

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGSRI**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Barika Asya Niagi Rahmadila
(30701900040)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGSRI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Barika Asya Niagi Rahmadila
30701900040

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Abdurrohim, S.Psi., M.Si

17 Juli 2023

Semarang, 17 Juli 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *SELF MANAGEMENT*
PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGSRI

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Barika Asya Niagi Rahmadila
30701900040

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 24 Juli 2023

Dewan Penguji

Tanda tangan

1. Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi, Psikolog
2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Abdurrohman, S.Psi., M.Si

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 24 Juli 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya **Barika Asya Niagi Rahmadila** dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”

(Q.S Al Baqarah: 286)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah: 5-6)

“Ya tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku”

(Q.S At Thaha: 25-28)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala.

Kupersembahkan karyaku ini kepada Bapak dan Ibu yang tak pernah berhenti mendo'akan, memberikan kekuatan, motivasi, dukungan dan kasih sayang. Serta

adikku yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk bisa

menyelesaikan karya ini. Kalian semua adalah sumber kekuatan serta alasan

penulis untuk terus memperjuangkan masa depan dan impian.

Kepada dosen dosen pembimbing saya, Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si. yang dengan penuh kesabaran membimbing, meluangkan waktu, memberikan ilmu,

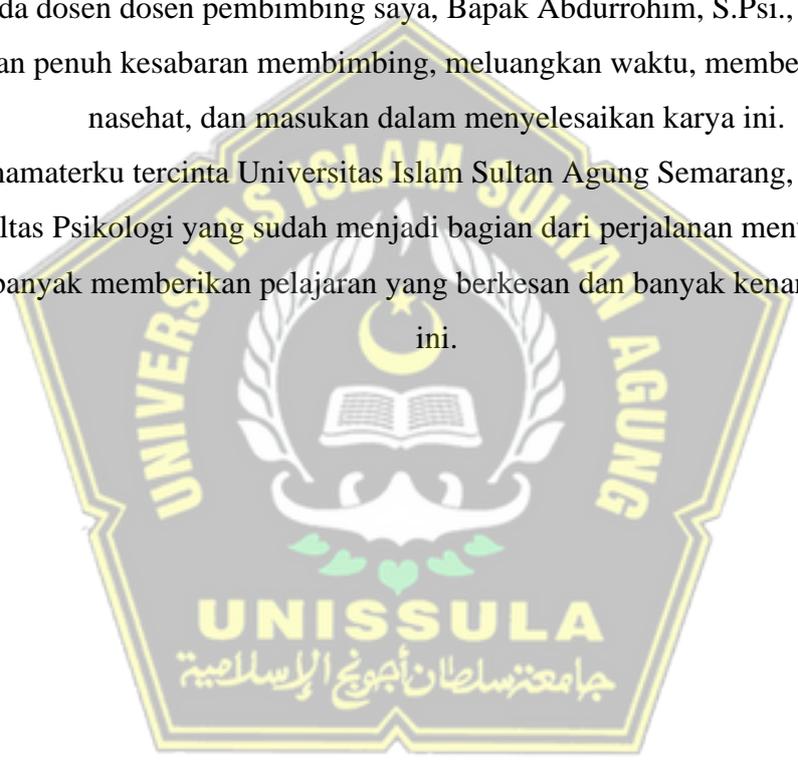
nasehat, dan masukan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamaterku tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang, terkhusus

Fakultas Psikologi yang sudah menjadi bagian dari perjalanan menuntut ilmu,

yang banyak memberikan pelajaran yang berkesan dan banyak kenangan selama

ini.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim...

Puji syukur kehadirat Allah SWT dan atas Rahmat, Anugerah dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Akhirnya dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dari segala pengalaman beliau.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku Dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar, ikhlas, dan tulus membimbing, memberikan ilmu, nasehat, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Ruseno Arjungsi, S.Psi., M.A selaku Dosen wali saya yang selalu membimbing, memberikan motivasi, semangat dan dukungan kepada saya dalam menyelesaikan perkuliahan selama 4 tahun ini.
4. Seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bangsri yang telah meluangkan waktu dan bersedia mengisi *google form* uji coba dan *google form* penelitian.
5. Bapak Nur Yahya, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Bangsri yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Bapak Hananto, S.Pd yang telah banyak membantu memberikan informasi serta membantu mengurus surat perijinan sehingga penelitian bisa berjalan dengan baik.
7. Ibu Dewi Nur Cahyani, S.Kom yang telah membantu dalam memberikan data informasi tentang subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan dukungan, bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis.
9. Seluruh staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini selesai.
10. Ayah dan Ibuku tercinta, Dr. Sisno Riyoko, SE., MM dan Munfa'ati yang kasih sayangnya tidak akan pernah luntur sampai kapanpun, selalu memberikan do'a, kekuatan, motivasi serta dukungan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga ayah dan ibu bangga dengan perjuangan penulis dan terima kasih telah memberikan semangat agar penulis dapat mewujudkan mimpi.
11. Adik saya Rahima Azmi Wa Nabilah yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman baik saya Hidayati Harriani dan Nova Ariyani yang selalu menemani, memberikan support, semangat dan selalu ada disaat saya susah maupun senang. Terima kasih telah mau mendengarkan keluh kesah saya serta sabar dengan segala ocehan saya dan terima kasih telah menjadi teman baik saya selama ini.
13. Teman-teman seperjuangan saya, Safira, Difa, Amanda, Sasha dan Alip yang selalu memberikan support, dukungan, motivasi dan membantu penulis ketika mengalami kesulitan. Teman kost saya Ulan dan Shahnaz yang selalu memberi dukungan kepada penulis, mengajak jalan-jalan dan jajan agar tidak suntuk dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, teman saya Dilla yang telah memberikan canda tawa, dukungan, dan semangat kepada penulis. Terima kasih telah membersamai penulis hingga detik ini, tanpa kalian mungkin penulis tidak akan bisa melewati kesulitan dalam perkuliahan ini.
14. Teman-teman angkatan 2019 yang selalu mendukung satu sama lain dan telah membersamai penulis selama masa perkuliahan. Selain itu, kepada semua pihak yang telah memberikan do'a, dukungan dan semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

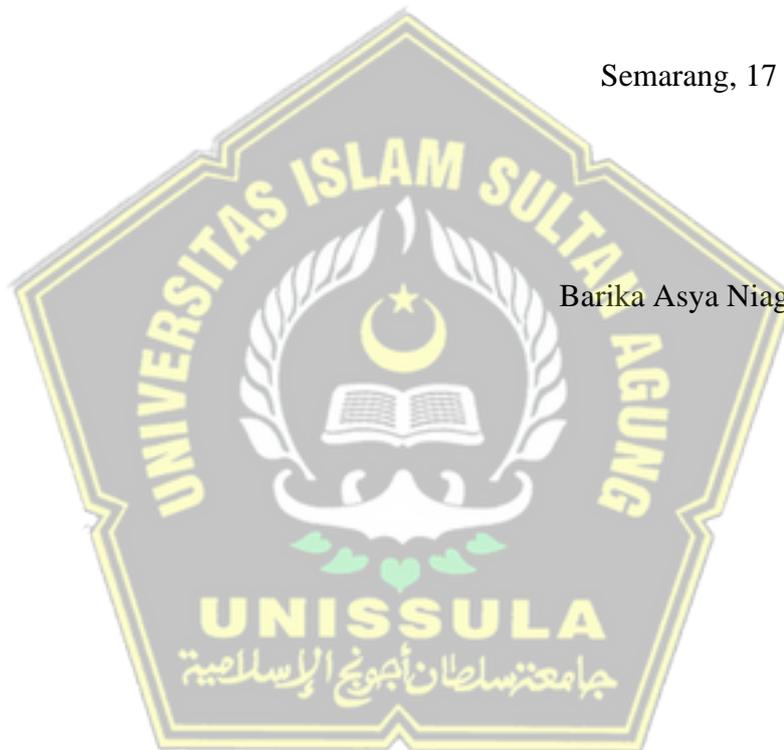
15. Terakhir, untuk diri saya sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini dalam menyelesaikan seluruh tugas dan kegiatan selama perkuliahan serta telah mampu menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap jika skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 17 Juli 2023

Barika Asya Niagi Rahmadila

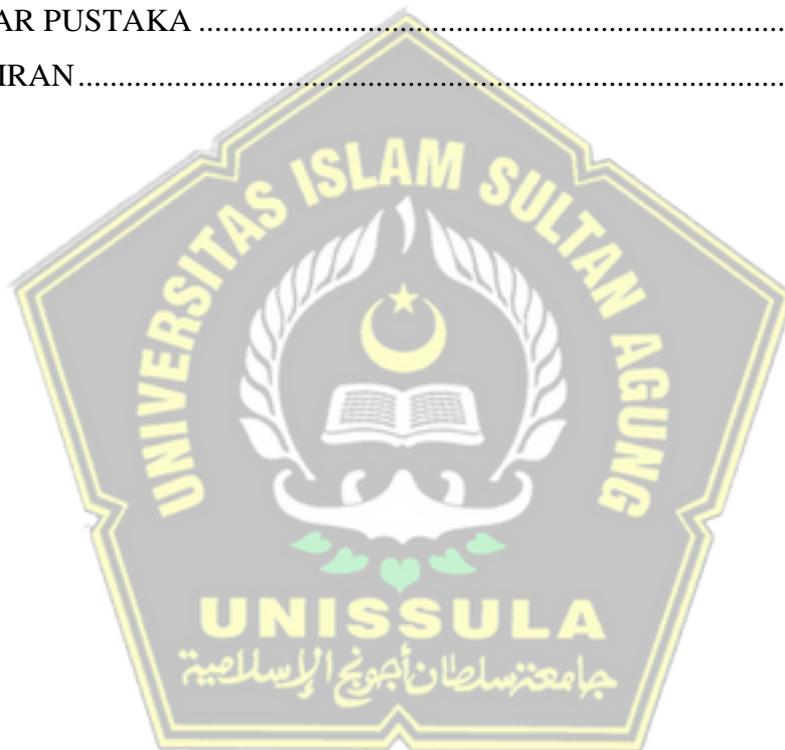


DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iiiv |
| MOTTO | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| ABSTRAK..... | xvi |
| ABSTRACT..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Perumusan Masalah..... | 6 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 8 |
| A. <i>Self management</i> | 8 |
| 1. Pengertian <i>Self Management</i> | 8 |
| 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self management</i> ... | 9 |
| 3. Aspek-Aspek <i>Self Management</i> | 12 |
| 4. Ciri-Ciri <i>Self Management</i> | 14 |
| B. Efikasi Diri..... | 15 |
| 1. Pengertian Efikasi Diri..... | 15 |
| 2. Aspek-Aspek Efikasi Diri..... | 16 |
| C. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan <i>Self Management</i> | 18 |

| | | |
|---------|---|----|
| | D. Hipotesis..... | 20 |
| BAB III | METODOLOGI PENELITIAN..... | 21 |
| | A. Identifikasi Variabel..... | 21 |
| | B. Definisi Operasional..... | 21 |
| | C. Populasi, sampel dan Teknik Pengambilan sampel | 22 |
| | 1. Populasi..... | 22 |
| | 2. Sampel Penelitian..... | 23 |
| | 3. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian | 24 |
| | D. Metode Pengumpulan Data..... | 24 |
| | 1. Skala <i>Self Management</i> | 24 |
| | 2. Skala Efikas Diri | 25 |
| | E. Uji Validitas, Beda Aitem, dan Reliabilitas..... | 25 |
| | 1. Uji Validitas | 25 |
| | 2. Daya Beda Aitem..... | 26 |
| | 3. Reliabilitas | 26 |
| | F. Teknik Analisis Data..... | 27 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 28 |
| | A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian | 28 |
| | B. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian..... | 29 |
| | 1. Persiapan Penelitian..... | 29 |
| | a. Tahap Perizinan | 29 |
| | b. Penyusunan Alat Ukur | 30 |
| | c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur | 31 |
| | d. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur..... | 32 |
| | e. Penomoran Kembali..... | 34 |
| | 2. Pelaksanaan Penelitian..... | 35 |
| | C. Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 36 |
| | 1. Uji Asumsi | 36 |
| | a. Uji Normalitas..... | 36 |
| | b. Uji Linieritas | 37 |
| | 2. Uji Hipotesis | 37 |

| | |
|--|----|
| D. Deskripsi Variabel Penelitian..... | 38 |
| 1. Deskripsi Data <i>Self Management</i> | 38 |
| 2. Deskripsi Data Efikasi Diri | 39 |
| E. Pembahasan..... | 41 |
| F. Kelemahan Penelitian..... | 43 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 44 |
| A. Kesimpulan | 44 |
| B. Saran..... | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
| LAMPIRAN..... | 48 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. <i>Blueprint Self management</i> | 25 |
| Tabel 2. <i>Blueprint Efikasi Diri</i> | 25 |
| Tabel 3. Skor Skala Likert | 30 |
| Tabel 4. Sebaran Aitem <i>Self Management</i> | 31 |
| Tabel 5. Sebaran Aitem Efikasi Diri | 31 |
| Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Self Management</i> | 33 |
| Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri | 34 |
| Tabel 8. Sebaran Aitem Baru Skala <i>Self Management</i> | 35 |
| Tabel 9. Sebaran Aitem Baru Skala Efikasi Diri..... | 35 |
| Tabel 10. Hasil Uji Normalitas..... | 37 |
| Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor | 38 |
| Tabel 12. Distribusi Skor pada Skala <i>Self Management</i> | 38 |
| Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala <i>Self Management</i> | 39 |
| Tabel 14. Distribusi Skor pada Skala Efikasi Diri..... | 40 |
| Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri..... | 40 |

