri

Menurut Syafi'i (2017) dalam Arani dkk. (2022), manajemen diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu dalam mengatur,

mengendalikan, dan mengarahkan dirinya secara efektif untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu dengan manajemen diri yang baik cenderung lebih disiplin, mampu mengontrol emosi, serta memiliki kesadaran untuk mengevaluasi dan meningkatkan kinerjanya. Berikut adalah beberapa karakteristik utama yang menunjukkan manajemen diri yang baik:

- a. Menentukan standar serta tujuan: menggambarkan adanya tolok ukur dan sasaran tertentu yang dianggap penting dan menjadi arah dari perilaku individu.
- b. Regulasi emosi: upaya untuk terus memantau sekaligus mengendalikan perasaan agar tidak mengarah pada tindakan yang merugikan.
- c. Memberikan instruksi kepada diri sendiri: perintah atau arahan yang ditujukan pada diri sendiri ketika melaksanakan perilaku yang kompleks.
- d. Melaksanakan pemantauan diri (self-monitoring): menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengamati, menilai, dan mencatat perilakunya sendiri.
- e. Melakukan evaluasi diri: merupakan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri.

5. Upaya Meningkatkan Manajemen Diri

Menurut Yates (1986) dalam Anjani, dkk, (2020) dalam pelatihannya individu akan memperoleh empat keterampilan peningkatan manajemen diri sebagai berikut:

1. *Self Monitoring*

Pemantauan diri (*self-monitoring*) adalah aktivitas individu dalam mengamati dan mencatat perilaku atau target perilaku yang dilakukan secara mandiri. Proses ini membantu individu menyadari kebiasaan, pola, serta perkembangan yang terjadi dalam dirinya, sehingga dapat melakukan evaluasi dan perbaikan jika diperlukan. Dengan pemantauan diri yang baik, seseorang dapat lebih terarah dalam mencapai tujuan, meningkatkan kedisiplinan, serta mengoptimalkan potensi diri dalam berbagai aspek kehidupan.

2. *Self Analysis*

Self-analysis merupakan proses refleksi diri yang bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku individu, menentukan aspek yang perlu diperbaiki, serta menemukan cara yang efektif untuk melakukan perubahan. Melalui *self-analysis*, individu dapat memahami pola pikir, kebiasaan, dan respons mereka terhadap berbagai situasi, sehingga lebih mudah mengambil langkah yang tepat dalam meningkatkan kualitas diri. Proses ini juga membantu dalam membangun kesadaran diri yang lebih baik serta mengarahkan individu menuju perubahan yang lebih positif dan berkelanjutan.

3. *Self Change*

Langkah selanjutnya dalam manajemen diri adalah mengolah informasi untuk menemukan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah *self-management* individu. Proses ini mencakup analisis

hubungan antara data yang diperoleh dari *self-monitoring* dengan hasil yang dicapai, sehingga dapat mengidentifikasi faktor psikologis yang berperan dalam perubahan perilaku. Dengan memahami proses yang mendasari perubahan tersebut, individu dapat mengembangkan strategi yang lebih tepat untuk meningkatkan kontrol diri, menetapkan kebiasaan yang lebih baik, serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan secara lebih efektif.

4. *Self Maintenance*

Self Maintenance mengarahkan untuk mengabadikan *self management*, yang berarti membuat *self management* menjadi bagian yang lebih alami dari kehidupan individu, mengantisipasi kekambuhan yang mungkin terjadi, dan membuat rencana untuk mencegah kekambuhan tersebut.

D. Hubungan Antara Efikasi Diri dan Manajemen Diri dengan Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah kekuatan yang mempengaruhi tindakan seseorang untuk mencapai tujuan. Motivasi belajar berasal dari diri sendiri dan lingkungan, mempengaruhi keputusan dan perilaku. Dalam pembelajaran, motivasi penting untuk meningkatkan hasil belajar serta melibatkan perubahan energi dalam diri siswa, terlihat dari usaha dan reaksi mereka. Motivasi belajar yang kuat membantu siswa membangun pola belajar yang terstruktur dan memilih strategi yang efektif. Terdapat dua faktor motivasi belajar diantaranya, lingkungan sekolah yaitu metode pengajaran guru, interaksi antar guru dan

siswa, penggunaan media pembelajaran, kondisi sekolah, serta pemberian tugas.

Motivasi belajar memiliki dua karakteristik, yaitu intrinsik yang berasal dari dalam diri siswa, muncul ketika mereka menyadari nilai dan manfaat dari proses belajar itu sendiri, sehingga mendorong keinginan untuk belajar secara mandiri. Sedangkan ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor-faktor dari luar, seperti lingkungan sekitar yang berperan seperti pemberian nilai, penghargaan, tantangan maupun evaluasi. Hal ini sangat penting karena mempengaruhi usaha dalam menghadapi tantangan. Individu dengan efikasi diri tinggi lebih percaya diri dan berani menghadapi tugas sulit, sementara yang rendah cenderung menghindari tantangan. Efikasi diri juga berhubungan dengan kemampuan menilai rasa percaya diri, mengambil keputusan dan menghadapi tekanan.

Seorang pengajar perlu membangun suasana belajar yang mampu memperkuat efikasi diri siswa, agar motivasi belajar mereka tidak hanya tergantung dorongan dari luar, tetapi juga tumbuh dari keyakinan dalam diri bahwa mereka mampu meraih keberhasilan.

