

## HUBUNGAN ANTARA SELF EFFYCACY DENGAN SELF REGULATED LEARNING SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 BANGSRI

Laily Nabiyunna Hasni<sup>1\*</sup>, Eka Sari Setianingsih<sup>2</sup>, MA. Primaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24, Semarang  
Indonesia, telp. (024) 8316377

\*e-mail: [lailynabiyunna17@gmail.com](mailto:lailynabiyunna17@gmail.com) , [ekasarisetianingsih@upgris.ac.id](mailto:ekasarisetianingsih@upgris.ac.id) ,

[primaningrum@upgris.ac.id](mailto:primaningrum@upgris.ac.id)

**Abstract.** It is still found that self-efficacy and self-regulated learning are the basis of this research. The aim of this research is to find the relationship between Self Efficacy and Self Regulated Learning of Class XI IPS Students at SMA Negeri 1 Bangsri. In this research, the method used was quantitative with a correlational type of research, the population in this research was 150. The sample for this research was 120 students who were determined using a saturated sampling technique. Data collection techniques use the self-efficacy scale and the Self-Regulated Learning scale. Based on the correlation test, the sig value is obtained. (2-tailed) is  $0.000 < 0.05$ , then the hypothesis ( $H_a$ ) is accepted and the conclusion can be drawn that there is a significant relationship between Self Efficacy and Self Regulated Learning for Class XI IPS Students at SMA Negeri 1 Bangsri. With the level of correlation, if you look at the Pearson Correlation value  $-0.082$ , which means the level of correlation is very low. Based on the calculated F, namely  $174.841$  with a significance level of  $0.000$ , where this result can be interpreted as less than  $0.5$ , it can be concluded that there is an influence between variable X (self efficacy) and variable Y (self regulated learning) with a percentage of  $59.7\%$ .

Keywords: Self Efficacy, Self Regulated Learning

**Abstrak.** Masih ditemukan adanya *self efficacy* dan *self reulated learning* adalah dasar penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari hubungan antara *Self Efficay* Dengan *Self Regulated Learning* Siwa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 150. Sampel penelitian ini sebanyak 120 orang siswa yang ditentukan dengan teknik sampel jenuh. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self efficacy* dan skala *Self Regulated Learning*. Berdasarkan uji korelasi diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka hipotesis ( $H_a$ ) diterima dan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan signifikan antara *Self Efficay* dengan *Self Regulated Learning* Siwa Kels XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri. Dengan tingkat korelasi jika dilihat dari nilai Pearson Correlation  $-0,082$  yang berarti tingkat korelasinya sangat rendah. Berdasarkan F hitung yaitu  $174,841$  dengan tingkat taraf signifikansi sebersar  $0,000$ ,

dimana hasil tersebut bisa diartikan kurang dari 0,5, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variable X ( *self efficacy* ) dan variable Y ( *self regulated learning* ) dengan presentase sebanyak 59,7%.

*Kata kunci:* Self Efficacy, Self Regulated Learning

## A. PENDAHULUAN

Siswa adalah individu yang unik, memiliki ketersediaan fisik dan intelektual dan kemampuan yang berbeda satu sama lain. Demikian pula dengan proses aktivitas perilaku dan proses belajar, setiap siswa memiliki karakteristik yang berbeda. Selain itu, dalam arti lain dikatakan bahwa siswa adalah anak-anak atau remaja yang sedang belajar, mengikuti atau beradaptasi dengan semua kegiatan dan tuntutan yang dibuat oleh guru. Dengan memiliki keyakinan diri (*self efficacy*) yang dimiliki oleh siswa, maka siswa memiliki kemampuan untuk mengatur pembelajaran, pengambilan keputusan pribadi dan perilaku positif seperti disiplin akan meningkatkan prestasi akademik (Hannon, Brenda Ann Marie 2014).