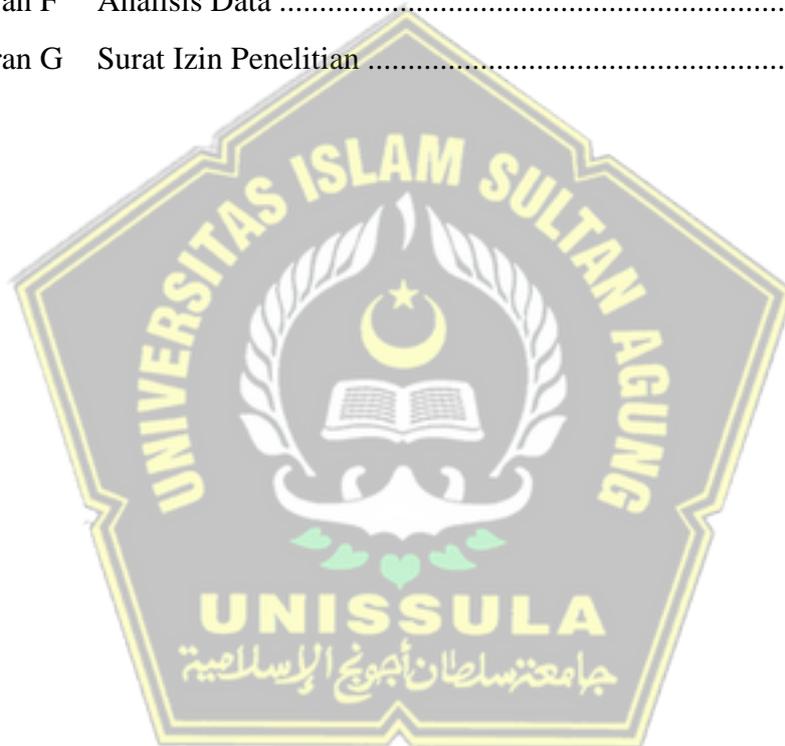
DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1. Rentang skor self management | 39 |
| Gambar 2. Rentang Skor Efikasi Diri | 40 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|-----------------------------|-----|
| Lampiran A | Skala Uji Coba..... | 49 |
| Lampiran B | Tabulasi Data..... | 58 |
| Lampiran C | Uji Daya Beda Aitem | 67 |
| Lampiran D | Skala Penelitian | 77 |
| Lampiran E | Tabulasi Data Skala..... | 85 |
| Lampiran F | Analisis Data | 96 |
| Lampiran G | Surat Izin Penelitian | 100 |



HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN *SELF MANAGEMENT* PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANGSRI

Barika Asya Niagi Rahmadila

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email : barikaasyaniagi@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 145 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dan pengambilan data menggunakan dua jenis skala yaitu skala efikasi diri yang terdiri dari 24 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,840 dan skala *self management* yang terdiri dari 30 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0,872. Penelitian ini menggunakan Teknik analisis data *Product Moment*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri. Uji hipotesis antara efikasi diri dengan *self management* memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,824$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini mengidentifikasikan bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri.

Kata Kunci : Efikasi Diri, Self Management

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SELF MANAGEMENT IN SMA NEGERI 1 BANGSRI

Barika Asya Niagi Rahmadila

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email : barikaasyaniagi@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

The research aimed to examine the relationship between self efficacy and self management in SMA Negeri 1 Bangsri. The research implemented quantitative approach with the total of 145 participants. Cluster random sampling was utilized as the sample methodology for this study, and two different scales were used for data collecting. There were the self efficacy scale the consist of 24 items with a reliability value of 0.840 and the self management scale that consist of 30 items with a reliability value of 0.872. The data analysis of this research used Product Moment technique. The study hypothesis showed that there was a relationship between self efficacy and self management of students in SMA Negeri 1 Bangsri. The hypothesis test between self efficacy and self management obtained a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.824$ with significance level of 0.001 ($p < 0.05$). This identified that there was a positive relationship between self efficacy and self management instudents of SMA Negeri 1 Bangsri.

Keywords : *Self Efficacy, Self Management*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja seringkali dikenal sebagai proses pencarian identitas diri, remaja merupakan fase perubahan perkembangan dari anak-anak menuju ke masa dewasa yang ditandai perubahan secara biologik, perubahan psikologik, dan perubahan sosial yang terjadi pada remaja (Ayu Lestari & Nursalim, 2019). Di masa remaja ini siswa cenderung menuntut kebebasan, ingin mencari jati diri, mengeksplor sesuatu yang baru, serta mencari tantangan. Sekolah menjadi tempat bagi siswa untuk mengeksplor hal-hal baru dan mencari tantangan didalamnya. Sekolah juga merupakan suatu lembaga pendidikan yang memberi kesempatan untuk eksplorasi dan mendapatkan pengetahuan, yang di dalamnya terdapat peraturan khusus yang harus diikuti oleh semua warga sekolah, termasuk ketentuan mengenai disiplin sekolah.

Siswa sebagai salah satu warga sekolah yang memiliki kewajiban dalam menaati peraturan sekolah untuk memperoleh keberhasilan dalam proses belajar mengajar di sekolah. Sekolah juga menjadi tempat untuk membentuk kepribadian siswa yang baik, memiliki tanggung jawab, cerdas intelektual, disiplin serta membekali siswa untuk menghadapi tantangan dimasa mendatang. Setiap jenjang pendidikan mempunyai peraturan untuk mengatur warga sekolah dalam berperilaku disekolah, oleh karena itu siswa dituntut untuk berperilaku baik dan dilarang melanggar tata tertib di sekolah. Kenyataan yang ada sampai sekarang, banyak dijumpai siswa yang berperilaku melanggar peraturan sekolah dengan perilaku seperti terlambat masuk ke kelas, membolos, serta terlambat datang ke sekolah. Terlambat adalah tingkah laku menyimpang karena tidak datang tepat waktu yang termasuk menyalahi aturan tata tertib sekolah. Kondisi seperti itu akan merugikan diri sendiri, teman-teman, dan sekolah.

Kebiasaan terlambat datang ke sekolah hanya dilakukan oleh beberapa siswa saja, siswa yang memiliki kebiasaan tersebut memiliki alasan yang bervariasi. Beberapa alasan yang sering disebutkan antara lain yaitu jarak antara

rumah dan sekolah yang jauh, kesulitan dalam transportasi, tidak bisa bangun pagi, serta memiliki aktivitas dirumah. Berdasarkan penelitian tahun 2009 dari *Programme for International Student Assessment (PISA)* mengenai pendidikan, Indonesia berada pada urutan ke sembilan belas dengan persentase siswa siswi yang tertib dan disiplin belajar sebesar 79% saja (Anjani dkk, 2020). Fenomena di atas disebabkan karena kurangnya *self management* yang baik dalam perkembangan remaja. *Self management* sebagai upaya siswa untuk mengatur, merencanakan, serta mengendalikan diri sendiri dalam aktivitas-aktivitas di sekolah terutama dapat menggunakan waktu seefisien mungkin. Keterampilan *self management* ini menunjukkan seberapa besar tingkat kemampuan siswa (Astuti & Lestari, 2020).

Trost (2015) mengatakan bahwa *self management* merupakan suatu cara untuk mengatur perilaku seseorang dengan tujuan untuk mengarahkan dan mengelola dirinya agar dapat bertanggung jawab atas segala tingkah lakunya. *Self management* ini sangat dibutuhkan siswa dalam berperilaku di sekolah dan melatih kemampuan siswa dalam mengatur waktu. Siswa yang mempunyai *self management* tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola diri dan menata dengan baik perilakunya (Amaliasari & Zulfiana, 2019). Menurut Edelson (1998) mengatakan bahwa *self management* adalah istilah dalam psikologi yang menggambarkan proses individu dalam mencapai kemandirian atau (*personal autonomy*).

Yates (1986) memaparkan bahwa *self management* sangat penting bagi setiap individu karena dapat membuat individu mampu mengarahkan setiap tingkah lakunya ke dalam hal-hal yang positif. *Self management* pada siswa bertujuan untuk mengurangi perilaku siswa yang menyimpang seperti melanggar tata tertib di sekolah, meningkatkan hubungan sosial, serta melatih kemampuan komunikasi (Anjani dkk, 2020). *Self management* berfokus pada kemampuan seseorang untuk mengelola diri, waktu, emosi, serta memotivasi diri. *Self management* juga diartikan sebagai salah satu upaya untuk mengendalikan diri kearah positif yang bertujuan untuk mencapai suatu keberhasilan, selain itu *self management* menjadi salah satu cara dalam *cognitive behavior therapy*.

Nursalim (2013) mengatakan bahwa *self management* merupakan upaya atau cara seseorang dalam mengarahkan dirinya dengan melakukan strategi tertentu. *Self management* melibatkan kekuatan psikologis yang mengarahkan individu dalam membuat keputusan dan memilih tindakan dengan cara yang efektif. *Self management* ini mencakup beberapa elemen, yaitu pemantauan diri (*self monitoring*), penguatan diri (*self reward*), kontrak diri (*self contracting*), serta pengendalian rangsangan (*stimulus control*) (Suwanto, 2016).

Berikut adalah jawaban 4 responden mengenai permasalahan tentang *self management* yang dialami siswa SMA Negeri 1 Bangsri:

Responden pertama adalah remaja wanita yang berinisial RWD berusia 17 tahun:

“Kalau terlambat saya gak pernah cuma kalau nyampe sekolah selalu mepet, jadi kan masuknya jam 07.00 WIB nah saya biasanya nyampe sekolah itu jam 06.55 gerbang sudah hampir ditutup. Jarak rumah ke sekolah itu 9 km kalau naik motor seringnya 60km/jam soalnya ngelewatin hutan terus sepi juga jadi bisa saya tempuh 10 menit. Saya kalau berangkat mampir dirumah temen dulu buat jemput, jadi yang buat lama itu temen saya biasanya saya dari rumah sekitar jam 06.22 WIB sampe rumah temen saya jam 06.40 nah tapi temen saya biasanya belum siap-siap jadi harus nunggu lama akhirnya sampe sekolah mepet. Terus juga gara-gara bangun kesiangan soalnya capek pulang sekolah kan jam 3 setelah itu saya bersih-bersih habis maghrib tidur sampe jam 9 saya bangun buat jadwal pelajaran sama belajar. Saya sendiri gak ada kemauan buat berangkat lebih pagi lagi karena saya merasa kaya waktu disekolah terlalu lama, nah kalau saya berangkat lebih pagi malah waktu disekolah jadi tambah lama jadinya waktu dirumah kurang, soalnya kalau pagi pagi juga suka sarapan bareng satu keluarga. Mata pelajaran yang gak saya sukai itu yaa Bahasa Inggris karena susah dipahami terus gurunya ngajarnya kurang pas jadinya gak bisa paham, saya pernah nyoba buat usaha agar paham sama sama pelajarannya tapi tetep susah dipahami sampai mau nangis. Dapat nilai jelek juga saya pernah terus ngerasa nyesel dan saya ada usaha sii buat memperbaiki nilai saya. Saya juga biasanya ngejadwalin kegiatan sehari-hari gitu tapi yaa gak semua sesuai waktu yang saya jadwalin”

Responden kedua adalah remaja laki-laki yang berinisial ZDS berusia 17 tahun:

“ Terlambat ke sekolah saya pernah, beberapa kali terus seringnya pas bel masuk baru sampai di sekolah. Jarak rumah ke sekolah itu

deket biasanya saya dari rumah jam 06.55 WIB sekolah masuknya jam 07.00 WIB. Jadi saya telat itu gara-gara nunggu teman saya, saya bangun itu jam 06.00 ngumpulin nyawa dulu sekitar 2-5 menit habis itu jadwal pelajaran, mandi, terus sarapan jam 06.30 setelah itu baru siap-siap pake seragam sampai jam 06.45, karena saya nebeng teman jadi berangkatnya ya nungguin teman dulu. Saya ada inisiatif buat berangkat lebih pagi tapi karena hal-hal tertentu aja misal ada sesuatu yang tertinggal dikelas atau pas ada kegiatan sekolah. Saya gak ada mata pelajaran yang gak saya sukai semuanya biasa aja menurut saya, kalau dapat nilai jelek terus terusan, rasa kecewa si gak ada tapi rada nyesel. Saya juga belum ada usaha belajar lebih giat lagi biar memperbaiki nilai, saya biarin gitu aja”

Responden ketiga adalah remaja laki-laki yang berinisial AAS berusia 16 tahun:

“Saya pernah terlambat masuk sekolah beberapa kali tapi lebih sering mepet gitu, alasannya itu karena saya bangunnya agak susah karena kecapekan kadang juga malam saya kerja kadang susah tidur jadi bangunnya berantakan, terus juga ada tetangga yang nebeng saya dia juga bangunnya siang jadi saya harus nunggu itu juga jadi salah satu pemasukan biar saya bisa jajan disekolah. Jadi teman saya ngasih kesepakatan kali 2 hari sekali dibayar jadi ya lumayan buat saya. Sebenarnya kadang juga saya ngejadwalin kegiatan saya dihari-hari tertentu aja”

Responden keempat adalah remaja laki-laki yang berinisial DPW berusia 16 tahun:

“Saya pernah beberapa kali terlambat, sekolah itu masuknya jam 07.00 WIB nah saya berangkat dari rumah jam 06.55 WIB kadang jam 07.02 WIB alasannya karena saya nebeng teman jadi ya nungguin teman dulu kalo kesiangan juga pernah, males berangkat sekolah juga pernah menurut saya manusiawi hal seperti itu. Saya juga kerja jadi sering ngerasa capek, kalo masalah bangun siangnya si gak ngaruh cuma capek jadinya mager buat berangkat sekolah. Saya sedikit ada usaha buat datang ke sekolah lumayan agak pagi. Menurut saya, saya gak ada mata pelajaran yang gak saya sukai di sekolah, semuanya biasa aja, kalau dapat nilai jelek juga pasti pernah tapi saya merasa biasa aja tidak ada rasa kecewa, kalau buat memperbaiki nilai gak terlalu sii cuma lebih fokus aja kalau mau ngerjain”

Berdasarkan jawaban empat responden diatas dapat disimpulkan bahwa responden memiliki permasalahan pada *self management* yang berarti siswa

kurang mampu mengelola, mengatur, serta mengarahkan dirinya sendiri. Hal tersebut dibuktikan dengan responden selalu bergantung pada teman, datang ke sekolah selalu terlambat, tidak ada usaha memperbaiki nilai ketika mendapat nilai jelek, tidak konsisten dalam mengatur jadwal kegiatan harian, serta tidak mampu mengatur waktu dengan baik. Tidak dapat dipungkiri menurut jawaban dari empat responden diatas dapat dilihat bahwa siswa SMA Negeri 1 Bangsri kurang memiliki *self management* yang baik.