Manajemen diri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur, mengontrol, dan memaksimalkan berbagai aspek kehidupannya untuk meraih tujuan. Hal ini meliputi perencanaan, pengelolaan waktu, pengendalian emosi, serta kemampuan bertanggungjawab atas dirinya. Individu dengan manajemen diri yang baik cenderung lebih disiplin, mampu menghadapi tantangan dan menyeimbangkan berbagai tanggungjawab. Selain itu, manajemen diri berkaitan erat dengan pengembangan potensi diri dan peningkatan kualitas

hidup, karena membantu dalam menetapkan prioritas, merumuskan tujuan, serta menilai Langkah-langkah yang telah dilakukan. Tingkat kemandirian dalam manajemen diri dipengaruhi oleh faktor dari dalam maupun kondisi lingkungan sekitar.

Adapun penelitian terdahulu Hardani Dwi Jayanti dkk.(2022) berjudul “Hubungan antara efikasi diri, motivasi belajar, dan manajemen diri dengan prokratinasi akademik” menemukan adanya keterkaitan antara efikasi diri, motivasi belajar, dan manajemen diri dengan prokratinasi akademik. Berbeda dengan penelitian Jayanti yang berfokus pada prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat, penelitian ini lebih menekankan hubungan antara efikasi diri dan manajemen diri dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai bagaimana efikasi diri dan manajemen diri berkontribusi langsung pada peningkatan motivasi belajar, terlepas dari aspek negatif prokrastinasi.

E. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang menunjang dalam penyusunan penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Jani Natasari Sinulingga (2016) dalam penelitiannya yang berjudul “Kepribadian dan Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar” menemukan bahwa efikasi diri berperan penting dalam meningkatkan motivasi belajar. Temuan tersebut memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan dengan taraf signifikansi $\alpha < 0,001$, yang menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi secara nyata terhadap

motivasi siswa. Berbeda dengan penelitian tersebut yang meneliti kaitan antara kepribadian dan efikasi diri pada siswa sekolah dasar, penelitian ini berfokus pada hubungan efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi belajar siswa tingkat menengah atas. Selain itu, penelitian peneliti mempertimbangkan faktor manajemen diri sebagai variabel yang berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar siswa, sementara penelitian Jani Natasari lebih berfokus pada kepribadian sebagai faktor yang memengaruhi efikasi diri. Perbedaan lainnya terletak pada metode penelitian dan populasi yang digunakan. Penelitian Jani Natasari dilakukan pada siswa sekolah dasar, sedangkan penelitian peneliti dilakukan pada siswa sekolah menengah atas, yang tentunya memiliki tingkat perkembangan kognitif dan emosional yang berbeda.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ika Dewi (2022) yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dengan Motivasi Belajar Dimasa Pandemi Peserta Didik Kelas XII SMA Al-Arifin Madura” menemukan bahwa hubungan efikasi diri berpengaruh dengan motivasi belajar dengan kategori sedang. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan motivasi belajar. Diperoleh nilai dari uji hipotesis asosiatif yang didapatkan sebesar $0,839$ $p=0,000$, $p<0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri peserta didik maka semakin tinggi motivasi belajarnya. Penelitian Ika Dewi meneliti hubungan efikasi diri dengan motivasi belajar dalam konteks pandemi, penelitian peneliti tidak membatasi pada situasi pandemi, melainkan lebih luas pada kondisi pembelajaran secara umum.

Selain itu, penelitian Ika Dewi hanya berfokus pada efikasi diri sebagai variabel bebas, sementara penelitian peneliti menambahkan variabel manajemen diri untuk melihat bagaimana kombinasi antara efikasi diri dan manajemen diri dapat memengaruhi motivasi belajar siswa. Dari segi objek penelitian, penelitian Ika Dewi melibatkan siswa kelas XII di SMA Al-Arifin Madura, sedangkan penelitian peneliti meneliti siswa kelas XI di MAN 1 Magelang. Perbedaan jenjang kelas ini berpengaruh pada tingkat kesiapan akademik dan tantangan yang dihadapi siswa dalam proses belajar. Dengan demikian, penelitian peneliti diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana efikasi diri dan manajemen diri berperan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat menengah atas dalam situasi pembelajaran yang lebih beragam.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Hardani Dwi Jayanti, Dkk (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri, Motivasi Belajar Dan Manajemen Diri Dengan Prokrastinasi Akademik” menemukan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil menunjukkan terdapat hubungan efikasi diri, motivasi belajar dan manajemen diri prokrastinasi akademik. Penelitian Hardani Dwi Jayanti meneliti keterkaitan antara tiga variabel utama efikasi diri, motivasi belajar, dan manajemen diri dengan kecenderungan menunda tugas akademik, sedangkan penelitian peneliti lebih menekankan hubungan efikasi diri dan manajemen diri sebagai faktor yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Selain itu, dari segi fokus utama, penelitian Hardani Dwi Jayanti membahas prokrastinasi akademik