Prestasi akademik sangat erat kaitannya dengan kemampuan belajar dalam mengatur dirinya untuk belajar serta memiliki keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki siswa untuk mencapai tujuan sehingga siswa mampu menguasai bidang keahlian dalam ilmu pengetahuan. Siswa dengan tingkat *efficacy* tinggi percaya bahwa dia mampu melalui proses belajar dengan baik, mampu mengerjakan semua tugas yang dibebankan padanya, dan yakin bahwa dia akan mampu mencapai prestasi yang baik. Dalam proses belajar sehari-hari kondisi *self efficacy* yang tinggi tercermin dalam usaha siswa untuk menyelesaikan semua tugas dengan tepat waktu, tidak melanggar aturan sekolah, dan bisa menyelesaikan tugas meskipun tingkat kesulitannya tinggi. Sebaliknya, siswa dengan *self efficacy* rendah akan memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuan dirinya, dan prestasi yang akan dicapai. Tingkat keyakinan diri yang rendah akan mempengaruhi pola kemandiriannya dalam belajar (*self-regulated*). Siswa dengan tingkat keyakinan diri yang kurang, akan selalu tergantung pada orang lain dalam belajar, tidak bisa mengatur dirinya sendiri untuk belajar secara mandiri dan rendah dalam usahanya untuk berhasil.

Siswa yang berprestasi adalah siswa yang dapat mengatur diri antara kegiatan belajar dan kegiatan bermain, tidak hanya menerima informasi dari guru saja, tetapi juga siswa diharuskan mencari informasi sendiri melalui perpustakaan dan internet. Menurut Maisaroh (2013) hal ini dapat dikatakan bahwa siswa yang memasuki kelas unggulan memiliki kemampuan kognitif yang baik, memiliki kemampuan untuk dapat mengatur diri sendiri (*self-regulated*). Strategi belajar harus menjadi hal yang harus diterapkan oleh siswa, tetapi sebenarnya tidak semua siswa menerapkan strategi dalam belajar. Strategi dalam belajar adalah hal sangat dasar dan penting jika ingin meraih prestasi, sehingga pada akhirnya siswa akan dapat memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengembangkan diri sendiri dari pendidikan yang siswa terima atau yang lebih dikenal sebagai regulasi diri *self-regulation*.

*Self-regulation* yang diterapkan dalam proses belajar dikenal dengan *self regulated learning*. Menurut Winne (dalam Santrock, 2007) *self-regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman).

(Tarumasely, 2020), mengemukakan ada tiga aspek dari *self regulated learning*, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku yang dapat mempengaruhi pencapaian tujuan secara sistematis. Secara metakognitif, individu mengatur diri sendiri merencanakan, menginstruksikan diri, memonitor dan mengevaluasi diri mereka sendiri dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa mereka kompeten, dan memiliki keyakinan diri (*Self Efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sementara itu, secara perilaku, individu belajar memilih, dan mengatur lingkungan sehingga lebih optimal dalam belajar. Siswa yang telah menggunakan *self regulated learning* dalam proses belajar mereka dapat dikatakan telah dapat mengatur dan mengarahkan kemampuan mereka sendiri dalam kegiatan belajar.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa pada dasarnya *self efficacy* menentukan bagaimana orang merasa, berpikir, memotivasi diri sendiri dan berperilaku. Dimensi dalam *efisiensi* diri meliputi tingkat kesulitan, yang mengacu pada tingkat kesukaran tugas tertentu yang dapat diyakini dapat diatasi. Efikasi diri yang dimiliki setiap individu berada pada level yang berbeda-beda, ada individu yang memiliki level efikasi diri yang tinggi dan ada individu yang memiliki efikasi diri rendah. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mencoba lebih keras, sedangkan siswa yang memiliki efisiensi diri yang rendah cenderung menyerah dengan mudah.