Self management merupakan upaya yang berkaitan dengan kondisi dirinya dan kepandaian individu dalam mengatur perilaku dengan menggunakan stimulus dengan baik (Amaliasari & Zulfiana, 2019). Aspek penting dari *self management* yaitu kemampuan siswa dalam membangun lingkungan fisik dan sosial untuk kebutuhan dirinya (Nasution & Rola, 2011). Sabil, dkk (2019) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self management* yaitu *health literacy*, dukungan keluarga, serta efikasi diri. Efikasi diri mampu memicu *self management* pada individu, karena efikasi diri dapat mengembangkan *self management* serta keterampilan individu dalam mengendalikan suatu permasalahan. Individu yang memiliki efikasi diri yang baik akan memiliki kemampuan *self management* yang baik.

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa efikasi diri mengacu pada kepercayaan individu akan keahliannya dalam menyelesaikan suatu perbuatan tertentu yang bertujuan untuk menggapai keberhasilan. Efikasi diri dapat membantu individu dalam menghadapi suatu permasalahan, membantu individu dalam beradaptasi di situasi tertentu, serta mampu menggerakkan motivasi individu dalam melakukan tindakan agar dapat bertindak dengan baik (Pramesta & Dewi, 2021). Efikasi diri juga menjadi faktor penting pada proses pembelajaran siswa, efikasi diri ini mampu menggerakkan motivasi siswa dalam belajar dan berperilaku sesuai aturan yang ada di sekolah.

Penelitian mengenai *self management* sudah pernah dilakukan oleh Agastiya, dkk (2020) dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Self*

Management Behaviour Pada Pasien Hipertensi”. Berdasarkan dari hasil analisis data, penelitian ini menggunakan *Spearman Rank* karena data tidak terdistribusi normal. Uji *Spearman Rank* menunjukkan hasil yang signifikan dengan hasil *p*-value yaitu 0,000 ($p < 0,05$), $r = 0,794$, $R = 63,04$ dengan tingkat kesalahan 5%. Artinya ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *self management behaviour*.

Penelitian mengenai *self management* juga pernah dilakukan oleh Juriana (2000) yang meneliti tentang “Kesesuaian Antara Konsep Diri Nyata Dan Ideal Dengan Kemampuan Manajemen Diri Pada Mahasiswa Pelaku Organisasi” analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *product moment* dari *person* dan uji perbedaan dengan *anova* 1 jalur yang menunjukkan hasil analisis statistik yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara kesesuaian konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai $r_{xy} = 0,801$ ($p < 0,01$). Sumbangan kesesuaian konsep diri nyata dan ideal terhadap kemampuan manajemen diri sebesar 63,1%.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, maka penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terdapat perbedaan penelitian yang terletak pada indikator variabel, pengambilan sampel, jumlah sampel, serta pada subjek penelitian, peneliti menggunakan populasi siswa SMA Negeri 1 Bangsri. Maka dari itu peneliti ingin meneliti tentang “*Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Self management Pada Remaja SMA Negeri 1 Bangsri*”

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu: “apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan memperoleh informasi terkait hubungan antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri.

D. Manfaat Penelitian

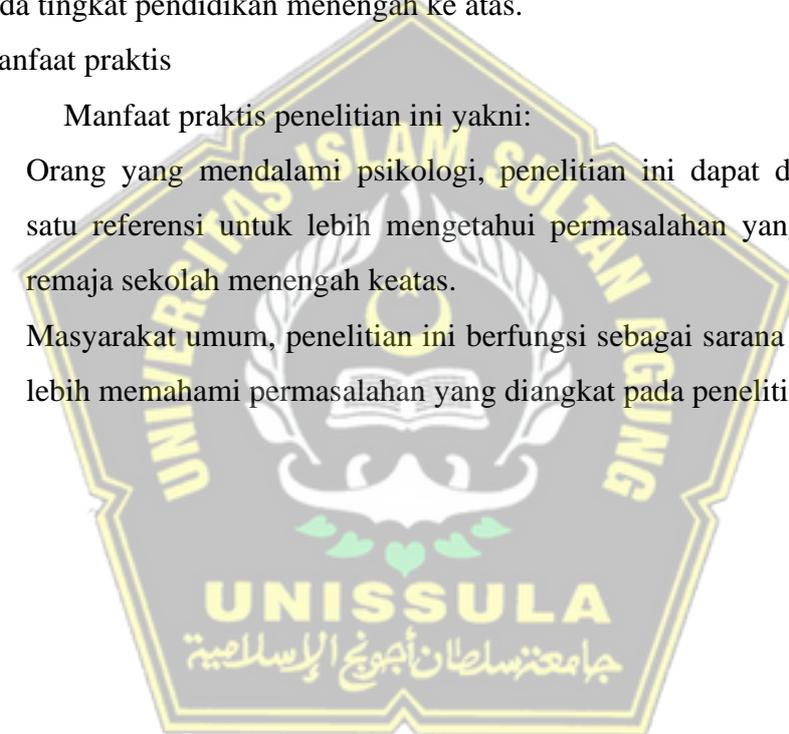
1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan meningkatkan pemahaman tentang permasalahan remaja pada tingkat pendidikan menengah ke atas.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis penelitian ini yakni:

- a. Orang yang mendalami psikologi, penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi untuk lebih mengetahui permasalahan yang terjadi pada remaja sekolah menengah keatas.
- b. Masyarakat umum, penelitian ini berfungsi sebagai sarana edukasi untuk lebih memahami permasalahan yang diangkat pada penelitian ini.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Self management*

1. Pengertian *Self Management*

Cormier (Anjani dkk, 2020) mengatakan bahwa *self management* yakni suatu cara pengubahan tingkah laku individu dalam proses mengatur tingkah lakunya menggunakan strategi tertentu. *Self management* sebagai salah satu usaha yang bertujuan membantu siswa untuk mengatur tingkah laku siswa, mengarahkan siswa dalam proses pembelajaran dan mengendalikan diri siswa dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Hidayat (2017) menjelaskan bahwa *self management* mempunyai pengaruh terhadap kedisiplinan siswa. *Self management* merupakan kemampuan untuk mengelola berbagai aspek dalam kehidupan, termasuk perasaan, pikiran dan perilaku. *Self management* juga memiliki manfaat yang signifikan dalam menyelesaikan permasalahan individu.

Self management merupakan serangkaian cara untuk meningkatkan dan mengarahkan dirinya dengan melibatkan sumber daya dalam diri individu dan lingkungan sekitarnya. *Self management* ini mendorong siswa untuk dapat mengatur waktu dan mengoptimalkan potensi diri yang dimiliki siswa sehingga mampu mencapai suatu keberhasilan (Anjani dkk, 2020). Suhartini (1992) menjelaskan bahwa *self management* merupakan suatu proses dimana seseorang dituntut untuk mampu mengarahkan tingkah lakunya (Asbari dkk, 2020). *Self management* akan mudah dilakukan apabila individu memiliki kematangan emosi stabil sehingga mampu mengelola permasalahan dengan baik.

Primardi (2006), menjelaskan bahwa *self management* adalah upaya yang dilakukan untuk merubah tingkah laku individu dengan mengontrol perilaku untuk membentuk perilaku yang lebih baik (Nasution & Rola, 2011). Fattah (2010) juga berpendapat bahwa *self management* dapat memperkirakan hasil akademik siswa. *Self management* diperlukan seseorang

agar menjadi individu yang lebih berkualitas dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan karena dengan adanya *self management* individu dapat mengarahkan tingkah lakunya kedalam hal-hal yang positif tanpa merugikan orang lain.

Liana dkk, (2022) mengatakan bahwa *self management* merupakan suatu proses dalam mengatur tingkah laku individu itu sendiri. *Self management* dapat membuat siswa mampu bertanggung jawab terhadap tugas-tugasnya dan memiliki perencanaan mengenai setiap kegiatan yang dilakukan. *Self management* mampu menempatkan segala sesuatu dengan teratur didalam kehidupannya baik dalam hal waktu, pilihan, kegiatan, dan kepentingan, hal tersebut juga dapat mendorong diri untuk lebih maju dengan mengendalikan potensi yang dimilikinya (Asbari dkk, 2020).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan terkait *self management* yaitu suatu proses dalam upaya mengarahkan, mengatur, merencanakan, serta mengendalikan diri individu didalam kehidupannya serta membantu individu dalam mengelola emosi dengan baik dalam menghadapi suatu permasalahan. *Self management* juga merupakan salah satu cara agar individu mampu bertanggung jawab atas tingkah laku individu tersebut dan mampu bertingkah laku dengan baik di lingkungan sekitar.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Self management*

Self management juga tidak terlepas dari adanya faktor-faktor di dalamnya. Sabil dkk, (2019) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* antara lain yaitu:

a. *Health literacy*.

Health literacy merupakan suatu kemampuan untuk mendapatkan informasi dan memahami informasi mengenai kesehatan. Individu yang memiliki tingkat *health literacy* rendah akan cenderung memiliki *self management* yang kurang baik.

b. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan faktor terpenting dalam *self management*. Dukungan keluarga dapat dijadikan sebagai dorongan yang

diberikan keluarga kepada individu yang akan memberikan rasa nyaman sehingga individu dapat memajemen diri.

c. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan suatu kemantapan yang dimiliki individu dalam mengerjakan sesuatu. Individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki *self management* yang baik.

Faktor lain yang mempengaruhi *self management* yaitu faktor lingkungan seperti pendapat dari Prijaksono (Dhamayanti dkk, 2021). Lingkungan menjadi faktor yang dapat mempengaruhi *self management*, apabila individu berada didalam lingkungan yang baik seperti dan selalu memberikan dukungan terhadap segala tindakan yang dilakukan individu tersebut maka individu akan memiliki *self management* yang baik.

Pedler dan Boydell (Dhamayanti dkk, 2021) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* antara lain yaitu:

a. Kesehatan (*health*)

Kesehatan fisik atau mental berpengaruh terhadap keseharian individu dalam beraktivitas, kesehatan fisik ini menjadi hal utama seseorang agar dapat beraktivitas di sisi lain kesehatan mental juga menjadi hal penting agar menjadikan kondisi tubuh maupun emosi yang stabil sehingga mampu menjalankan aktivitas sehari-hari.

b. Keterampilan (*skill*)

Individu dapat memilih, menentukan serta memutuskan untuk hanya fokus pada keahlian atau keterampilan yang dimiliki oleh individu tersebut. Pilihan tersebut dapat mempengaruhi tujuan individu yang sudah dirancang sedemikian rupa.

c. Aktivitas (*action*)

Individu yang dapat menyelesaikan permasalahan dan mengoptimalkan aksi dalam hidupnya merupakan individu yang mempunyai sensitivitas dan mempunyai sudut pandang yang luas sehingga dalam memutuskan keputusan akan mempertimbangkan hal

tersebut dan memberikan manfaat pada diri individu serta bermanfaat bagi orang disekitarnya.

d. Identitas (*identity*)

Identitas bisa dikatakan sebagai konsep diri, individu yang memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap dirinya akan dapat mempengaruhi cara individu tersebut dalam bertindak dikehidupannya.

Jawwad (Ayubi, Y, 2019) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* antara lain yaitu:

a. Perhatian terhadap waktu

Waktu dapat mempengaruhi segala sesuatu yang ingin dicapai seseorang, apabila seseorang dapat mengatur waktu sebaik mungkin maka seseorang akan memperoleh hasil yang diharapkan. Bagi siswa yang mampu mengelola waktu dengan sebaik mungkin maka siswa akan mempunyai kemampuan *self management* yang baik.

b. Kondisi sosial

Kondisi sosial yang terarah dapat berpengaruh pada *self management* yang baik. *Self management* yang baik dapat terbentuk dari kondisi sosial individu mengenai bagaimana hubungan individu dengan individu yang lain, apabila kondisi sosial yang dijalin antar individu sehat tentunya *self management* dapat berkembang baik.

c. Tingkat kondisi ekonomi

Tingkat kondisi ekonomi ini bisa mempengaruhi *self management* pada siswa, siswa yang semua kebutuhan atau keperluannya terpenuhi akan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang berkenaan dengan belajar begitupun sebaliknya.

d. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi *self management* yang baik pada siswa. Pendidikan mampu mengajarkan individu pemahaman mengenai *self management*, sehingga jika siswa memiliki *self management* yang baik maka pendidikan dapat berjalan dengan lancar.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *self management* yaitu kesehatan, dukungan keluarga, efikasi diri, keterampilan, aktivasi, identitas, perhatian terhadap waktu, kondisi sosial, tingkat kondisi ekonomi, serta tingkat pendidikan.