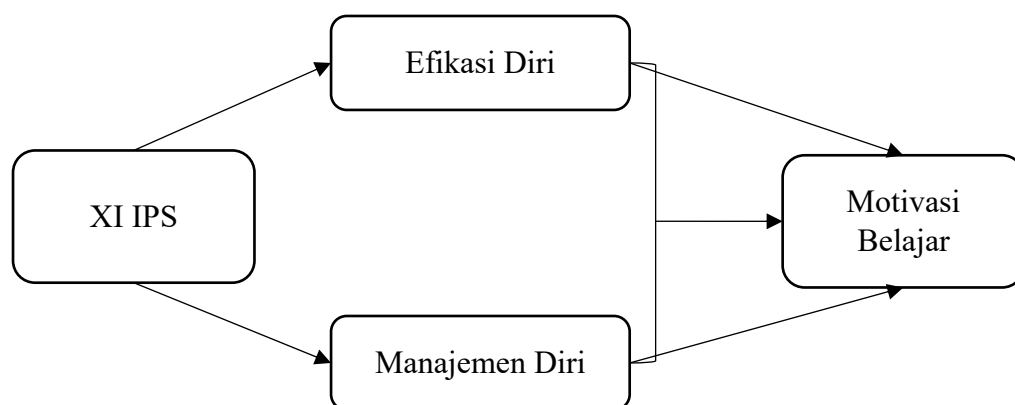
sebagai variabel terikat, sementara penelitian peneliti lebih menitikberatkan pada motivasi belajar sebagai aspek utama yang dianalisis. Dengan demikian, penelitian peneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana efikasi diri dan manajemen diri dapat secara langsung meningkatkan motivasi belajar siswa tanpa dikaitkan dengan aspek negatif seperti prokrastinasi akademik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Novi Dwi Jayanti dan Ria Wulandari, (2024) yang berjudul “Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Kognitif Ipa Siswa Kelas VIII” menemukan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan efikasi diri dan motivasi belajar mempunyai pengaruh yang positif dan signifikan terhadap hasil belajar kognitif. Penelitian Novi Dwi Jayanti dan Ria Wulandari berfokus pada bagaimana efikasi diri dan manajemen diri berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa. Jika penelitian Novi Dwi Jayanti dan Ria Wulandari mengaitkan efikasi diri dan motivasi belajar dengan hasil belajar kognitif dalam mata pelajaran IPA, penelitian peneliti tidak membahas hasil belajar spesifik, melainkan lebih meneliti faktor-faktor yang dapat meningkatkan motivasi belajar siswa secara umum. Selain itu, dari segi objek penelitian, penelitian Novi Dwi Jayanti dan Ria Wulandari melibatkan siswa kelas VIII SMP, sedangkan penelitian peneliti meneliti siswa kelas XI IPS di MAN 1 Magelang. Perbedaan jenjang pendidikan ini berpengaruh pada tingkat perkembangan kognitif dan strategi belajar yang digunakan oleh siswa. Dengan demikian, penelitian peneliti diharapkan dapat memberikan

pemahaman yang lebih luas mengenai bagaimana efikasi diri dan manajemen diri dapat meningkatkan motivasi belajar pada siswa tingkat menengah atas, tanpa mengaitkannya secara langsung dengan hasil belajar kognitif pada mata pelajaran tertentu.

F. Kerangka Berpikir

Sebagian siswa Man 1 Magelang terkait efikasi diri, manajemen diri dan motivasi belajar, ada beberapa yang menunjukkan rendahnya motivasi belajar berhubungan dengan efikasi dan manajemen diri yang kurang baik. Oleh karena itu untuk meningkatkan motivasi belajar siswa peneliti akan melakukan penelitian hubungan efikasi diri dan manajemen diri dengan motivasi belajar. Untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai kerangka pemikiran, maka dapat disajikan dalam bentuk gambar berikut:



Gambar 1
Kerangka Berpikir

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini berdasarkan tinjauan pustaka serta kerangka pemikiran diatas yaitu

1. Efikasi diri memiliki keterkaitan dengan motivasi belajar yang dimiliki siswa.
2. Manajemen diri berhubungan dengan tingkat motivasi belajar siswa.
3. Efikasi diri dan manajemen diri secara bersama-sama menunjukkan hubungan dengan motivasi belajar siswa..

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional, bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel atau lebih secara statistic. Dalam penelitian ini, yang dikaji meliputi efikasi diri (X1), manajemen diri (X2), dan motivasi belajar (Y). Desain korelasional dipilih karena penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara X1 dan X2 dengan Y. Dengan pendekatan ini, hasil yang diperoleh tidak hanya menunjukkan ada atau tidaknya hubungan saja melainkan seberapa kuat hubungan tersebut dalam mempengaruhi motivasi belajar siswa.

Penelitian korelasional memiliki karakteristik yang dapat digeneralisasikan, artinya hasil penelitian dapat memberikan gambaran mengenai kondisi populasi secara lebih luas. Subjek penelitian dipilih secara representatif untuk mencerminkan karakteristik populasi yang diteliti. Hal ini penting agar temuan yang diperoleh dapat digunakan sebagai acuan dalam memahami pola hubungan antara keyakinan siswa terhadap kemampuan diri mereka (efikasi diri), kemampuan mereka dalam mengelola dan mengatur diri sendiri (manajemen diri), serta dorongan yang membentuk motivasi belajar. Sejalan dengan pendapat Creswell (2016).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor berperan dalam peristiwa yang sedang diteliti dan berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari sehingga diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2016). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu: Variabel bebas, dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri (X1), Manajemen Diri (X2), dan Variabel terikat, dalam penelitian ini adalah Motivasi Belajar (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

1. Dorongan belajar didefinisikan sebagai kekuatan psikis yang membuat seseorang berupaya mencapai sasaran tertentu, baik dalam aktivitas harian maupun pembelajaran, yang bersumber dari dalam diri maupun lingkungan sekitar.
2. Keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas dan meraih tujuan disebut efikasi diri. Aspek ini berperan dalam membentuk cara berpikir, mendorong motivasi, mengatur emosi, dan meningkatkan ketahanan saat menghadapi kesulitan.
3. Manajemen Diri, merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengelola dirinya secara efektif melalui perencanaan, pengawasan, dan evaluasi terhadap perilaku, termasuk dalam hal pengelolaan waktu, disiplin, serta penetapan prioritas belajar guna mencapai tujuan akademik secara optimal.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Magelang sebanyak 180 siswa. Sampel dipilih dari populasi tersebut dengan pertimbangan efisiensi dan efektivitas penelitian.

2. Sampel

Dalam penelitian ini, jumlah sampel ditentukan dengan mengacu pada tabel Isaac dan Michael, menggunakan batas kesalahan 5%. (Sugiyono, 2010:128). Pada jumlah populasi sebesar 180 maka jumlah sampel yang dilakukan dengan diambil dari jumlah populasi yaitu 119. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, karena setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

E. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2019), *sampling* adalah prosedur penentuan sampel dengan memperhatikan ciri populasi agar temuan dapat digeneralisasi. Penelitian ini memakai simple random sampling, di mana semua siswa memiliki peluang yang setara untuk dipilih. Sampel dipilih secara acak dari siswa kelas XI IPS dengan motivasi belajar rendah, sehingga hasil penelitian dianggap lebih representatif dan valid.

F. Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu :

1. Observasi

Pengamatan digunakan sebagai teknik untuk memperoleh data mengenai perilaku siswa melalui apa yang sedang mereka lakukan. Data yang dihasilkan berupa fakta-fakta nyata terkait aktivitas dan sikap yang bisa dilihat secara langsung. (Tenri Terru, 2021)

2. Angket

Angket digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan informasi secara objektif. Menurut Sugiyono (2019), angket adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan tertulis kepada responden guna mengetahui kondisi, pendapat, atau pengalaman mereka. Dalam penelitian ini, kuesioner disusun untuk mengukur efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa sesuai indikator masing-masing variabel.

G. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data guna memperoleh informasi yang relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner, yang berfungsi untuk mengumpulkan data dari responden secara langsung.

Instrumen angket pada penelitian ini menggunakan skala Likert. Riduwan (2015) menyebutkan bahwa skala Likert dipakai untuk mengukur sikap, pandangan, serta persepsi seseorang terhadap suatu fenomena sosial. Dalam konteks penelitian ini, skala tersebut dimanfaatkan untuk menilai efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa. Pemilihan skala Likert didasarkan pada kemampuannya menggambarkan kecenderungan sikap atau persepsi responden terhadap pernyataan yang diajukan. Responden diminta memberikan jawaban sesuai tingkat persetujuan mereka, dengan empat kategori pilihan, yakni: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Melalui penggunaan skala Likert, data yang diperoleh dapat dikonversi ke dalam bentuk kuantitatif, sehingga memudahkan dalam analisis statistik. Menurut Creswell (2016), data yang dikumpulkan melalui skala Likert dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola tertentu dalam penelitian kuantitatif serta memberikan hasil yang valid dan reliabel. Setiap pilihan jawaban dalam skala Likert diberi bobot nilai tertentu untuk kemudian diolah guna menentukan tingkat efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa. Dengan demikian, hasil angket dapat memberikan informasi yang akurat dalam menjelaskan hubungan antarvariabel yang diteliti dalam penelitian ini. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Skala Penilaian

Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

Menurut Sugiyono (2019), angket penelitian harus disusun berdasarkan kisi-kisi yang mencakup variabel penelitian, aspek, serta indikator yang dapat diukur. Dalam penelitian ini, angket disusun dengan berlandaskan pada kisi-kisi yang mencakup Efikasi Diri, Manajemen Diri, dan Motivasi Belajar, di mana setiap variabel diuraikan lebih lanjut dalam aspek dan indikator yang relevan. Angket ini terdiri dari item yang mendukung (*favourable*) dan item yang tidak

mendukung (*unfavourable*), yang bertujuan untuk memperoleh data yang lebih objektif mengenai tingkat efikasi diri, manajemen diri, serta motivasi belajar siswa.

Setelah uji coba dilakukan, analisis data hasil try out digunakan untuk mengidentifikasi apakah ada item angket yang perlu direvisi atau dihapus agar instrumen penelitian menjadi lebih akurat. Dengan demikian, proses uji validitas dan reliabilitas ini bertujuan untuk memastikan bahwa angket yang digunakan benar-benar dapat mengukur variabel efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar dengan baik, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini bersifat akurat, konsisten, dan dapat dipercaya.

Data penelitian menggunakan tiga variabel kuesioner berdasarkan dengan variabel yang diukur. Adapun variabelnya sebagai berikut:

Tabel 2
Indikator Angket Efikasi Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Efikasi Diri	Level	Kemampuan menyelesaikan tanggung jawab	1,4	3,9	4
		Percaya diri	8,18	6,11	4
	Generallity	Keyakinan terhadap kemampuan mengerjakan tugas	2,15	10,23	4
		Memahami kekuatan diri	5,13	12,16	4
	Strength	Keyakinan menghadapi tantangan	21,22	17,24	4
		Konsistensi	7,19,20	14,25	5
Total					25

Tabel 3
Indikator Angket Manajemen Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Manajemen Diri	Pendorong Diri	Kekuatan dalam diri	4,5	7,14	4
		Membangkitkan semangat	25,28	16,18	4
		Pendorong individu dalam melakukan aktivitas	2,8,27	3,6,15	6
	Penyusunan Diri	Pengelolaan hidup yang optimal	11,31	12,13	4
		Pengembangan aspek dalam diri	4,22,23	10,29	5
	Pengembangan Diri	Kesadaran diri	1,9,20	26,30	5
		Pengoptimalkan potensi diri	17,21	19,24	4
	Total				31

Tabel 4
Indikator Angket Motivasi Belajar

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Motivasi Belajar	Dorongan Mencapai Tujuan	Internal	6,40	3,4	4
		Eksternal	1,2	34,41	4
	Komitmen	Kedisiplinan dalam mengerjakan tugas	7,33	8,42	4
		Mempersiapkan ujian	14,43	12,13	4
		Pemahaman materi	20,38	15,17	4
	Inisiatif	Mengeksplorasi sumber belajar	29,36	28,37	4

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Optimis sikap gigih		Tanggung jawab terhadap pembelajaran	16,44	30,45	4
		Tidak mudah menyerah	10,46	25,47	4
		Bersikap solutif	19,32	18,50	4
		Memperbaiki strategi belajar	34,48	49,52	4
Effort		Upaya mencapai tujuan	31,51	35,53	4
		Strategi kognitif	15,39	26,54	4
Self Confident		Kompeten dalam menjalankan tugas	21,9	17,11	4
		Keberanian untuk mengerjakan tugas selanjutnya	22,55	23,24	4
Total					55

H. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2019), validitas menunjukkan sejauh mana data sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Instrumen penelitian dinilai valid jika mampu mengukur hal yang seharusnya diukur. Dengan kata lain, validitas memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan variabel yang diteliti secara akurat dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan tingkat signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria bahwa suatu instrumen dianggap valid jika $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$. Uji validitas dilakukan terhadap setiap item dalam angket untuk mengetahui apakah item tersebut benar-benar mengukur aspek yang ingin diteliti. Menurut Azwar (2017), validitas item dapat diuji dengan teknik korelasi antara skor butir dengan skor total,

sehingga hanya item yang memiliki hubungan kuat dengan variabel yang dipertahankan dalam instrumen penelitian.