Pada saat peneliti melakukan observasi di kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri pada proses kegiatan belajar didalam kelas, *self regulated learning* dapat dilihat dari tingkah laku yang telah ditunjukkan siswa pada saat proses belajar berlangsung. Pada saat proses belajar berlangsung dapat dibedakan siswa yang memiliki *self regulated learning* dengan siswa yang tidak memiliki *self regulated learning* dalam belajar. Siswa yang memiliki *self regulated learning* dalam belajar sudah lebih siap terlebih dahulu mempelajari materi tersebut sebelum pendidik memberikan materi, sehingga pada saat pendidik menjelaskan siswa sudah siap untuk menerima materi dan pada saat pendidik sudah selesai memberikan materi siswa akan aktif bertanya dan dilain itu ketika ada pertanyaan siswa cenderung bisa menjawab pertanyaan. Sesuai dengan yang diungkapkan oleh Lianto, 2019. Hal ini dibuktikan dengan rendahnya *self regulated learning* pada beberapa siswa dimasing - masing kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri. Selain ditunjukkan dari kurang mampu mengatur diri, siswa mengaku hanya belajar ketika di dalam kelas dan ketika menjelang ujian. Siswa tidak mempunyai jadwal belajar yang rutin. Selain itu juga kurang memiliki motivasi dalam belajar. Siswa mengaku masih belum yakin atas kemampuan sehingga waktu ujian hasilnya kurang maksimal.

Pengaruh positif *self regulated learning* mampu diatur sendiri dalam mencapai prestasi siswa, semakin baik proses belajar yang dikelola sendiri, akan lebih baik pula prestasi akademik yang dicapai oleh siswa, yang tidak hanya terlihat dalam hasil belajar siswa di sekolah untuk mata pelajaran sehari -hari tetapi juga dalam hasil pembelajaran keterampilan. Sedangkan siswa yang kurang memiliki *self regulated learning* dalam belajar biasanya kurang peduli dengan persiapan sebelum

menerima materi pelajaran, efek dari siswa yang kurang memiliki *self regulated learning* akan menimbulkan perilaku-perilaku seperti, berbicara sendiri dengan teman dan mengantuk pada saat pelajaran dimulai. Siswa yang belum dapat menerapkan *self regulated learning* dalam kegiatan belajar mereka hanya mengandalkan teman-teman mereka dan tidak akan menghasilkan prestasi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* menurut Cobb (2003), salah satunya adalah *self efficacy*. *Self efficacy* adalah keyakinan individu atas kapabilitas yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas yang siswa hadapi. Berdasarkan pendapat Santrock (2011: 216) mengatakan bahwa *self efficacy* mempunyai pengaruh yang sangat kuat pada perilaku. Siswa diharapkan dapat mengambil tanggung jawab atas perilaku merencanakan, memantau, mengendalikan pengetahuan, membentuk keterampilan, mengevaluasi pembelajaran dan disiplin. Siswa yang memiliki *self efficacy* yang baik pasti akan menerapkan *self regulated learning* yang diatur sendiri, menetapkan tujuan untuk kinerja mereka, merencanakan dan mengelola waktu, memiliki keyakinan positif tentang kemampuan mereka, mengulangi dan mencari informasi, mengalokasikan lingkungan yang mendukung.

Hasil studi pertama yang dilakukan (Magister & Uma, 2020) Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian yang sudah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *Self efficacy* dengan *Self regulated learning*. Hasil ini mengartikan bahwa Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi *self regulated learning*-nya, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah *self regulated learning*-nya. Penelitian kedua yang dilakukan oleh ( Adhelia Rochmatika et al., 2021) ditemukan hasil berpengaruh signifikan antara *Self Efficacy* terhadap *self regulated learning* pada santriwati. *Self Efficacy* berpengaruh terhadap *self regulated learning* sebesar 30,6%, sedangkan 69,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Fakta empiris di lapangan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 1 Bangsri dengan menyebar questioner kepada 120 siswa XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri, menunjukkan bahwa sebanyak 55% responden kurang bisa mengatur waktu belajarnya secara maksimal dan sebanyak 56% responden ketika menghadapi ujian,