3. Aspek-Aspek *Self Management*

Gie (Sugiarto dkk, 2021) menjelaskan bahwa aspek-aspek *self management* terbagi menjadi 4 yaitu:

a. Pendorongan diri (*self motivation*)

Suatu dorongan internal yang mendorong individu supaya bergerak untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan oleh individu.

b. Penyusunan diri (*self organization*)

Apabila individu mampu mengatur dengan baik terkait pikiran, perasaan, waktu, dan pilihan maka individu tersebut akan mencapai efisiensi pribadi yang baik.

c. Pengendalian diri (*self control*)

Suatu cara atau upaya agar dapat mengendalikan diri, emosi, serta tingkah laku seseorang yang akan menentukan seberapa yakin individu dalam bertindak atau mengambil keputusan dalam hidupnya.

d. Pengembangan diri (*self development*)

Suatu upaya individu dalam menentukan pembentukan kepribadian individu tersebut agar terbentuk karakter yang baik.

Yates (Suryanti dkk, 2021) mengemukakan beberapa aspek-aspek dalam *Self management* yang meliputi:

a. Pengelolaan pikiran dan reaksi (*management by antecedent*)

Aspek ini merupakan suatu kemampuan dalam mengontrol reaksi yang disebabkan karena adanya suatu sebab, perasaan, dan pikiran yang dapat memunculkan respon.

b. Teknik perubahan perilaku dan pikiran (*cognitive techniques*)

Aspek ini merupakan suatu kemampuan dalam mengubah pikiran, perilaku dan perasaan individu sehingga individu mampu menyeleksi tindakan mana yang kurang baik dilakukan.

c. Pengubahan emosi (*affective techniques*)

Aspek ini merupakan kemampuan individu dalam mengubah perasaan emosi secara langsung sehingga individu tersebut mampu bertindak dengan baik.

Dambo (Reksiana & Kamalia, 2020) mengemukakan beberapa aspek dalam *self management* yang meliputi:

a. Motivasi (*motivation*)

Suatu kondisi yang terdapat dalam diri individu untuk mendorong individu dalam bertindak agar dapat mencapai tujuan. Motivasi ini memberikan energi dan untuk menentukan bagaimana siswa berperilaku di sekolah.

b. Metode belajar (*methods of learning*)

Strategi belajar merupakan metode yang digunakan siswa dalam belajar serta untuk memperoleh informasi. Strategi belajar efektif belum tentu efektif bagi siswa lain, maka dari itu siswa perlu mengetahui konsep belajar diri sendiri sehingga dapat menentukan strategi belajar yang efektif bagi siswa tersebut.

c. Penggunaan waktu (*use of time*)

Apabila individu perhatian terhadap waktu yang dimiliki maka individu tersebut tidak akan menyia-nyiakan waktu tersebut dan akan menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Individu yang mampu *manage* waktu dapat mengurangi waktu yang terbuang.

d. Lingkungan fisik dan sosial (*physical and social environment*)

Self management yang berasal dari lingkungan sosial berkenaan terhadap kemampuan siswa untuk mengetahui bagaimana siswa tersebut dalam bertindak dengan baik di sekolah.

e. Kinerja (*performance*)

Aspek ini merupakan aspek penting dalam *self management*, baik atau tidaknya kinerja individu dapat mempengaruhi hasil yang ingin dicapai. Pemantauan sangat dibutuhkan siswa untuk mencapai suatu kinerja yang baik di sekolah dan dapat dilakukan dengan cara melakukan evaluasi pada individu setelah mendapatkan tugas di sekolah.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan terkait aspek-aspek *self management* yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, pengembangan diri, pengelolaan pikiran dan reaksi, teknik pengubahan perilaku dan pikiran, pengubahan emosi, motivasi, metode belajar, lingkungan fisik dan sosial, penggunaan waktu, serta kinerja individu.

4. Ciri-Ciri *Self Management*

Kanfer (Dhamayanti dkk, 2021) mengatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *self management* antara lain yaitu:

a. Menentukan sasaran (*goal setting*)

Menetapkan tujuan, perilaku, dan prestasi yang akan dicapai merupakan hal utama dalam *self management*. Penentuan sasaran ini dapat mengarahkan individu dalam mencapai tujuan yang ingin diraih.

b. Memonitor diri sendiri (*self monitoring*)

Suatu bentuk kemampuan individu yang bertujuan untuk mengatur perilaku individu yang sesuai dengan kondisi atau keadaan disekitarnya.

c. Mengevaluasi diri sendiri (*evaluating*)

Suatu bentuk evaluasi terhadap diri sendiri mengenai perkembangan dirinya, apakah rencana-rencana yang telah disusun sudah tercapai atau tidak, serta mengerti apa saja yang harus diperbaiki dalam mencapai suatu prestasi.

d. Proses penguatan diri (*self reinforcement*)

Suatu bentuk cara untuk memberikan *reward* yang positif terhadap diri sendiri atas pencapaian apa saja yang telah dicapai.

Fikriana (Depie & Fatchurahman, 2017) mengatakan bahwa ada beberapa ciri-ciri *self management* antara lain yaitu:

a. Mengenali diri sendiri

Mengenali diri sendiri akan lebih memudahkan individu untuk merubah sesuatu yang dirasa kurang baik bagi diri individu sehingga individu memiliki keinginan untuk merubah hal tersebut.

b. Mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri

Individu yang memiliki komitmen yang besar tidak akan mengerjakan sesuatu secara setengah-setengah dengan tujuan agar keinginan tersebut dapat berjalan dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan terksit ciri-ciri tentang *self management* yaitu menentukan sasaran, memonitor diri sendiri, mengevaluasi diri sendiri, proses penguatan diri sendiri, mengenali diri sendiri, serta mempunyai komitmen yang besar pada diri sendiri.

B. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri yaitu suatu perasaan yang ada didalam diri individu akan suatu kemampuannya dalam melakukan apa yang dikerjakannya. Efikasi diri ini mengarah pada suatu pola pikir tentang kemampuan individu didalam menguasai kondisi atau situasi tertentu. Efikasi diri juga berkaitan terhadap keyakinan seseorang akan keahlian yang dimiliki oleh seseorang tersebut dengan tujuan untuk menyelesaikan segala persoalan dihidupnya, selain itu efikasi diri bisa dijadikan sebagai evaluasi seseorang atas kemampuan dalam menyelesaikan tugas, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan.

Caprata, Scabini, dan Regalia (2006) efikasi diri tidak terbentuk begitu saja melainkan terbentuk dari perilaku individu sendiri yang meliputi adanya rasa tanggung jawab, tugas-tugas yang wajib dikerjakan, hubungan terhadap orang lain, serta interaksi kepada sesama manusia (Rahma, 2011). Efikasi diri yaitu faktor penting yang memberikan dukungan dalam proses kegiatan pembelajaran siswa untuk mencapai suatu prestasi dan menjadi hal penting dalam menghadapi segala permasalahan (Amir, 2016). Efikasi diri juga dapat memberikan pengaruh terhadap individu di dalam menuntaskan tugas-tugas, individu dengan efikasi diri rendah akan mengalami kesulitan didalam menyelesaikan permasalahan hidupnya.

Efikasi diri dapat berpengaruh dalam keseharian individu, dengan adanya efikasi diri individu dapat menentukan bagaimana individu tersebut bertindak dalam melakukan sesuatu. Santrock (2007) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan suatu kemantapan yang ada pada diri individu atas kemampuan dalam menghadapi suatu kondisi sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang memuaskan (Lubis, 2018). Efikasi diri mampu mengubah persepsi akan ketidakmampuan diri menjadi suatu keyakinan sehingga individu mampu mengambil suatu tindakan yang akan mendapatkan hasil yang diharapkan individu.

Komalasari, dkk (2014) berpendapat bahwa efikasi diri merupakan suatu penilaian terhadap diri mengenai apakah individu tersebut mempunyai keyakinan mengenai mampu dan tidaknya individu tersebut dalam melakukan segala perbuatan. Individu yang yakin akan potensi yang dimilikinya dapat mengubah lingkungan sekitarnya akan lebih bisa bertindak dengan baik dari pada individu yang mempunyai efikasi diri rendah, hal itu dikarenakan individu yang mempunyai efikasi diri rendah akan mudah menyerah dan tidak mampu memberi perubahan dilingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu kemampuan diri, keyakinan diri, dan evaluasi diri terhadap keahlian yang dimiliki individu dalam menyelesaikan segala persoalan sehingga individu dapat mengerjakan sesuatu yang sesuai dengan *goal* atau tujuan awal yang hendak dicapai.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Bandura (Permana dkk, 2016) mengatakan bahwa efikasi diri yang ada pada setiap individu berbeda dengan individu lainnya berdasarkan dari tiga aspek yaitu:

a. Tingkat kesulitan Tugas (*magnitude*)

Aspek ini berhubungan dengan sejauh mana individu menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Apabila tugas yang diberikan disesuaikan dengan tingkat kesusahannya, maka efikasi diri pada individu memiliki keterbatasan sesuai dengan batas kemampuannya.

b. Luas bidang tugas (*generality*)

Aspek ini berhubungan terhadap perilaku individu yang menunjukkan keyakinan atas kemampuan dirinya. Tingkat keyakinan individu akan kemampuannya ditunjukkan dengan keyakinan individu dalam menjalankan aktivitas.

c. Tingkat kemandirian, keyakinan, kekuatan (*strength*)

Aspek ini berhubungan dengan tingkat kemandirian individu berdasarkan pada keyakinan individu tersebut terkait dengan kemampuan. Individu dengan keyakinan rendah terkait kemampuannya akan mudah dipengaruhi oleh situasi yang tidak mendukung.

Corsini (Fitriani & Nurmala, 2021) memaparkan bahwa aspek-aspek efikasi diri antara lain yaitu:

a. Kognitif

Aspek kognitif ini mempengaruhi individu dalam menilai kemampuan dirinya, terutama tentang cara pandang bagaimana individu bertindak dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami sehingga dapat tercapai tujuan yang diharapkan individu tersebut.

b. Motivasi

Aspek motivasi ini merupakan upaya yang dimiliki oleh individu agar dapat memotivasi diri sendiri dengan melalui cara berfikirnya, sehingga individu dapat mencapai suatu keberhasilan,

c. Afeksi

Aspek afeksi ini merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi dan perasaannya agar dapat menyelesaikan tugas-tugasnya.

d. Seleksi

Aspek seleksi merupakan kemampuan individu dalam menyeleksi perilaku yang ada disekitarnya sehingga individu mampu mengatasi permasalahan dan bertindak sesuai kondisi disekitarnya.

Wijaya (2012) memaparkan bahwa aspek-aspek efikasi diri antara lain yaitu:

a. Pengharapan efikasi (*efficacy expectation*)

Pengharapan efikasi merupakan suatu perilaku yang dapat mempengaruhi individu sehingga muncul persepsi individu terhadap kemampuan yang dimiliki terkait hasil yang akan didapatkan.

b. Pengharapan hasil (*outcome expentation*)

Suatu keyakinan dalam diri bahwa segala tindakan atau perilaku yang dilakukan akan mendapat hasil yang sesuai harapan individu tersebut.

c. Nilai hasil (*outcome value*)

Nilai hasil yang didapatkan individu dari kemampuan yang dimiliki dalam melakukan sesuatu dapat memberikan dorongan serta motivasi individu untuk mendapatkan suatu keberhasilan.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan terkait aspek-aspek efikasi diri yaitu tingkat kesulitan tugas, luas bidang tugas, tingkat kemantapan, keyakinan, kekuatan, kognitif, motivasi, afeksi, seleksi, pengharapan efikasi, pengharapan hasil, serta nilai hasil.

C. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan *Self Management*

Seorang siswa harus mampu mengatur dirinya sendiri, mengarahkan dirinya, dan memiliki penguat terhadap diri sendiri sehingga individu dapat menentukan tingkah lakunya, mampu bertindak sesuai kondisi yang ada, mengevaluasi dirinya, serta mampu memberikan reward atas pencapaian yang telah dicapai. Dalam proses belajar mengajar serta aktivitas sehari-hari di sekolah, *self management* menjadi faktor penting dalam mengoptimalkan aktivitas sehari-hari siswa. Perilaku *self management* ini dilakukan individu untuk mengatur dirinya, mengatur waktu, mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, menentukan tujuan, serta mampu mengelola emosi. Keberhasilan *self management* ini membutuhkan efikasi diri yang tinggi pada individu, *self management* yang baik dapat mencapai suatu keberhasilan apabila individu mempunyai kemampuan, ketrampilan serta efikasi diri untuk mengelola dirinya (Handayani dkk, 2019).