Untuk pengujian validasi per item menggunakan program SPSS versi 26.0 for *Windows*. Hasil uji validitas instrument angket dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Efikasi Diri Sebelum *Tryout*

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.524119	0.1801	Valid
2	0.376708	0.1801	Valid
3	0.288025	0.1801	Valid
4	0.353263	0.1801	Valid
5	0.335025	0.1801	Valid
6	0.455392	0.1801	Valid
7	0.307919	0.1801	Valid
8	0.412027	0.1801	Valid
9	0.582417	0.1801	Valid
10	0.357403	0.1801	Valid
11	0.176872	0.1801	Tidak Valid
12	0.163608	0.1801	Tidak Valid
13	0.374909	0.1801	Valid
14	0.50833	0.1801	Valid
15	0.454355	0.1801	Valid
16	0.404252	0.1801	Valid
17	0.261419	0.1801	Valid
18	0.13736	0.1801	Tidak Valid
19	0.043509	0.1801	Tidak Valid
20	0.322946	0.1801	Valid
21	0.281983	0.1801	Valid
22	0.260292	0.1801	Valid
23	0.418624	0.1801	Valid

24	0.347177	0.1801	Valid
25	0.491101	0.1801	Valid

Tabel 6
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Manajemen Diri Sebelum *Tryout*

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.326925	0.1801	Valid
2	0.0825	0.1801	Tidak Valid
3	0.594289	0.1801	Valid
4	0.38348	0.1801	Valid
5	0.408654	0.1801	Valid
6	0.514886	0.1801	Valid
7	0.126089	0.1801	Tidak Valid
8	0.375701	0.1801	Valid
9	0.426344	0.1801	Valid
10	0.127578	0.1801	Tidak Valid
11	0.2822693	0.1801	Valid
12	0.33145	0.1801	Valid
13	0.16703	0.1801	Tidak Valid
14	0.341913	0.1801	Valid
15	0.547376	0.1801	Valid
16	0.518124	0.1801	Valid
17	0.253208	0.1801	Valid
18	0.513182	0.1801	Valid
19	0.536453	0.1801	Valid
20	0.353674	0.1801	Valid
21	0.628844	0.1801	Valid
22	0.643508	0.1801	Valid
23	0.294141	0.1801	Valid
24	0.263578	0.1801	Valid
25	0.0842	0.1801	Tidak Valid
26	0.431801	0.1801	Valid
27	0.368634	0.1801	Valid
28	0.47322	0.1801	Valid
29	0.339265	0.1801	Valid
30	0.544086	0.1801	Valid
31	0.546545	0.1801	Valid

Tabel 7
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Motivasi Belajar Sebelum *Tryout*

item soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.06347	0.1801	Tidak Valid
2	0.339691	0.1801	Valid
3	0.308745	0.1801	Valid
4	0.219756	0.1801	Valid
5	0.22807	0.1801	Tidak Valid
6	0.449178	0.1801	Valid
7	0.208467	0.1801	Valid
8	0.405567	0.1801	Valid
9	0.480492	0.1801	Valid
10	0.54756	0.1801	Valid
11	0.530171	0.1801	Valid
12	0.566776	0.1801	Valid
13	0.582422	0.1801	Valid
14	0.414434	0.1801	Valid
15	0.361447	0.1801	Valid
16	0.473766	0.1801	Valid
17	0.276079	0.1801	Valid
18	0.222703	0.1801	Valid
19	0.329662	0.1801	Valid
20	0.408075	0.1801	Valid
21	0.323076	0.1801	Valid
22	0.552844	0.1801	Valid
23	0.344663	0.1801	Valid
24	0.45163	0.1801	Valid
25	0.462872	0.1801	Valid
26	0.524377	0.1801	Valid
27	0.00202	0.1801	Tidak Valid
28	0.520526	0.1801	Valid
29	0.250614	0.1801	Valid
30	0.47205	0.1801	Valid
31	0.501267	0.1801	Valid
32	0.21335	0.1801	Valid
33	0.411328	0.1801	Valid

item soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
34	0.213375	0.1801	Valid
35	0.332907	0.1801	Valid
36	0.250553	0.1801	Valid
37	0.305155	0.1801	Valid
38	0.04197	0.1801	Tidak Valid
39	0.492198	0.1801	Valid
40	0.307983	0.1801	Valid
41	0.373813	0.1801	Valid
42	0.234296	0.1801	Valid
43	0.410369	0.1801	Valid
44	0.334311	0.1801	Valid
45	0.175524	0.1801	Tidak Valid
46	0.283375	0.1801	Valid
47	0.39227	0.1801	Valid
48	0.318569	0.1801	Valid
49	0.496439	0.1801	Valid
50	0.229332	0.1801	Valid
51	0.513876	0.1801	Valid
52	0.023186	0.1801	Tidak Valid
53	0.232	0.1801	Tidak Valid
54	0.024465	0.1801	Tidak Valid
55	0.372892	0.1801	Valid