merasa kurang yakin atas kemampuannya bisa mendapatkan nilai yang baik. Memperkuat hasil angket yang sudah peneliti dapat, peneliti mengembangkan kedua item pernyataan diatas sebagai pertanyaan wawancara yang diajukan kepada 16 siswa yaitu perwakilan setiap kelas empat orang. Hasil wawancara dapat disimpulkan sebagai berikut (1) siswa belum memiliki jadwal belajar yang tetap, (2) siswa hanya sering belajar pada saat ada ulangan saja, (3) ada siswa yang sudah menerapkan belajar tetapi siswa masih belum yakin atas kemampuan sehingga waktu ujian hasilnya kurang maksimal.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru BK dan masing – masing wali kelas di SMA Negeri 1 Bangsri secara umum hasil wawancara memberikan jawaban yang hampir sama, yaitu siswa belum mempunyai kesadaran atas belajarnya, masih ada siswa yang belum siap mengikuti proses pelajaran yang akan dilakukan dan belajar itu hanya saat ada ujian, bahkan sering kali terlihat siswa kalau mengerjakan tugas disekolahan dan menggantung pada teman yang dirasa pandai, dalam penerimaan proses pembelajaran dikelaspun sebagian siswa belum siap dalam mengikuti pelajaran dilihat dari ada siswa yang melamun atau mengobrol sendiri. Melihat fenomena yang ada di lapangan belum dapat diketahui dengan pasti apakah *self efficacy* yang tinggi akan menampakkan *self regulated learning* yang tinggi pula, dan sebaliknya *self efficacy* yang rendah akan menampakkan *self regulated learning* yang rendah pula. Hal ini dikarenakan belum terukurnya secara pasti mengenai hubungan *self efficacy* dengan *self regulated learning* pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 BANGSRI.

Bersumber pada deskripsi dan persoalan yang telah peneliti paparkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *Self Efficacy* dengan *self regulated learning* pada siswa, sehingga dapat diketahui hubungan yang jelas diantara keduanya. Untuk lokasi penelitian, peneliti mengambil lokasi di SMA Negeri 1 Bangsri dimana peneliti menemukan fenomena tersebut. Oleh karenanya penelitian ini berjudul “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *self regulated learning* pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri”.

## B. LANDASAN TEORI

## A. *Self Regulated Learning*

### 1. *Pengertian Self Regulated Learning*

*Self regulated learning* berangkat dari konsep *self regulation*. Berbicara mengenai *self regulation*, merupakan sebuah konsep dasar dari *Social Cognitive Theory* yang telah dikembangkan oleh Albert Bandura, Barry Zimmerman, Dale Schunk, Paul Pintrich, dan Frank Pajares sejak tahun 1980-an. Teori ini menganggap bahwa perilaku terbentuk tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman akan tetapi juga dipengaruhi pula oleh pemahaman terhadap *reward* atau *punishment* dari perilaku orang lain sebagai model Bandura (dalam Ergen & Kanadli, 2017). *Self regulated learning* adalah proses metakognisi yang mengatur proses perencanaan, pemantauan dan evaluasi dalam aktivitas belajar. Proses tersebut dilandasi oleh keyakinan pada kemampuan diri sendiri (*self efficacy beliefs*) dan komitmen pencapaian tujuan belajar atau tugas - tugas akademis, sehingga tujuan belajar yaitu penguasaan, pengetahuan dan keterampilan dapat tercapai.

Schunk & Zimmerman (Perry et al., 2018) menjelaskan bahwa *self regulation* atau *self regulated learning* berarti gagasan secara multidimensional yang terdiri atas strategi pembelajaran, kemampuan bahwa siswa mampu memonitor dan mengorganisasi proses belajar, mengelola waktu, fokus, mengurangi kecemasan, penundaan dalam hal kesenangan, dan melakukan perilaku yang terarah.

Zimmerman (dalam Mulyadi, 2016) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara perilaku. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*Self Efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara perilaku, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar. Siswa yang telah menggunakan *self regulated learning* dalam proses belajarnya memulai dan mengarahkan usahanya

untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan ketimbang bergantung pada guru, orangtua atau agen pembelajaran yang lainnya.

Pendapat lain mengenai *self regulated learning* adalah kemampuan untuk mengatur sebagian dari tingkah lakunya sendiri sebagai tingkatan partisipasi siswa secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajarnya oleh (Lubis, 2016). Kemudian Zimmerman (dalam Ahmed, 2017) menjelaskan secara singkat mengenai *self regulated learning* sebagai petunjuk dari dalam diri untuk mengubah kemampuan mental individu kedalam kemampuan akademik. *Self regulated learning* melibatkan pengaturan tujuan pembelajaran realistis, memilih strategi pembelajaran yang efektif, pengawasan dan evaluasi setiap progres yang berkaca pada tujuan yang telah ditetapkan

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* berkaitan dengan upaya untuk menerapkan strategi-strategi dalam belajar sehingga terbentuk kemampuan untuk mengulangi diri , mampu mengendalikan sebagian perilakunya sebagai bentuk pengaturan metakognitif, motivasional dan perilaku, sehingga individu mampu melaksanakan, memonitor dan mengevaluasi secara mandiri. Selaras dengan pendapat yang menyatakan bahwa *self regulated learning* berhubungan dengan proses yang mana siswa dapat mengontrol sendiri strategi pembelajarannya dan strategi yang mereka miliki tersebut dikembangkan untuk mendukung pembelajaran.