Efikasi diri menentukan bagaimana individu dapat menentukan sikap, berpikir, memotivasi diri, serta memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya sehingga menjadikan individu lebih baik dari suatu kegagalan yang pernah dialami individu tersebut (Amir, 2016). Efikasi diri di deskripsikan sebagai suatu keyakinan, evaluasi, serta penilaian seseorang terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tugas maupun aktivitas sehari-hari agar dapat memperoleh hasil yang diharapkan. Apabila individu memiliki efikasi diri rendah maka individu akan menilai dirinya negatif sehingga individu memiliki keraguan terhadap kemampuannya yang akan mengakibatkan individu kurang mampu mengelola dirinya dalam menentukan tindakan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Amir, 2016), yang meneliti tentang “Korelasi Pengaruh Faktor Efikasi Diri Dan Manajemen Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Pendidikan Kimia Universitas Bengkulu” menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa. Artinya, terdapat pengaruh signifikan serta sejalan secara parsial antara aspek efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa.

Penelitian mengenai *self managemen* pernah dilakukan oleh (Hananto, 2019), yang meneliti tentang “Keefektifan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Problem Solving* Dan *Self Management* Untuk Meningkatkan *Self Efficacy* Peserta Didik”. Berdasarkan uji Wilcoxon dan uji Kruskal-Wallis, terdapat peningkatan yang signifikan dalam *self efficacy* pada kelompok A yang menerima perlakuan menggunakan teknik *problem solving*, serta kelompok B yang menerima perlakuan menggunakan teknik *self management*. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *problem solving* serta *self management* efektif untuk meningkatkan *self efficacy* pada siswa.

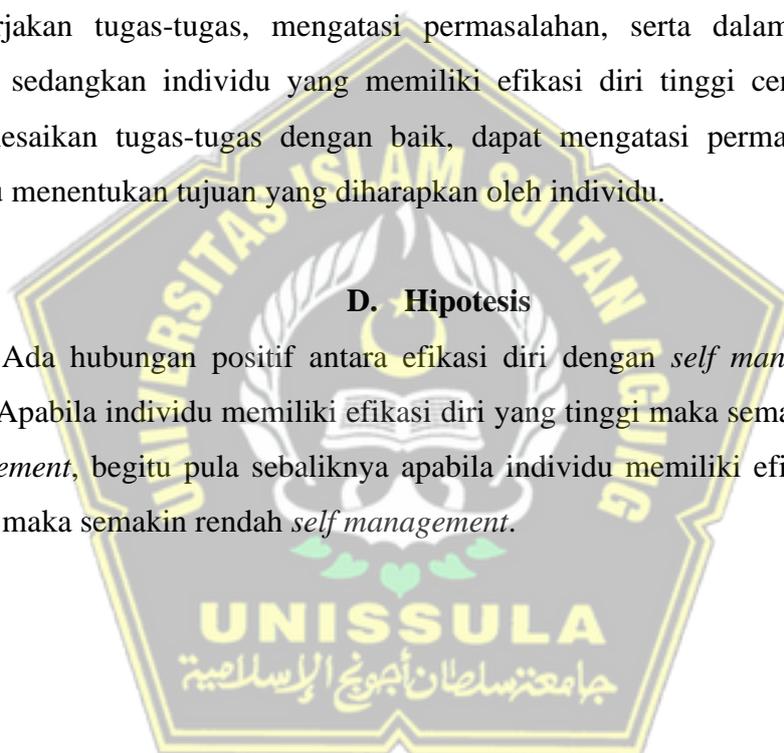
Penelitian mengenai *self management* juga pernah dilakukan oleh Fajriani & Muflihatin (2021) yang meneliti tentang “Hubungan Efikasi Diri Dengan Manajemen Diri Pada Penderita DM Tipe II Wilayah Kerja Puskesmas Palaran Kota Samarinda” Berdasarkan dari hasil penelitian efikasi diri baik sebanyak 90 (59,2%) responden, sedangkan efikasi diri kurang baik sebanyak 62 (40,8%)

responden. Manajemen diri baik sebanyak 83 (54,6%) responden, sedangkan manajemen diri cukup 68 (44,7%) responden, manajemen diri buruk 1 (0,7%) responden. Berdasarkan hasil dari bivariate, p-value yang diperoleh adalah 0,005 ($p < 0,05$), hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan manajemen diri.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri berpengaruh pada *self management*, terutama pada *self management* yang rendah. Individu yang memiliki efikasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan di dalam mengerjakan tugas-tugas, mengatasi permasalahan, serta dalam menentukan tujuan, sedangkan individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung dapat menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, dapat mengatasi permasalahan, serta mampu menentukan tujuan yang diharapkan oleh individu.

D. Hipotesis

Ada hubungan positif antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa. Apabila individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka semakin tinggi *self management*, begitu pula sebaliknya apabila individu memiliki efikasi diri yang rendah maka semakin rendah *self management*.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel secara teoritis yaitu variabel merujuk pada atribut individu yang memiliki perbedaan di antara satu individu dengan individu lainnya, atau satu objek dengan objek yang lain (Sugiyono, 2009). Dengan demikian, dalam konteks penelitian, variabel merujuk pada elemen-elemen yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dengan maksud agar mendapatkan fakta mengenai hal tersebut dan kemudian membuat kesimpulan berdasarkan temuan tersebut.

Penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yakni satu variabel bebas dan satu variabel tergantung. Adapun variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel Tergantung : *Self Management* (Y)
2. Variabel Bebas : Efikasi Diri (X)

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel pada penelitian ini akan menguraikan mengenai batasan pada variabel penelitian. Pada penelitian ini batasan operasional dari variabel yang digunakan sebagai berikut:

1. *Self management*

Self management merupakan suatu kemampuan agar dapat mengubah tingkah laku individu, pikiran, serta perasaan individu dalam bertindak. *Self management* ini dapat meningkatkan tanggung jawab individu dalam melakukan sesuatu, selain itu individu dapat memanajemen waktu dengan baik. *Self management* ini dapat mengarahkan individu didalam pengambilan keputusan, menentukan pilihan, serta strategi yang efektif untuk memperoleh hasil yang diharapkan individu tersebut. Untuk mengukur *self management* digunakan skala *self management* yang disusun berdasarkan aspek *self management* menurut Gie (2000), yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.

Semakin tinggi skor pada alat ukur skala menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self management* pada individu, namun semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah pula tingkat *self management* pada individu.

2. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan kemantapan individu di dalam melakukan sesuatu agar tercapai tujuan yang diharapkan serta mampu mengatasi situasi yang dihadapi sehingga individu akan mendapatkan hasil yang diharapkan. Hal ini termasuk perasaan seseorang untuk mengetahui apa yang akan dilakukan dan secara emosional mempunyai suatu kemampuan untuk melakukan apa yang ingin dilakukan. Efikasi diri ini mempengaruhi individu dalam merespon kondisi disekitarnya dan dapat bertindak selektif dalam melakukan sesuatu untuk pencapaian tujuan hidup. Individu dengan efikasi diri tinggi akan dapat menyelesaikan persoalan sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Untuk mengukur efikasi diri digunakan skala efikasi diri yang disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997), yaitu tingkat kesulitan tugas, tingkat kemantapan keyakinan kekuatan, dan luas bidang perilaku.

Semakin tinggi skor pada alat ukur skala menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri pada individu, namun semakin rendah skor pada skala maka semakin rendah pula tingkat efikasi diri pada individu.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok subjek yang menjadi objek generalisasi hasil penelitian. Kelompok subjek yang ada dalam populasi harus mempunyai karakteristik yang beda dari kelompok subjek lain (Azwar, 2011). Populasi pada penelitian ini yaitu semua siswa SMA Negeri 1 Bangsri Kecamatan Bangsri Kabupaten Jepara yang berjumlah 1.061 siswa.

Tabel 1. Jumlah Populasi

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|------------------|------------------|---------------|
| X. E1 | 14 | 22 | 36 |
| X. E2 | 14 | 21 | 35 |
| X. E3 | 16 | 20 | 36 |
| X. E4 | 15 | 20 | 35 |
| X. E5 | 16 | 20 | 36 |
| X. E6 | 16 | 20 | 36 |
| X. E7 | 16 | 20 | 36 |
| X. E8 | 16 | 20 | 36 |
| X. E9 | 16 | 20 | 36 |
| X. E10 | 14 | 20 | 34 |
| Total | 153 | 203 | 356 |

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|------------------|------------------|---------------|
| XI. IPA.1 | 10 | 24 | 34 |
| XI. IPA.2 | 10 | 25 | 35 |
| XI. IPA.3 | 9 | 26 | 35 |
| XI. IPA.4 | 11 | 22 | 33 |
| XI. IPA.5 | 8 | 25 | 33 |
| XI. IPS.1 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.2 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.3 | 15 | 21 | 36 |
| XI. IPS.4 | 15 | 20 | 35 |
| XI. BHS | 21 | 12 | 33 |
| Total | 129 | 219 | 348 |

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|------------------|------------------|---------------|
| XII. IPA.1 | 13 | 22 | 35 |
| XII. IPA.2 | 16 | 20 | 36 |
| XII. IPA.3 | 16 | 20 | 36 |
| XII. IPA.4 | 14 | 22 | 36 |
| XII. IPA.5 | 16 | 20 | 36 |
| XII. IPS.1 | 14 | 22 | 36 |
| XII. IPS.2 | 15 | 20 | 35 |
| XII. IPS.3 | 14 | 22 | 36 |
| XII. IPS.4 | 16 | 20 | 36 |
| XII. BHS | 20 | 15 | 35 |
| Total | 154 | 203 | 357 |

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian kecil dari populasi yang mempunyai karakteristik serupa dengan keseluruhan populasi. Disimpulkan bahwa

sampel merupakan representasi dari suatu populasi yang memiliki ciri-ciri serupa dengan populasi tersebut (Azwar, 2011). Sampel pada penelitian ini adalah kelas XI IPS yang berjumlah 145 siswa. Sampel dalam penelitian ini di ambil dari bagian populasi yaitu kelas X, XI, dan XII yang terdiri dari beberapa jurusan.

Tabel 2. Jumlah Sampel

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|-----------|-----------|------------|
| XI. IPS.1 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.2 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.3 | 15 | 21 | 36 |
| XI. IPS.4 | 15 | 20 | 35 |
| Total | 60 | 85 | 145 |

3. Teknik Pengambilan Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Dalam teknik pengambilan sampel ini, randomisasi dilakukan pada kelompok atau kelas, bukan pada subjek secara individu (Azwar, 2011).

D. Metode Pengumpulan Data.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan menggunakan skala *self management* dan skala efikasi diri. Penyusunan dua skala ini menggunakan skala likert yang mana skala ini dapat menyatakan sejauh mana pertanyaan-pertanyaan dalam skala yang dapat mendeskripsikan keadaan individu. Setiap pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

1. Skala *Self Management*

Skala yang menjadi acuan untuk mengukur *self management* disusun berdasarkan aspek *Self management* menurut Gie (2000), yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri.

Tabel 3. Blueprint Self management

| No. | Aspek | Jumlah Aitem | | Total |
|-----|-------------------|-------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Pendorongan diri | 5 | 5 | 10 |
| 2. | Penyusunan diri | 5 | 5 | 10 |
| 3. | Pengendalian diri | 5 | 5 | 10 |
| 4. | Pengembangan diri | 5 | 5 | 10 |
| | Jumlah | 20 | 20 | 40 |

2. Skala Efikas Diri

Skala yang menjadi acuan untuk mengukur efikasi diri disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997), yaitu tingkatan, kekuatan, dan generalitas.

Tabel 4. Blueprint Efikasi Diri

| No. | Aspek | Jumlah Aitem | | Total |
|-----|---------------|-------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1. | Tingkatan | 5 | 5 | 10 |
| 2. | Kekuatan | 5 | 5 | 10 |
| 3. | Generalitas | 5 | 5 | 10 |
| | Jumlah | 15 | 15 | 30 |

E. Uji Validitas, Beda Aitem, dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas diambil dari kata *validity* yaitu sampai mana suatu tes atau skala dapat mengukur tentang apa yang sebenarnya ingin diukur. Validitas berkaitan dengan sejauh mana instrument pengukuran tersebut memang benar-benar mengukur variabel atau konstruk yang dimaksud, serta memberikan hasil yang valid dan akurat. Suatu tes dianggap memiliki validitas yang tinggi apabila hasil tes tersebut secara akurat merefleksikan kualitas atau karakteristik yang diukur. Maka dari itu, data yang valid yaitu data yang tidak berubah-ubah dari apa yang didapatkan peneliti dengan apa yang benar-benar terjadi di lapangan. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) yang mengukur sejauh mana tes tersebut mewakili domain aitem yang ingin diukur dan sejauh mana

tes tersebut dapat dianggap layak (Azwar, 2016). Validitas ini juga memerlukan keputusan dan persetujuan seseorang yang berkompeten atau biasa disebut dengan *professional judgment*. Pengujian validitas pada alat ukur tidak bisa ditentukan sendiri oleh peneliti, namun dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi sebagai *professional judgment* sehingga alat ukur yang digunakan hanya memuat isi yang relevan serta tidak keluar dari batas tujuan pengukuran.

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem merujuk pada cara suatu aitem dalam membedakan antara individu atau kelompok yang mempunyai atribut yang diukur dengan yang tidak mempunyai atribut tersebut (Azwar, 2005). Penelitian ini dilakukan pengujian daya beda aitem dengan teknik korelasi *Product Moment Karl Pearson*. Artinya, jika nilai koefisien korelasi antara skor suatu aitem dengan skor keseluruhan skala semakin tinggi, maka konsistensi antara aitem tersebut dengan skala secara keseluruhan juga semakin tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi daya beda aitem tersebut.

Pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total digunakan sebagai kriteria umum, dengan batasan yang ditetapkan yaitu $r_{ix} \geq 0,30$. Jika sebuah aitem memiliki skor korelasi minimal 0,30 atau lebih, maka aitem dianggap memuaskan. Namun, jika nilai r_{ix} dari suatu aitem $\leq 0,30$ maka aitem tersebut dianggap sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Jika setelah pemilihan aitem, jumlah yang diharapkan tersebut belum tercapai, maka dapat diturunkan batas kriteria menjadi 0,25. Dengan melakukan ini diharapkan jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2005).

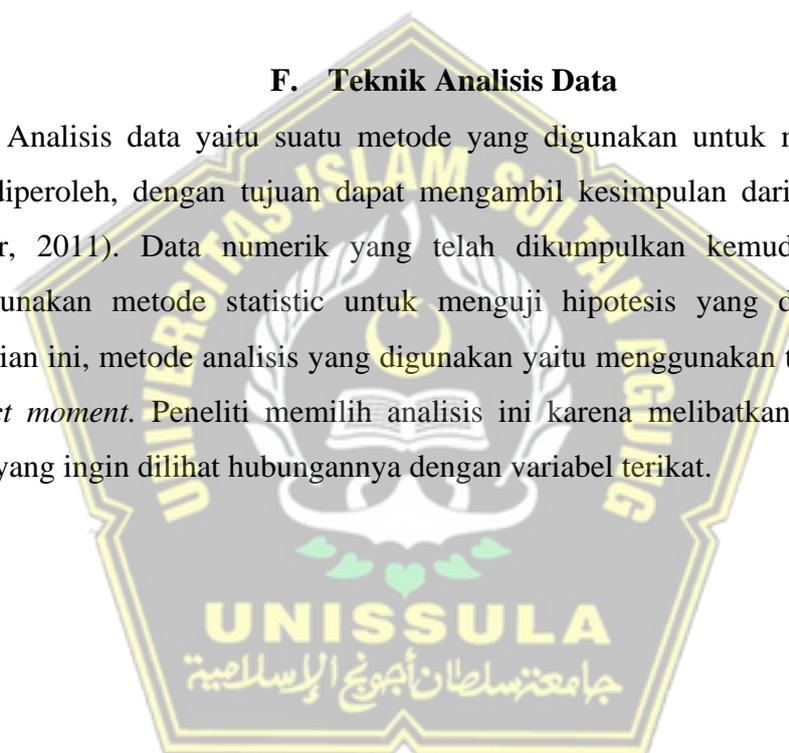
3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran keakuratan suatu nilai yang didapatkan dari suatu penelitian. Reliabilitas mencerminkan tingkat konsistensi instrument pengukuran (Azwar, 2005). Reliabilitas mencerminkan tingkat kepercayaan terhadap hasil pengukuran, yang berarti hasil pengukuran dianggap dapat diandalkan jika pengukuran yang dilakukan berkali-kali pada kelompok subjek yang sama menghasilkan hasil yang konsisten (Azwar, 2016).

Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik korelasi *Alpha Cronbach*. Peneliti memilih menggunakan teknik ini dikarenakan koefisien *Alpha* akan memberikan estimasi reliabilitas yang mendekati atau sama dengan reliabilitas sebenarnya. Pemilihan teknik ini, diharapkan memberikan hasil yang lebih akurat dapat diperoleh karena kemampuannya dalam mendeteksi reliabilitas yang sebenarnya. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini, menggunakan bantuan program computer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows Release 26.0.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu suatu metode yang digunakan untuk mengolah data yang diperoleh, dengan tujuan dapat mengambil kesimpulan dari data tersebut (Azwar, 2011). Data numerik yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan metode statistic untuk menguji hipotesis yang diteliti. Dalam penelitian ini, metode analisis yang digunakan yaitu menggunakan teknik korelasi *product moment*. Peneliti memilih analisis ini karena melibatkan satu variabel bebas yang ingin dilihat hubungannya dengan variabel terikat.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan-persiapan perlu dilakukan peneliti agar suatu penelitian dapat berjalan dengan lancar, hal tersebut adalah definisi dari orientasi kancan yang merupakan langkah penting yang harus peneliti lakukan sebelum melakukan penelitian. Persiapan pertama yang peneliti lakukan yaitu menentukan lokasi penelitian. Lokasi yang peneliti pilih adalah SMA Negeri 1 Bangsri yang berada di Kabupaten Jepara.

SMA Negeri 1 Bangsri merupakan lembaga pendidikan tingkat menengah atas negeri yang berada di Kabupaten Jepara, tepatnya di Jl. JerukWangi RT 04 RW 05 Kecamatan Bangsri, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. SMA Negeri 1 Bangsri memiliki tiga tahun pelajaran mulai kelas 10 (X) hingga kelas 12 (XII) serta memiliki tiga jurusan atau peminatan yaitu IPA, IPS, dan Bahasa yang terakreditasi A. SMA Negeri 1 Bangsri berjumlah 1.061 siswa, yang mana kelas X terdapat 9 kelas dengan jumlah 359, kelas XI IPA terdapat 5 kelas dengan jumlah 170 siswa, kelas XI IPS terdapat 4 kelas dengan jumlah 142 siswa, kelas XI Bahasa dengan jumlah 33 siswa, kelas XII IPA terdapat 5 kelas dengan jumlah 179 siswa, kelas XII IPS terdapat 4 kelas dengan jumlah 143 siswa, serta kelas XII Bahasa berjumlah 35 siswa.

Penelitian ini dimulai dengan melakukan study pendahuluan yang melibatkan wawancara awal dengan sejumlah siswa siswi SMA Negeri 1 Bangsri. Kemudian peneliti menetapkan subjek serta melakukan persiapan yang dibutuhkan dalam penelitian. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri.

Pertimbangan peneliti memilih SMA Negeri 1 Bangsri sebagai lokasi yang dipilih untuk melaksanakan penelitian antara lain yaitu :

- a. Penelitian mengenai *Self Management* dan Efikasi Diri pada siswa siswi SMA Negeri 1 Bangsri sebelumnya belum pernah diadakan.

- b. Terdapat permasalahan mengenai *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri
- c. Karakter dan jumlah responden yang akan digunakan penelitian sudah memadai.
- d. Pihak SMA Negeri 1 Bangsri sudah memberikan izin penelitian dengan melampirkan surat izin penelitian Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Penelitian dilaksanakan dengan mengatur persiapan dan perencanaan terlebih dahulu supaya penelitian dapat berjalan dengan lancar. Persiapan awal yang harus dilakukan dalam penelitian yaitu dengan menyusun alat ukur. Langkah selanjutnya yaitu melakukan persiapan administrasi berupa perizinan tempat penelitian. Persiapan yang dilakukan sebelum penelitian dijabarkan sebagai berikut :

a. Tahap Perizinan

Perizinan penelitian merupakan suatu syarat yang wajib dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian. Proses perizinan dimulai dengan membuat surat perizinan penelitian secara formal dan tertulis kepada Dekan Fakultas Psikologi Unissula yang kemudian surat izin penelitian menjadi surat pengantar penelitian skripsi dari Fakultas untuk Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bangsri. Berikut merupakan alur persiapan perizinan penelitian :

- 1) Peneliti mengajukan surat izin penelitian ke Fakultas Psikologi Unissula yang akan ditujukan kepada SMA Negeri 1 Bangsri dengan nomor 484/C.1/Psi-SA/V/2023.
- 2) Peneliti mengajukan berkas-berkas yang diperlukan ke lokasi penelitian yaitu surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Unissula pada tanggal 16 Mei 2023.

- 3) Peneliti mendapat balasan dari lokasi penelitian pada tanggal 17 Mei 2023 yang kemudian diminta menemui Wakil Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bangsri untuk mendiskusikan terkait proses saat penelitian berlangsung serta meminta data-data yang peneliti butuhkan dalam penelitian tersebut.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur penelitian ini yaitu skala psikologi yang dirancang berdasarkan aspek-aspek suatu variabel, dengan skala yang berupa aitem pernyataan dan pilihan jawaban yang digunakan sebagai metode dalam pengumpulan data penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini meliputi skala *self management* dan skala efikasi diri. Skala dalam penelitian ini terdiri dari empat pilihan jawaban atau *a four point like scale* yang akan dipilih oleh subjek penelitian. Berikut merupakan tabel skor skala likert :

Tabel 5. Skor Skala Likert

| Aitem | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |
|---------------------------|-------------------|---------------------|
| Sangat Sesuai (SS) | 4 | 1 |
| Sesuai (S) | 3 | 2 |
| Tidak Sesuai (TS) | 2 | 3 |
| Sangat tidak sesuai (STS) | 1 | 4 |

1) Skala *Self Management*

Skala pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek *Self management* menurut Gie (2000), yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Skala *self management* terdiri dari 40 aitem, meliputi 20 aitem *favourable* dan 20 aitem *unfavourable*. Bentuk sebaran aitem pada tabel 6.

Tabel 6. Sebaran Aitem *Self Management*

| No | Aspek | Aitem | | Total |
|---------------|-------------------|--------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Pendorongan diri | 1, 2, 5, 6, 9 | 3, 4, 7, 8, 10 | 10 |
| 2 | Penyusunan diri | 11, 12, 14, 15, 18 | 13, 16, 17, 19, 20 | 10 |
| 3 | Pengendalian diri | 22, 23, 25, 26, 28 | 21, 24, 27, 29, 30 | 10 |
| 4 | Pengembangan diri | 31, 33, 36, 37, 38 | 32, 34, 35, 39, 40 | 10 |
| Jumlah | | 20 | 20 | 40 |

2) Skala Efikasi Diri

Skala pada penelitian ini disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997), yaitu tingkatan, kekuatan, dan generalitas. Skala efikasi diri terdiri dari 30 aitem, meliputi 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Bentuk sebaran aitem pada tabel 7.

Tabel 7. Sebaran Aitem Efikasi Diri

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Total |
|---------------|-------------|--------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Tingkatan | 1, 2, 5, 8, 10 | 3, 4, 6, 7, 9 | 10 |
| 2 | Kekuatan | 13, 11, 12, 14, 16 | 19, 17, 18, 15, 20 | 10 |
| | Generalitas | 21, 23, 24, 26, 27 | 22, 25, 28, 29, 30 | 10 |
| Jumlah | | 15 | 15 | 30 |

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Alat ukur yang sudah dibuat, sebelum digunakan untuk penelitian harus dilakukan uji coba sebelumnya. Uji coba skala ini berguna untuk mengetahui kualitas pada alat ukur tersebut. Percobaan alat ukur menggunakan sampel yang berjumlah 125 siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangsri yang mulai dilaksanakan pada hari Rabu, 17 Mei 2023.

Tabel 8. Jumlah Sampel Uji Coba

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|-----------|-----------|------------|
| X. E1 | 14 | 15 | 29 |
| X. E2 | 14 | 20 | 34 |
| X. E3 | 15 | 18 | 33 |
| X. E4 | 14 | 15 | 29 |
| Total | 57 | 68 | 125 |

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan dengan metode pengisian skala secara *online* dengan menggunakan *google form*, link *google form* akan disebarakan kepada siswa kelas X SMA Negeri 1 Bangsri untuk diisi. Setelah data uji coba diperoleh, tahapan selanjutnya adalah melakukan analisis agar indeks daya beda aitem dan estimasi reliabilitas alat ukur dapat diketahui dengan bantuan SPSS *versi 26.0*.

d. Uji Daya Beda dan Reliabilitas Alat Ukur

Langkah yang dilakukan sesudah memberikan skor pada semua alat ukur yaitu dengan melakukan pengujian perbedaan antar aitem dan estimasi realibilitas terhadap skala *self management* dan skala efikasi diri. Daya beda aitem mengacu pada cara suatu aitem untuk membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki atribut yang diukur dengan yang tidak memiliki atribut tersebut. Daya beda aitem dapat dianggap baik apabila memiliki koefisien aitem total $\geq 0,30$, apabila jumlah aitem yang lolos belum mencapai jumlah yang diharapkan, maka koefisien korelasi dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2006). Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total dapat dihitung menggunakan perangkat lunak SPSS *versi 26.0 for windows*. Berikut adalah hasil hitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas untuk setiap skala :

1) Skala *Self Management*

Skala *self management* memiliki 4 aspek yaitu pendorongan diri, penyusunan diri, pengendalian diri, dan pengembangan diri. Total aitem pada skala *self management* dengan jumlah 40 aitem, meliputi 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Distribusi daya beda tinggi dan daya beda rendah dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah pada Skala *Self Management*

| No | Aspek | Aitem | | Aitem Berdaya Bada Tinggi |
|---------------|-------------------|------------------------|----------------------|---------------------------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Pendorongan diri | 1, 2, 5, 6, 9 | 3*, 4, 7, 8, 10 | 9 |
| 2 | Penyusunan diri | 11, 12, 14, 15*, 18* | 13, 16*, 17, 19, 20 | 7 |
| 3 | Pengendalian diri | 22*, 23*, 25, 26*, 28* | 21*, 24, 27, 29*, 30 | 4 |
| 4 | Pengembangan diri | 31, 33, 36, 37, 38 | 32, 34, 35, 39, 40 | 10 |
| Jumlah | | 14 | 16 | 30 |

Keterangan: *aitem yang gugur/daya beda rendah

Hasil koefisien daya beda aitem skala uji coba antara -0,033 sampai 0,505. Hasil uji daya beda aitem yang diperoleh 40 aitem menunjukkan bahwa 14 aitem rendah serta 26 aitem berdaya beda tinggi. Koefisien daya beda aitem skala berdaya beda tinggi yakni antara 0,320 sampai 0,505. Indeks daya beda rendah memiliki koefisien daya beda aitem yakni antara -0,033 sampai 0,279. Kriteria pemilihan aitem untuk korelasi aitem total menggunakan $r_{ix} \geq 0,25$. Estimasi realibilitas skala *self management* dari 30 aitem dengan *Alpha Cronbach* didapat koefisien reliabilitas *Alpha* 0,872 sehingga alat ukur *self management* dinyatakan reliabel.

2) Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri memiliki 3 aspek yaitu tingkatan, kekuatan, dan generalitas. Total aitem pada skala efikasi diri dengan jumlah 30 aitem, meliputi 15 aitem *favorable* dan 15 aitem *unfavorable*. Distribusi aitem daya beda tinggi dan daya beda rendah dapat dilihat pada tabel 10.

Tabel 10. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Efikasi Diri

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Total |
|---------------|-------------|-------------------------|---------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Tingkatan | 1, 2, 5, 8*, 10 | 3, 4, 6, 7*, 9 | 10 |
| 2 | Kekuatan | 13, 11, 12, 14, 16 | 19, 17, 18, 15, 20 | 10 |
| 3 | Generalitas | 21, 23*, 24, 26*, 27 | 22*, 25, 28, 29, 30 | 10 |
| Jumlah | | 11 | 13 | 24 |

Keterangan : *aitem yang gugur/daya beda rendah

Hasil koefisien daya beda aitem skala uji coba antara -0,251 sampai 0,556. Uji daya beda aitem yang memiliki 30 aitem menunjukkan bahwa 11 aitem berdaya beda rendah serta 19 aitem berdaya beda tinggi. Koefisien daya beda aitem berdaya beda tinggi yakni antara 0,312 sampai 0,556. Indeks daya beda rendah memiliki koefisien daya beda aitem yakni antara -0,251 sampai 0,277. Kriteria pemilihan aitem untuk korelasi aitem total menggunakan $r_{ix} \geq 0,25$. Estimasi reliabilitas skala efikasi diri dari 24 aitem dengan *Alpha Cronbach* didapat koefisien reliabilitas *Alpha* yakni 0,840 sehingga alat ukur efikasi diri dinyatakan reliabel.

e. Penomeran Kembali

Tahapan yang dilakukan berikutnya yaitu dengan melakukan penomeran ulang. Hasil uji coba yang telah dilakukan, untuk daya beda aitem rendah dihapuskan serta daya beda aitem tinggi dipergunakan untuk penelitian. Aitem berdaya beda tinggi yang digunakan pada penelitian kemudian dilakukan penomeran ulang guna penyusunan skala *self management* dan efikasi diri yang tertera pada tabel dibawah ini.

Tabel 11. Sebaran Aitem Baru Skala *Self Management*

| No | Aspek | Aitem | | Total |
|----|-------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Pendorongan diri | 1 (1), 2(2), 5(4), 6(5), 9(8) | 4(3), 7(6), 8(7), 10(9) | 9 |
| 2 | Penyusunan diri | 11(10), 12(12), 14(13) | 13, 16*, 17, 19, 20 | 7 |
| 3 | Pengendalian diri | 25(17) | 24(18), 27(19), 30(20) | 4 |
| 4 | Pengembangan diri | 31(22),33(21),36 (23) | 32(24),34(25) 35(27),39(28),40 | 10 |
| | Jumlah | 14 | 16 | 30 |

Keterangan (...) = nomor aitem baru atau nomor penelitian

Tabel 12. Sebaran Aitem Baru Skala Efikasi Diri

| No | Aspek | Jumlah Aitem | | Total |
|----|---------------|--|----------------------------------|-----------|
| | | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> | |
| 1 | Tingkatan | 1(1), 2(2), 5(6) | 3(3), 4(4), 6(5), 9(7) | 10 |
| 2 | Kekuatan | 13(8), 11(9), 12(12) 14(14), 16(17) | 19(10), 17(11), 18(13) | 10 |
| 3 | Generalitas | 21(18), 24(21), 27(22) | 28(19), 29(20), 25(23) 30(24) | 10 |
| | Jumlah | 11 | 13 | 24 |

Keterangan (...) = nomor aitem baru atau nomor penelitian

2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 30 Mei 2023 dengan menggunakan skala yang telah diuji coba sebelumnya. Penelitian dilakukan dengan metode *cluster random sampling* dalam proses pengambilan data, yang mana sampel diambil dengan melakukan survei sebelumnya untuk memilih kelas mana yang akan menjadi subjek dalam penelitian. Pemilihan teknik sampling ini didasarkan pada jumlah populasi yang besar dalam penelitian ini.

Peneliti memberikan link skala penelitian kepada masing-masing ketua kelas XI untuk disebarkan digrup kelas masing-masing. Peneliti perkenalan terlebih dahulu dan menerangkan maksud serta tujuan dari

penelitian kepada ketua kelas masing-masing kelas. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 145 siswa-siswi kelas XI IPS 1, XI IPS 2, XI IPS 3, dan XI IPS 4. Skala penelitian yang sudah diisi oleh subjek kemudian dilakukan pemberian skor oleh peneliti untuk diolah datanya agar dapat mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Proses pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 26.0 for windows.

Tabel 13. Jumlah Sampel Penelitian

| Kelas | Laki-Laki | Perempuan | Jumlah |
|--------------|-----------|-----------|------------|
| XI. IPS.1 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.2 | 15 | 22 | 37 |
| XI. IPS.3 | 15 | 21 | 36 |
| XI. IPS.4 | 15 | 20 | 35 |
| Total | 60 | 85 | 145 |

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Langkah berikutnya sebelum menganalisis data yaitu dengan melakukan uji asumsi. Uji asumsi melibatkan dua prosedur, yaitu perhitungan uji normalitas, dan uji linieritas yang diterapkan pada setiap variabel yang sedang diteliti. Pengujian yang dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah distribusi variabel-variabel yang terdapat dalam suatu penelitian bersifat normal atau tidak normal. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26.0 for windows. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan teknik *one sample Kolmogorov-semirnov Test*. Metode standarisasi sistem penskoran ini bermaksud untuk mengevaluasi apakah data memiliki distribusi normal atau tidak normal. Jika skor numerik menunjukkan nilai ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika skor numerik menunjukkan nilai ($p < 0,05$), maka data penelitian dianggap tidak berdistribusi normal.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Mean | Std. Deviasi | KS-Z | Sig. | P | Ket. |
|------------------------|---------|--------------|-------|-------|-------|--------|
| <i>Self Management</i> | 86,8414 | 9,97335 | 0,066 | 0,200 | >0,05 | Normal |
| Efikasi Diri | 69,2621 | 9,05157 | 0,073 | 0,058 | >0,05 | Normal |

Hasil uji normalitas yang diperoleh dari penelitian ini diketahui bahwa data dari variabel *self management* mempunyai skor KS-Z sebesar 0,066 dengan signifikansi 0,200 ($p > 0,05$), maka ini membuktikan bahwa distribusi data pada variabel *self management* berdistribusi normal. Sedangkan data yang diperoleh dari variabel efikasi diri memiliki nilai KS-Z sebesar 0,073 dengan signifikansi 0,058 ($p > 0,05$), maka ini membuktikan bahwa distribusi data pada variabel efikasi diri berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berguna untuk mengetahui apakah ada hubungan linier atau tidak linier pada variabel yang diteliti. Uji linier pada penelitian ini dilakukan menggunakan F_{linear} dalam SPSS versi 26.0 for windows. Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *self management* dan efikasi diri menunjukkan F_{linier} sebesar 310,474 dengan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), maka hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel *self management* dan efikasi diri berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Dalam Penelitian ini, peneliti menguji hipotesis ada hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Uji hipotesis pada penelitian ini memakai teknik korelasi *product moment*. Hasil uji korelasi tersebut digunakan untuk membuktikan hubungan antara variabel *self management* dan efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri. Berdasarkan hasil uji korelasi *person* didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,824$ dengan taraf signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga menunjukkan bahwa hipotesis diterima, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin positif *self management* pada siswa.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data variabel dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai nilai yang diperoleh dari subjek terkait dengan pengukuran yang dilakukan, dan memberikan informasi mengenai variabel yang diteliti serta perannya dalam menggambarkan kondisi subjek. Deskripsi data ini berguna dalam memberikan pemahaman awal tentang karakteristik variabel dan subjek yang terlibat dalam penelitian. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal, hal ini berkaitan terhadap pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan tingkatan kelompok untuk setiap variabel yang diungkapkan. Berikut norma kategorisasi yang digunakan :

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skor

| Rentang Skor | Kategorisasi |
|--|---------------|
| $\mu + 1,5\sigma < x$ | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0,5\sigma < x \leq \mu + 1,5\sigma$ | Tinggi |
| $\mu - 0,5\sigma < x \leq \mu + 0,5\sigma$ | Sedang |
| $\mu - 1,5\sigma < x \leq \mu - 0,5\sigma$ | Rendah |
| $X \leq \mu - 1,5\sigma$ | Sangat Rendah |

Keterangan : μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data *Self Management*

Skala *self management* mempunyai 30 aitem yang memiliki daya beda aitem tinggi dengan masing-masing aitem diberi skor berkisar satu hingga empat. Skor terendah yang didapat subjek yaitu 30 dari (30 x 1) dan skor tertinggi yaitu 120 dari (30 x 4). Rentang skor pada skala ini diperoleh sebesar 90 dari (120-30) kemudian rentang skor tersebut dibagi ke dalam enam deviasi standar sehingga didapatkan standar deviasi sebesar 18 dari (120-30)/5 serta didapat hasil mean hipotetik sebesar 75 dari (120+30)/2.

Hasil pendeskripsian variabel *self management* diuraikan pada tabel berikut ini:

Tabel 16. Distribusi Skor pada Skala *Self Management*

| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimal | 64 | 30 |
| Skor Maksimal | 120 | 120 |
| Mean (M) | 86,84 | 75 |
| Standar Deviasi (SD) | 11,2 | 18 |

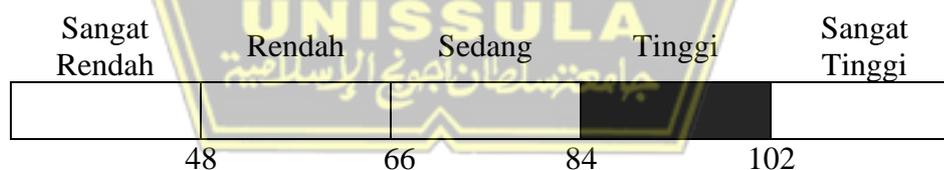
Berdasarkan standar pada tabel di atas, terlihat bahwa mean empirik lebih besar dari mean hipotesis ($86,84 > 75$). Hal ini menjelaskan bahwa kategori tinggi dalam populasi. Kategori data variabel *self management* secara umum dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 17. Kategorisasi Skor Skala *Self Management*

| Norma | Kategorisasi | Jumlah Subjek | Presentase |
|-------------------|---------------|---------------|------------|
| $102 < x$ | Sangat Tinggi | 14 | 9,7% |
| $84 < X \leq 102$ | Tinggi | 73 | 50,3% |
| $66 < X \leq 84$ | Sedang | 57 | 39,3% |
| $48 < X \leq 66$ | Rendah | 1 | 0% |
| $x < 48$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |

Berdasarkan hasil kategorisasi yang didapat menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor tinggi pada skala *self management* dengan jumlah subjek 73 presentase sebesar 50,3%, sedangkan kategori sedang jumlah subjek 57 dengan presentase sebesar 39,3%, kategori sangat tinggi jumlah subjek 14 dengan presentase sebesar 9,7%, kategori rendah jumlah subjek 1 dengan presentase sebesar 0,7%, dalam kategorisasi *self management* tidak terdapat subjek yang mendapat skor sangat rendah.

Kategori data variabel *self management* secara umum dapat dilihat dari tabel berikut :



Gambar 1. Rentang skor *self management*

2. Deskripsi Data Efikasi Diri

Skala efikasi diri mempunyai 24 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan masing-masing aitem diberi skor satu hingga empat. Skor terendah yang didapat subjek yaitu 24 dari (24×1) dan skor tertinggi yaitu 96 dari (24×4). Rentang skor pada skala ini diperoleh sebesar 72 dari ($96-24$) kemudian rentang skor tersebut dibagi ke dalam enam deviasi standar sehingga didapatkan standar deviasi sebesar 14,4 dari $(96-24)/5$ serta didapat hasil mean hipotetik sebesar 60 dari $(96+24)/2$.

Hasil pendeskripsian variabel efikasi diri diuraikan pada tabel berikut ini :

Tabel 18. Distribusi Skor pada Skala Efikasi Diri

| | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|----------------|------------------|
| Skor Minimal | 49 | 24 |
| Skor Maksimal | 96 | 96 |
| Mean | 69,26 | 60 |
| Standar Deviasi (SD) | 9,4 | 14,4 |

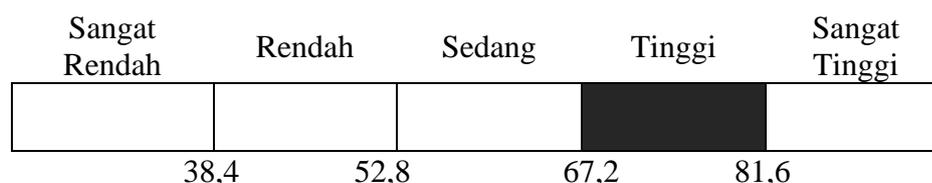
Berdasarkan standar pada tabel diatas, terlihat bahwa mean empirik lebih besar dari mean hipotetik ($69,26 > 60$). Hal ini menjelaskan bahwa kategori tinggi dalam populasi.