Tabel 8
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Efikasi Diri Sesudah *Tryout*

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.526063	0.1801	Valid
2	0.381625	0.1801	Valid
3	0.242187	0.1801	Valid
4	0.363534	0.1801	Valid
5	0.349094	0.1801	Valid
6	0.420411	0.1801	Valid
7	0.317431	0.1801	Valid
8	0.406403	0.1801	Valid
9	0.59453	0.1801	Valid

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
10	0.359988	0.1801	Valid
11	0.428916	0.1801	Valid
12	0.496741	0.1801	Valid
13	0.463398	0.1801	Valid
14	0.392127	0.1801	Valid
15	0.250942	0.1801	Valid
16	0.350301	0.1801	Valid
17	0.315752	0.1801	Valid
18	0.304446	0.1801	Valid
19	0.419213	0.1801	Valid
20	0.328096	0.1801	Valid
21	0.497469	0.1801	Valid

Tabel 9
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Manajemen Diri Sesudah *Tryout*

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.320149	0.1801	Valid
2	0.627772	0.1801	Valid
3	0.364317	0.1801	Valid
4	0.404877	0.1801	Valid
5	0.488635	0.1801	Valid
6	0.381537	0.1801	Valid
7	0.45203	0.1801	Valid
8	0.330282	0.1801	Valid
9	0.310495	0.1801	Valid
10	0.3335	0.1801	Valid
11	0.513458	0.1801	Valid
12	0.545055	0.1801	Valid
13	0.235507	0.1801	Valid
14	0.560111	0.1801	Valid
15	0.574452	0.1801	Valid
16	0.352811	0.1801	Valid
17	0.642758	0.1801	Valid
18	0.645568	0.1801	Valid
19	0.274428	0.1801	Valid
20	0.293689	0.1801	Valid

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
21	0.453309	0.1801	Valid
22	0.400322	0.1801	Valid
23	0.516573	0.1801	Valid
24	0.335689	0.1801	Valid
25	0.544898	0.1801	Valid
26	0.542737	0.1801	Valid

Tabel 10
Hasil Uji Validitas Instrumen Angket Motivasi Belajar Sesudah *Tryout*

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.268655	0.1801	Valid
2	0.347325	0.1801	Valid
3	0.202587	0.1801	Valid
4	0.414085	0.1801	Valid
5	0.203656	0.1801	Valid
6	0.324784	0.1801	Valid
7	0.437026	0.1801	Valid
8	0.506433	0.1801	Valid
9	0.472556	0.1801	Valid
10	0.568887	0.1801	Valid
11	0.604642	0.1801	Valid
12	0.416629	0.1801	Valid
13	0.3681	0.1801	Valid
14	0.508053	0.1801	Valid
15	0.337	0.1801	Valid
16	0.180396	0.1801	Valid
17	0.341586	0.1801	Valid
18	0.419625	0.1801	Valid
19	0.382735	0.1801	Valid
20	0.516073	0.1801	Valid
21	0.33294	0.1801	Valid
22	0.470257	0.1801	Valid
23	0.458187	0.1801	Valid
24	0.469091	0.1801	Valid
25	0.493555	0.1801	Valid
26	0.246663	0.1801	Valid
27	0.41515	0.1801	Valid
28	0.533737	0.1801	Valid

Item Soal	R Hitung	R Tabel	Keterangan
29	0.220393	0.1801	Valid
30	0.442793	0.1801	Valid
31	0.19216	0.1801	Valid
32	0.379662	0.1801	Valid
33	0.264927	0.1801	Valid
34	0.343462	0.1801	Valid
35	0.467886	0.1801	Valid
36	0.315586	0.1801	Valid
37	0.289713	0.1801	Valid
38	0.193404	0.1801	Valid
39	0.40249	0.1801	Valid
40	0.343569	0.1801	Valid
41	0.302708	0.1801	Valid
42	0.429389	0.1801	Valid
43	0.393541	0.1801	Valid
44	0.469496	0.1801	Valid
45	0.193757	0.1801	Valid
46	0.5156	0.1801	Valid
47	0.401577	0.1801	Valid

Hasil uji coba (try out) terhadap instrumen angket menunjukkan bahwa pada variabel efikasi diri terdapat 21 butir pernyataan yang valid dan 4 butir yang tidak valid. Pada variabel manajemen diri diperoleh 26 item yang valid serta 5 item yang gugur. Sementara itu, untuk variabel motivasi belajar ditemukan 47 item valid dan 8 item tidak valid. Uji validitas ini dilakukan dengan melibatkan 117 responden. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh kisi-kisi angket untuk ketiga variabel, yaitu X1, X2, dan Y, sebagaimana ditampilkan berikut:

Tabel 11
Kisi-kisi Angket Efikasi Diri Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Efikasi Diri	Level	Kemampuan menyelesaikan tanggung jawab	1,4	3,9	4
		Percaya diri	8	6	2
	Generallity	Keyakinan terhadap kemampuan mengerjakan tugas	2,13	10,19	4
		Memahami kekuatan diri	5,11	14	3
	Strength	Keyakinan menghadapi tantangan	17,18	15,20	4
		Konsistensi	7,16	12,21	4
Total					21

Tabel 12
Kisi-kisi Angket Manajemen Diri Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Manajemen Diri	Pendorong Diri	Kekuatan dalam diri	3,4	11	3
		Membangkitkan semangat	2,4	13,15	4
		Pendorong individu dalam melakukan aktivitas	8,23	2,5,11	5
	Penyusunan Diri	Pengelolaan hidup yang optimal	6,26	9	3
		Pengembangan aspek dalam diri	3,18,19	24	4
		Kesadaran diri	1,7,16	21,25	5