## 2. Aspek *Self regulated learning*

*Self regulated learning* mengacu pada pembelajaran yang dipandu oleh metakognisi, tindakan strategis, seperti (perencanaan, pemantauan, dan evaluasi kemajuan pribadi terhadap standar), dan motivasi untuk belajar (Hu & Gao, 2017). Dengan kondisi strategi pembelajaran, *self regulated learning* didefinisikan sebagai tindakan yang dimulai sendiri yang melibatkan penetapan tujuan dan mengatur upaya seseorang untuk mencapai tujuan, pemantauan diri, manajemen waktu, fisik danperaturan lingkungan (Bajuri & Permana, 2023). Aspek *self regulated learning* pertama kali diperkenalkan oleh Zimmerman 1989, jurnal yang berjudul "*Self Regulated Learning Strategies Predictors of Academic Adjustment*"

mengemukakan tiga aspek *self regulated learning*, yaitu *cognitive aspects*, *metacognitive aspects*, dan *behavioral aspects*.

Menurut (Tarumasely, 2020), membagi aspek-aspek *self-regulated learning* kedalam tiga aspek sebagai berikut:

a. Kognitif

Regulasi dan kontrol kognitif termasuk jenis aktivitas kognitif dan metakognitif yang mana individu memiliki kemampuan dalam merencanakan tujuan belajar, mengontrol metode dan strategi belajar yang digunakan, serta mengatur maupun melakukan evaluasi terhadap hasil belajar untuk untuk mencapai tujuan belajar. Melalui proses metakognisi akan membantu siswa untuk menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga ia mampu mengarahkan dirinya untuk memilih strategi belajar yang tepat.

b. Motivasi

Motivasi secara konsisten digambarkan sebagai sebuah determinan penting dari belajar dan prestasi siswa dalam pengaturan akademik. Motivasi merupakan pendorong yang ada pada individu sebagai upaya meraih prestasi belajar melalui keyakinan individu terhadap kemampuan dalam mengerjakan tugas belajar serta mengarahkan individu dalam mengelola aktivitas belajar.

c. Perilaku

Regulasi perilaku adalah aspek dari regulasi diri yang melibatkan usaha siswa untuk mengontrol perilaku tampak mereka. Mengikuti model triadik sosial kognitif Bandura dan Zimmerman dimana perilaku merupakan aspek dari orang tersebut, walaupun "diri" internal itu tidak diwakili oleh kognisi, motivasi, dan pengaruh. Namun demikian, siswa dapat mengamati perilaku mereka sendiri, memonitor, dan mencoba untuk mengontrol dan mengatur itu dan dengan demikian kegiatan ini dapat dianggap regulasi diri bagi siswa.

Berdasarkan dari penjelasan aspek *self regulated learning* di atas peneliti menyimpulkan bahwa ada tiga dalam *self regulated learning* yaitu, metakognisi individu dalam proses belajar mulai merencanakan, mengorganisasikan dan mengevaluasi proses belajar, motivasi pendorong dalam diri individu dalam proses belajar, perilaku individu menentukan tujuan belajar diberbagai kondisi dan

menciptakan lingkungan yang kondusif. Untuk mencapai *self regulated learning* yang tinggi maka siswa memiliki tujuan belajar dari dalam diri yang digunakan sebagai motivasi dalam mengelola strategi belajar, sehingga dapat membantu siswa mencapai hasil belajar yang baik.