Tabel 19. Kategorisasi Skor Skala Efikasi Diri

| Norma | Kategorisasi | Jumlah Subjek | Presentase |
|----------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| $81,6 < X$ | Sangat Tinggi | 16 | 11% |
| $67,2 < X \leq 81,6$ | Tinggi | 64 | 44,2% |
| $52,8 < X \leq 67,2$ | Sedang | 63 | 43,4% |
| $38,4 < X \leq 52,8$ | Rendah | 2 | 1,4% |
| $X \leq 38,4$ | Sangat Rendah | 0 | 0% |

Berdasarkan kategorisasi yang didapat menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mendapat skor tinggi pada skala efikasi diri dengan jumlah subjek 64 dengan presentase sebesar 44,2%, sedangkan kategori sedang jumlah subjek 63 dengan presentase sebesar 43,4%, kategori sangat tinggi jumlah subjek 16 dengan presentase sebesar 11%, kategori rendah jumlah subjek 2 dengan presentase sebesar 1,4%, dalam kategorisasi efikasi diri tidak terdapat subjek yang mendapat skor sangat rendah.

Kategori data variabel efikasi diri secara umum dapat dilihat dari tabel berikut:



Gambar 2. Rentang Skor Efikasi Diri

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self management* dengan efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri. Hasil analisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang menunjukkan antara *self management* dengan efikasi diri berhubungan positif secara signifikan pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Bangsri. Berdasarkan analisis data pada hipotesis dalam penelitian ini, ditemukan skor hasil uji korelasi *person* yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,824$ dengan taraf signifikansi $0,001$ ($p < 0,05$). Sehingga membuktikan bahwa hipotesis dapat diterima, semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin positif *self management* pada siswa.

Self management merupakan upaya yang dilakukan untuk mengendalikan kondisi fisik, pikiran, perilaku, dan respon emosional dengan tujuan menjaga kualitas hidup yang diinginkan ((Fajriani & Muflihatin, 2021). Efikasi diri yaitu keyakinan seseorang akan keahlian dirinya untuk menata serta melakukan sesuatu yang diperlukan dalam menghadapi kondisi tertentu (Zagoto, 2019). Efikasi diri sangat memberikan pengaruh pada individu dalam melakukan segala sesuatu, jika individu mempunyai nilai keyakinan diri yang positif maka individu tersebut akan dapat melakukan segala sesuatunya dengan baik termasuk manajemen dirinya, sebaliknya jika individu mempunyai nilai keyakinan diri yang kurang baik maka individu akan sulit melakukan segala sesuatu dan kurang mampu manajemen dirinya (Fajriani & Muflihatin, 2021). Efikasi diri juga mempengaruhi kognitif, afektif dan motivasi individu dalam manajemen atau mengontrol dirinya, maka dari itu, individu dengan efikasi diri tinggi akan lebih mudah untuk memajemen diri (Rustika, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggriani (2018) yang menunjukkan hasil analisis statistik yang mengindikasikan adanya hubungan antara efikasi diri dengan manajemen diri pada mahasiswa. Hasil tersebut dapat dilihat dari nilai $p < \alpha$, yaitu $0,000 < 0,001$ serta terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan manajemen diri, hal tersebut dibuktikan dengan nilai r_{xy} yaitu sebesar $0,687$, hal itu mengindikasikan adanya hubungan yang

signifikan antara efikasi diri dengan manajemen diri, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga tingkat manajemen diri pada mahasiswa.

Penelitian ini juga dilakukan oleh Arik (2019), yang meneliti tentang “*The Relations Among University Students’ Academic Self Efficacy, Academic Motivation, and Self Control and Self Management Levels*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik signifikan dengan motivasi akademik, control diri, dan management diri pada mahasiswa. Berdasarkan analisis faktor untuk skala ASEF setelah modifikasi diterima secara teoritis yang menunjukkan bahwa Chi-Square (X^2) yaitu 78,859 dan derajat kebebasan (df) yaitu 41, menunjukkan bahwa model signifikan secara statistic ($p < 0.01$) dan analisis pada skala S-CM menunjukkan bahwa Chi-Square (X^2) yaitu 64,524 dan derajat kebebasan (df) yaitu 27, menunjukkan bahwa model signifikan secara statistic ($p < 0.01$).

Efikasi diri menjadi salah satu faktor pendukung yang sangat penting dalam proses belajar mengajar karena akan mempengaruhi pencapaian individu dan merupakan hal penting dalam menghadapi suatu permasalahan (Amir, 2016). Individu dengan efikasi diri yang rendah berpengaruh dalam penyelesaian tugas karena rendahnya keyakinan yang ada pada diri individu, hal tersebut menjadikan individu kurang mampu mengatur serta mengelola dirinya sendiri, sedangkan efikasi diri yang tinggi akan mengakibatkan tumbuhnya keyakinan yang kuat dan menjadikan individu memiliki dorongan untuk mencapai keberhasilan. Maka dari itu, tingkat efikasi diri dapat mempengaruhi perilaku individu, apabila individu memiliki keyakinan diri yang baik maka individu akan dapat melakukan segala sesuatunya dengan baik termasuk memanajemen diri, mengontrol diri, mengatur diri, serta mengelola dirinya dengan baik.

Hasil deskripsi data yang telah dilakukan mengindikasikan skor yang tinggi untuk setiap variabel yang diteliti. Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara awal dan mendukung penerimaan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel *self management* memiliki skor mean empirik sebesar 86,84, yang menunjukkan kategori tinggi. Variabel efikasi diri memiliki skor mean empirik sebesar 69,26 yang termasuk

kategori tinggi. Kedua variabel tersebut memiliki mean empirik yang lebih tinggi dari pada nilai mean hipotetik, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek di dalam penelitian ini berada dalam kategori tinggi pada populasi yang diteliti.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Peneliti tidak bisa menjelaskan secara langsung kepada semua subjek, karena penelitian diadakan secara online dikarenakan siswa SMA Negeri 1 Bangsri sedang melaksanakan ujian tengah semester.
2. Pengambilan sampel tidak sesuai dengan prosedur teknik *cluster random sampling*.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terdapat kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri dengan *self management* pada siswa SMA Negeri 1 Bangsri berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Artinya semakin tinggi siswa memiliki efikasi diri maka semakin positif *self management* pada siswa. Sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri rendah maka akan memiliki *self management* yang negatif.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Siswa diharapkan dapat mempertahankan efikasi diri atau keyakinan pada dirinya dengan cara selalu yakin dengan apa yang dilakukannya, tidak bergantung pada orang lain setiap mengambil keputusan, selalu percaya diri terhadap dirinya, serta selalu berusaha dan tidak pantang menyerah apabila mengalami suatu kegagalan. Apabila efikasi diri tersebut meningkat maka akan terbentuk *self management* yang baik pada diri siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Diharapkan dapat melakukan studi lebih lanjut secara mendalam dengan menggunakan faktor-faktor *self management* lainnya dengan subjek yang representative guna agar memperoleh data yang lebih akurat.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan bisa memperbanyak jumlah variabel bebas penelitian untuk memperoleh hasil yang lebih luas, terperinci, mendalam, serta memberikan sumbangan yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliasari, R. D., & Zulfiana, U. (2019). Hubungan antara self management dengan perilaku agresi pada siswa SMA. *Cognicia*, 7(3), 308. doi.org/10.22219
- Amir, H. (2016). Korelasi pengaruh faktor efikasi diri dan manajemen diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa pendidikan kimia universitas bengkulu. *Jurnal Pendidikan*, 10(4), 336–342.
- Anggriani, P. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan manajemen diri mahasiswa bidikmisi yang sedang menyelesaikan skripsi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Anjani, W. ., Arumsari, C., & Imaddudin, A. (2020). Pelatihan self management untuk meningkatkan disiplin belajar siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 4, 41–56.
- Arik, S. (2019). The relations among university students' academic self-efficacy, academic motivation, and self-control and self-management levels. *International Journal of Education and Literacy Studies*, 7(4), 23. doi.org/10.7575/aiac.ijels.v.7n.4p.23
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., Alamsyah, V. U., Imelda, D., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Bekerja sambil kuliah dalam perspektif self management: studi etnografi pada karyawan etnis jawa di kota seribu industri tangerang. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253–263. doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.363
- Astuti, A. D., & Lestari, S. D. (2020). Teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat datang di sekolah. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 54. doi.org/10.25273/counsellia.v10i1.6304
- Ayu Lestari, F., & Nursalim, M. (2019). Layanan konseling kelompok strategi self-management untuk meningkatkan kontrol diri terhadap kedisiplinan siswa kelas XI SMA Negeri 11 Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Ayubi, Y, U. (2019). Peningkatan tanggung jawab studi melalui bimbingan konseling islam pendekatan teknik. *Jurnal Al Isyraq*, 2(1), 75–90.
- Azwar, S. (2005). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2006). *Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azwar, S. (2016). *Tes prestasi fungsi pengembangan dan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura. (1997). Self-efficacy the exercise of control. *In The Routledge Handbook of the Psychology of Language Learning and Teaching* (pp. 100–111). doi.org/10.1177/0032885512472964
- Depie, D., & Fatchurahman, M. (2017). Konseling kelompok gestalt dengan reversal technique untuk meningkatkan pemahaman tentang self-management dalam belajar peserta didik kelas VIII di SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2(2), 19–25. doi.org/10.33084/suluh.v2i2.537
- Dhamayanti, W., Kadek Jaya Sumanggala, & Sastrosupadi, A. (2021). Pengaruh self-management dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa stab kertarajasa, batu. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 149–159. doi.org/10.21009/pip.352.7
- Fajriani, M., & Muflihatin, S. K. (2021). Hubungan efikasi diri dengan manajemen diri pada penderita DM Tipe II di wilayah kerja puskesmas palaran kota samarinda. *Journal Borneo Student Research*, 2(2), 994–1001.
- Fitriani, Y., & Nurmala, B. (2021). Validasi skala self efikasi akademik pada siswa Sma. *Jurnal JMP Online*, 5(12), 961–970.
- Hananto, I. (2019). Keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik problem solving dan self management untuk meningkatkan self efficacy peserta didik. *Jurnal Nasional Edusaintek*, 1, 253–262.
- Handayani, N. K. D. T., Putra, P. W. K., & Laksmi, I. A. A. (2019). Efikasi diri berhubungan dengan kepatuhan manajemen diri pada pasien diabetes melitus di wilayah kerja puskesmas buleleng III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 7(1), 28–38. doi.org/10.32668/jitek.v7i1.194
- Juriana. (2000). Kesesuaian antara konsep diri nyata dan ideal dengan kemampuan manajemen diri pada mahasiswa pelaku organisasi. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 5, 65-76.
- Liana, H., Hairina, Y., & Komalasari, S. (2022). Pelatihan islamic goal setting untuk meningkatkan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karier. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(1), 11–22. doi.org/10.15575/jpib.v5i1.11949
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita Available*, 4(2), 90–98.
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2011). Hubungan antara kecemasan akademik dengan akademik self management pada siswa SMA kelas X unggulan. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana*, 4(1), 88–100.
- Oka, P., Nurhesti, Y., & Manangkot, M. (2020). Hubungan self-efficacy dengan

- self-management behaviour pada pasien hipertensi. *Community of Publishing in Nursing*, 8, 65–72.
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di Mts al hikmah brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51–68.
- Pramesta, D. K., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 23–33.
- Prastihastari Wijaya, I. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 40–52. doi.org/10.30996/persona.v1i1.14
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 231–246. doi.org/10.18860/psi.v0i0.1551
- Reksiana, & Kamalia, A. (2020). Strategi academic self-management siswa dalam menyelesaikan sekolah selama 2 (dua) tahun dengan sistem kredit semester. *Jurnal Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 9–18. doi.org/10.21009/pip.341.2
- Rustika, I. M. (2016). Efikasi diri: tinjauan teori albert bandura. *Jurnal Psikologi*, 20(1–2), 18–25. doi.org/10.22146/bpsi.11945
- Sabil, F. A., Kadar, K. S., & Sjattar, E. L. (2019). Faktor – faktor pendukung self care management diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 41–47. doi.org/10.22219/jk.v10i1.6417
- Setiyanto, I., Siwabessy, L. B., & Komalasari, G. (2014). Hubungan antara efikasi diri dengan kematangan karir siswa kelas XI Smkn 8 jakarta. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(2), 31. doi.org/10.21009/insight.032.06
- Sugiarto, Widyana, R., & Yunika, N. (2021). Efektifitas pelatihan self-management untuk meningkatkan kedisiplinan siswa SMA Negeri 1 sedayu. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(1), 22–37.
- Suryanti, D., Parmawati, A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya pendekatan teknik self management dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk meningkatkan motivasi belajar siswa di masa pandemi covid 19: literatur review. *Jurnal Consilia*, 4(2), 181–192.
- Suwanto, I. (2016). Konseling behavioral dengan teknik self management untuk membantu kematangan karir siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 1. //doi.org/10.26737/jbki.v1i1.96
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(2), 386–391. doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.667