Pengembangan Diri	Pengoptimalkan potensi diri	13,17	15,20	4
Total				26

Tabel 13
Kisi-kisi Angket Motivasi Belajar Setelah Uji Validitas

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Motivasi Belajar	Dorongan Mencapai Tujuan	Internal	4, 36	2,3	4
		Eksternal	2	31,37	3
	Komitmen	Kedisiplinan dalam mengerjakan tugas	5,30	6,38	4
		Mempersiapkan ujian	10,39	11,12	4
		Pemahaman materi	18	13,15	3
	Inisiatif	Mengeksplorasi sumber belajar	26,33	25,34	4
		Tanggung jawab terhadap pembelajaran	14,40	27	3
	Optimis sikap gigih	Tidak mudah menyerah	8,41	23,42	4
		Bersikap solutif	17,29	16,45	4
		Memperbaiki strategi belajar	31,45	44	3
	Effort	Upaya mencapai tujuan	28,46	32	3
		Strategi kognitif	13,35	24	3
	Self Confident	Kompeten dalam menjalankan tugas	19,7	15,9	4
		Keberanian untuk mengerjakan tugas selanjutnya	20,47	21,22	4
Total					47

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah instrument yang digunakan beberapa kali untuk mengukur sebuah objek yang sama akan konsisten hasilnya. Pembuktian

reliabilitas suatu instrument jika nilai alpha *Cronbach* > dari r table. Analisis item pernyataan menggunakan program SPSS 26.0

- a. Jika nilai *Cronbach Alpha* variabel X > r-tabel, maka instrumen tersebut reliabel.
- b. b. Jika nilai *Cronbach Alpha* variabel Y > r-tabel, maka instrumen tersebut reliabel.

Tabel 14
Uji Reliabilitas Efikasi Diri Sebelum *Tryout*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.673	25

Tabel 15
Uji Reliabilitas Manajemen Diri sebelum *Tryout*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.793	31

Tabel 16
Uji Reabilitas Motivasi Belajar Sebelum *Tryout*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.779	55

Tabel 17
Uji Reabilitas Efikasi Diri Sesudah *Tryout*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.701	21

Tabel 18
Uji Reabilitas Manajemen Diri Sesudah *Tryout*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.833	26

Tabel 19
Uji Reabilitas Motivasi Belajar Sesudah *Tryout*

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.815	47

Tabel 20
Hasil Uji Reabilitas

Variable	Koefisien realibilitas	kategori
Efikasi Diri	0.701	Reliable
Manajemen Diri	0.833	Reliable
Motivasi Belajar	0.815	Reliable

Hasil uji reliabilitas untuk instrument skala efikasi diri (X1) menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.701 untuk 21 item yang diuji. Nilai ini menunjukkan bahwa instrument X1 memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dengan nilai alpha lebih tinggi dari 0.5 yang menandakan bahwa instrument tersebut reliabel. Instrument skala manajemen diri (X2) memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0.833 untuk 26 item yang diujikan, menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Nilai ini menunjukkan bahwa

instrument X2 dapat dipercaya untuk digunakan dalam penelitian dengan konsistensi tinggi. Instrument skala motivasi belajar (Y), hasil uji reabilitas menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0.815, yang juga berada dalam kategori baik menunjukkan bahwa instrument variable Y dapat diandalkan mengukur variable yang dimaksud dengan baik.

Berdasarkan hasil ketiga uji reliabilitas tersebut dinyatakan lolos sebagai instrument yang reliabel dan dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antar variable.

I. Prosedur Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui angket atau kuesioner yang berfungsi sebagai teknik pengumpulan data tidak langsung dari responden. Angket ini berfungsi sebagai sumber data primer dalam penelitian dan diberikan kepada siswa di MAN 1 Magelang yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian. Instrumen angket disusun berdasarkan indikator variabel yang diteliti, yaitu efikasi diri (X1), manajemen diri (X2), dan motivasi belajar (Y) menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat respons siswa terhadap pernyataan yang diberikan. Data yang diperoleh melalui angket digunakan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan manajemen diri dengan motivasi belajar siswa.

J. Metode Analisis Data

1. Uji Statistik Deskriptif

Menurut Sugiyono (2009:29), teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif, yang bertujuan untuk

menggambarkan atau mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan secara sistematis. Statistik deskriptif dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, yang menunjukkan kekerapan atau jumlah kemunculan suatu variabel dalam penelitian. Dengan metode ini, data dapat disajikan secara lebih jelas dan mudah dipahami, sehingga dapat memberikan gambaran yang teratur dan ringkas mengenai karakteristik variabel yang diteliti (Ananda dan Fadhli, 2018:29).

Rinaldi dan Mujiyanto (2017:97) menyatakan bahwa statistik deskriptif hanya menggambarkan data tanpa melakukan generalisasi, sehingga hasilnya tidak mewakili seluruh populasi. Pada penelitian ini, teknik statistik deskriptif yang digunakan mencakup kelas interval, kategori, frekuensi, dan persentase. Persentase dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Sumber: Arikunto (2021:169)

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

n : Jumlah responden

Terdapat lima kategori yang digunakan dalam penelitian ini untuk menggambarkan keadaan hasil penelitian, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Guna menjawab rumusan masalah nomor 1, 2, dan 3, peneliti menggunakan kelas interval, frekuensi, dan

kategori yang disajikan dengan membuat tabel distribusi frekuensi data kelompok. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{R}{K}$$

Sumber: Hartanto, dkk. (2019:29)

Keterangan:

P : Interval kelas

R : Rentang antara jumlah skor tertinggi dengan jumlah skor terendah

K : Jumlah kelas

2. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2020), uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Dalam studi ini, uji validitas dilakukan terhadap item angket efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar dengan membandingkan r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5%. Item yang memiliki r hitung $> r$ tabel dinyatakan valid, sedangkan yang nilainya $\leq r$ tabel dianggap tidak valid dan perlu diperbaiki atau dihapus. Pengujian validitas ini dilakukan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) untuk memastikan keakuratan hasil analisis.