### 3. Faktor yang Mempengaruhi Strategi *Self Regulated Learning*

*self regulated learning* memegang peran yang sangat penting dalam aktivitas belajar peserta didik, seperti menentukan apa yang akan dipelajari, kapan belajar dan bagaimana cara belajar. Peserta didik memiliki kontrol penuh terhadap aktivitas belajarnya, pengambilan keputusan pribadi dan perilaku positif seperti disiplin akan meningkatkan prestasi akademik, dan hal ini akan sangat penting bagi peserta didik dalam meraih kesuksesan mereka dalam belajar. *Self-regulated learning* didasari oleh asumsi teori oleh Bandura. Menurut teori ini perilaku terjadi karena ada tiga determinan yang saling berkaitan yakni pribadi, perilaku, dan lingkungan (Bandura,1997).

Menurut Kristiyani (2013) setidaknya terdapat 3 faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* sebagai berikut :

- a. Faktor Pribadi, siswa dapat menggunakan proses pribadi untuk mengatur pengetahuan individu, semakin banyak pengetahuan sehingga membantu individu melakukan *self-regulated learning*. Tingkat kemampuan individu semakin tinggi sehingga dapat membantu individu melakukan *self regulated learning* agar tujuan yang ingin dicapai semakin tinggi dan kompleks.
- b. Faktor Perilaku, siswa secara proaktif menggunakan segala kemampuan yang dimilikinya sehingga mendapatkan informasi lebih optimal, upaya yang dilakukan individu dalam mengatur proses belajar akan meningkatkan *self regulated learning* pada diri individu.
- c. Faktor Lingkungan, Lingkungan dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melakukan aktivitas belajar. Siswa diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan kondusif.

Berdasarkan pendapat di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* dibagi menjadi 3 yaitu faktor pribadi yakni individu harus mampu mengatur pengetahuan sehingga semakin

banyak pengetahuan akan membantu individu untuk menerapkan *self regulated learning*, faktor perilaku yakni siswa secara proaktif menggunakan segala kemampuannya dalam mengatur proses belajar, dan faktor lingkungan yakni diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman dan kondusif.

## **B. Self Efficacy**

### **1. Pengertian Self Efficacy**

Istilah efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Bandura mengemukakan *Self Efficacy is "the belief in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to manage prospective situations"*. Pada intinya bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu. Bandura juga menyatakan bahwa efikasi diri merupakan sejumlah perkiraan tentang kemampuan yang dirasakan seseorang (Hasyim, 2021:39).

*Self efficacy* menurut Bandura (1997) (dalam Fatimah, 2018:4) adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam organisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.. *Self efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwisol, 2004:360).

Feist & Feist (2010) (dalam Puji A & Ilfiandra, 2019:31) efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap kejadian yang ada dilingkungannya. *Self efficacy* memberikan peranan pada bagaimana cara seseorang merasakan, berpikir, memotivasi dirinya, dan bertingkah laku baik secara langsung ataupun secara tidak langsung mempengaruhi tujuan yang ingin dicapainya.

Nafi'ul (2021:118) menjelaskan bahwa dalam kondisi yang ideal, efikasi dalam diri individu secara umum berada pada tingkat sedang hingga tingkat yang tinggi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki beberapa ciri yang diantaranya memiliki kepercayaan diri yang baik, memiliki keyakinan diri untuk dapat

mengatasi masalah serta memiliki tujuan dan komitmen yang kuat untuk menyelesaikan tugasnya. Permasalahan muncul ketika efikasi diri individu berada dalam kondisi yang rendah. Efikasi diri rendah pada individu ditandai dengan beberapa ciri seperti lamban ragu pada kemampuan diri, cenderung cepat menyerah, serta tidak memiliki keyakinan dapat mengatasi rintangan yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas-tugas yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai. Seseorang yang mempunyai *self efficacy* yang tinggi yaitu memiliki keyakinan diri untuk dapat mengatasi masalah serta memiliki tujuan dan komitmen untuk menyelesaikan tugasnya sebaliknya jika seseorang memiliki *self efficacy* yang kurang tidak memiliki keyakinan diri dan cenderung mudah menyerah.

## 2. Aspek - aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Nafi'ul 2021:125) masalah efikasi diri rendah yang dialami oleh individu dapat ditinjau dari tiga aspek. Pertama adalah kesulitan yang dialami oleh individu tersebut dalam membuat perencanaan *self efficacy* yang berada pada level tinggi sehingga tidak dapat mengambil keputusan yang cepat dan tepat. Kedua adalah *Generality*, yaitu luas bidang pemahaman yang dimiliki oleh individu tersebut yang masih terbatas sehingga memerlukan pendampingan untuk memperluas bidang pemahaman sehingga individu tersebut dapat merencanakan baik. Ketiga adalah *strength* yaitu kekuatan akan kepercayaan diri individu yang rendah sehingga individu belum dapat membuat perencanaan dengan baik.

Menurut Bandura (Handayani & Nurwidawati, 2013) keyakinan akan kemampuan diri individu dapat bervariasi pada masing-masing aspek. Adapun aspek-aspek tersebut yaitu:

### 1) *Level* (Tingkatan)

*Level* mengacu pada taraf kesulitan yang diyakini individu akan mampu mengatasinya. Individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi akan memiliki

keyakinan tentang kemampuan untuk melakukan suatu tugas yaitu usaha yang akan dilakukannya akan sukses. Sebaliknya individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah akan memiliki keyakinan yang rendah pula tentang setiap usaha yang dilakukan.

2) *Generality* (Keadaan Umum)

*Generality* yaitu situasi di mana individu merasa yakin terhadap kemampuannya. Seseorang dapat menilai dirinya memiliki *Self Efficacy* yang tinggi pada banyak aktivitas atau pada aktivitas tertentu saja. Dengan semakin banyak *Self Efficacy* diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi *Self Efficacy*.

3) *Stength* (Kekuatan)

*Strength* berkaitan dengan kekuatan dari *Self Efficacy* seseorang ketika berhadapan dengan tuntutan tugas atau suatu permasalahan. Individu mempunyai keyakinan yang kuat dan ketekunan dalam usaha yang akan dicapai meskipun banyak rintangan. Semakin kuat *Self Efficacy* dan semakin besar ketekunan, maka semakin tinggi kemungkinan kegiatan yang dipilih dan dilakukan berhasil.

Berdasarkan aspek-aspek di atas, maka dapat di simpulkan bahwa tiga aspek *Self Efficacy* yaitu, level (tingkat kesulitan tugas) individu dalam kesulitan apapun diyakini akan mampu untuk mengatasi karena memiliki *self efficacy* yang baik, *generality* (keadaan umum suatu tugas) individu merasa yakin atas kemmauan yang dimiliki semakin banyak kondisi yang dialami maka akan semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, *strength* (kekuatan atau keyakinan seseorang dalam menyelesaikan tugas).

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Masalah efikasi diri rendah berkaitan dengan *self regulated learning* siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti keadaan fisiologis dan emosional yang tidak baik, seperti adanya kecemasan dan stress yang berlebihan menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan dirinya dan berfokus untuk mengambil keputusan terkait *self regulated learnig*. Selain itu faktor lainnya adalah pengalaman

orang lain (*vicarious experiences*) yang berada dalam kondisi sulit/gagal membuat siswa tersebut memiliki kekhawatiran akan mengalami masalah yang sama, sehingga berdampak secara psikis dan berakibat pada ketidakmampuan dalam menetapkan dan membuat keputusan.

Bandura (1997) (dalam Laksmi, dkk 2018:85) yang menyatakan bahwa ada beberapa faktor lain mempengaruhi efikasi diri pada individu antara lain:

1) Budaya

Budaya dapat mempengaruhi efikasi diri melalui nilai (*Value*), kepercayaan, dan proses pengaturan diri yang berfungsi sebagai salah satu sumber penilaian efikasi diri dan sebagai konsekuensi dari keyakinan akan efikasi diri siswa tersebut.

2) Gender

Perbedaan *gender* juga dapat mempengaruhi efikasi diri siswa hal ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut mengelola perannya. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura tahun 1997 yang pada kenyataan perempuan lebih memiliki efikasi yang tinggi dalam mengelola peranannya. Perempuan sudah terbiasa untuk mengerjakan tugas-tugas rumah dan membantu tugas dari ibunya dirumah. Perempuan memiliki peranan lain selain mengerjakan pekerjaan rumah juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

3) Sifat dari tugas yang dihadapi

Apabila siswa ditugaskan mengerjakan tugas yang menurutnya rumit siswa akan berfikir bahwa tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki maka tidak akan mampu menyelesaikan tugas tersebut. Sebaliknya apabila siswa tersebut ditugaskan mengerjakan tugas yang mudah dan sederhana maka siswa tersebut akan yakin atas kemampuannya sehingga akan menyebabkan efikasi diri anak tersebut meningkat.