Dari hasil uji validitas, sebagian besar item angket terbukti valid dan dapat dipakai dalam penelitian. Item yang tidak valid dihapus agar tidak memengaruhi hasil analisis. Oleh karena itu, instrumen penelitian ini dapat

dipercaya untuk mengukur efikasi diri, manajemen diri, dan motivasi belajar siswa.

3. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (2016), uji normalitas digunakan untuk melihat distribusi data, apakah normal atau tidak. Uji ini diperlukan dalam analisis parametrik, misalnya regresi, yang mengandaikan data berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* Test untuk menguji normalitas dengan tingkat signifikansi 0,05 untuk menguji sebaran data dari variable motivasi belajar, efikasi diri, dan manajemen diri.

4. Regresi Linearitas Berganda

Menurut Sugiyono (2019), regresi linier berganda berfungsi untuk menganalisis hubungan antara beberapa variabel bebas dengan satu variabel terikat. Persamaan regresi pada penelitian ini dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y : Motivasi Belajar siswa

X₁ : Efikasi diri

X₂ : Manajemen diri

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

Dengan tingkat signifikansi 0,05, hipotesis akan ditolak bila nilai signifikansi > 0,05. Sebaliknya, hipotesis diterima apabila nilai signifikansi

$< 0,05$, yang berarti variabel bebas secara individual berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan manajemen diri dengan motivasi belajar siswa kelas XI Ips MAN 1 Magelang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka direkomendasikan beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah dan Guru

- a. Disarankan bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan memberikan umpan balik positif untuk meningkatkan efikasi diri siswa.
- b. Guru dapat mengintegrasikan materi kusus tentang keterampilan manajemen diri, seperti penepatan tujuan, pengolaan waktu, dan strategi belajar ke dalam kurikulum.
- c. Layanan bimbingan konseling di sekolah dapat lebih proaktif dalam membantu siswa yang mengalami kesulitan efikasi dan manajemen diri

2. Bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan untuk selalu mengembangkan efikasi diri dengan menetapkan target belajar yang realstis dan merayakan setiap pencapaian kecil.

- b. Siswa disarankan untuk melatih kemampuan manajemen diri, seperti membuat jadwal belajar harian atau mingguan, agar dapat belajar dengan lebih teratur dan efektif.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dengan penelitian serupa, peneliti perlu mempersiapkan kesepakatan waktu lebih longgar dengan pihak sekolah, siswa dan diri sendiri agar terlaksana dengan efektif, peneliti menyarankan memberikan waktu kepada siswa agar lebih bisa mengenal dan mendalami lebih terbuka untuk memperoleh hasil maksimal serta memberikan layanan konseling yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, N. (2019). Efikasi Diri dalam Pembelajaran dan Implikasinya terhadap Motivasi Belajar Siswa. Jakarta: Pustaka Pendidikan.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas dan Validitas dalam Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badaruddin. (2015). *Psikologi Pendidikan: Motivasi dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). California: SAGE Publications.
- Fitra, S., dkk. (2020). Psikologi Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Pembelajaran. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardani Dwi Jayanti, dkk. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri, Motivasi Belajar, dan Manajemen Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(2), 45-60.
- Hutagaol, Jenni Marlina. (2023). *Self-Management: Aspek Penting dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Alternatif: Wacana Ilmiah Interkultural* ISSN. Vol. 12 No. 22, 2023: 75-87
- Ika Dewi. (2022). Hubungan Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar di Masa Pandemi Peserta Didik Kelas XII SMA Al-Arifin Madura. *Jurnal Pendidikan*, 8(1), 23-35.
- Jani Natasari Sinulingga. (2016). Kepribadian dan Efikasi Diri dengan Motivasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(4), 112-125.
- Lubis, Umami Aisyah, (2019). Hubungan Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa Kelas XI SMA di Yayasan Perguruan Ira Medan. (Skripsi, Universitas Medan Area). Repositori UMA
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muh Sain & Hanafy. (2014). *Motivasi Belajar Siswa: Faktor Internal dan Eksternal*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

- Muthmainnah, Shofiyatul. (2022). *Self Management dalam Menghadapi Stres di Masa Pandemi pada Mahasiswa yang Bekerja*. Rosyanda: Islamic Guidance and Counseling, Vol. 3 No.22, 2022: 139-40
- Novi Dwi Jayanti & Ria Wulandari. (2024). Hubungan Antara Efikasi Diri dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Kognitif IPA Siswa Kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Sains*, 15(1), 78-90.
- Parham, Putri Maharani., Sari, Putri Nirmala. Mahyudin, Ulfa. (2024). *Pengelolaan Diri. Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*, Vol. 1 No. 2, 2024: 54-57
- Rahmad. (2019). *Efikasi Diri dan Prestasi Akademik Siswa*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Ratih Widiyasari. (2023). *Revolusi Industri 5.0 dan Tantangan Pendidikan di Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Riduwan. (2015). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sardiman, A. M. (2012). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Terru,Tenri.(2021). *Korelasi Antara Bimbingan Konseling Islam dan Nasehat Orang Tua dalam Pembentukan Akhlak Remaja (Desa Wenangriu Kecamatan Mali Kabupaten Luwu Timur)*. (Skripsi, Institus Agama Islam Negeri Palopo)
- Widiyasari, R. (2023). *Peran Teknologi dalam Pembelajaran: Peluang dan Tantangan*. Yogyakarta: Deepublish.

- Wahyudi, Agung. (2025). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada PT. Kreasikayukuu Karya Nusantara Daerah Boyolali. (Skripsi, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta)
- Yuliana & Rahma. (2019). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar di Era Digital. Bandung: Alfabeta
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.