4) *Insentif eksternal*

Pemberian hadiah, dukungan serta motivasi yang tepat maka akan dapat meningkatkan efikasi siswa tersebut.

5) Status atau peran anak dalam lingkungan.

Apabila anak berada dalam situasi diperhatikan dan disayang anak tersebut akan merasa bahwa dirinya berarti sehingga akan meningkatkan efikasi diri anak tersebut. Sedangkan anak yang tidak diperhatikan maka akan memiliki kontrol diri yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimiliki tidak meningkat.

6) Informasi tentang kemampuan dirinya

Apabila anak diberikan informasi yang positif mengenai kemampuan dirinya maka akan meningkatkan efikasi diri anak tersebut. Berlaku juga sebaliknya apabila anak mendapatkan informasi yang negatif mengenai kemampuan dirinya tanpa adanya dukungan dari orang terdekatnya

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang antara lain yaitu keadaan fisiologi dan emosional, faktor pengalaman orang lain (*vicarious experiences*), budaya, *gender*, sifat tugas dihadapi, *insentif eksternal*, status atau peran anak dalam lingkungan, serta informasi tentang kemampuan dirinya.

#### 4. Klasifikasi *Self Efficacy*

Secara garis besar *Self Efficacy* terbagi atas dua bentuk, yaitu *Self Efficacy* rendah dan *Self Efficacy* tinggi (dalam Bandura, 1997) :

a. *Self Efficacy* Tinggi

Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan cenderung memilih terlibat langsung. Individu yang memiliki *Self Efficacy* yang tinggi cenderung tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Individu juga akan meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Individu yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *Self Efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut. *Self Efficacy* yang tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut : 1) Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi, 2) Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan, 3) Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari, 4) Gigih dalam berusaha, 5) Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki, 6) Hanya sedikit menampakkan keraguan, 7) Suka mencari situasi baru.

b. *Self Efficacy* Rendah

Individu yang ragu akan kemampuan mereka atau *self efficacy* yang rendah akan menjauhi tugas-tugas yang sulit, karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu yang seperti ini memiliki *self efficacy* yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, individu sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, dan merasa semua hasil yang dapat merugikan. Dalam mengerjakan suatu tugas, individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah cenderung menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki *Self Efficacy* yang rendah tidak memikirkan tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Bahkan ketika menghadapi tugas yang sulit, mereka juga lamban untuk mendapatkan kembali *Self Efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, individu yang memiliki *Self Efficacy* rendah untuk mencoba pun tidak bisa, tidak peduli bahwa sesungguhnya mereka memiliki kemampuan yang baik. Rasa percaya dirinya untuk berprestasi menurun ketika keraguan datang. *Self Efficacy* yang rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *Self Efficacy* ketika menghadapi kegagalan,
- 2) Tidak yakin dapat menghadapi rintangan,
- 3) Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari,
- 4) Mengurangi usaha dan cepat menyerah,
- 5) Ragu pada kemampuan yang dimiliki,
- 6) Tidak suka mencari situasi baru,
- 7) Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

Berdasarkan klasifikasi *self efficacy* dibedakan menjadi dua yaitu *self efficacy* tinggi dan *self efficacy* rendah. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi cenderung akan terlibat langsung dalam mengerjakan tugas dan merasa bahwa tugas tersebut tidak sebagai ancaman bahkan individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan selalu berusaha dan tidak takut gagal. Sebaliknya individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung merasa bahwa tugas itu sulit dan akan menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan mudah menyerah, ragu atas kemampuan yang dimiliki.

### C. METODE PENELITIAN

Teknik pengumpulan data menggunakan empat media pengumpulan data tersebut adalah kuesioner, observasi, wawancara dan dokumentasi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif yakni mengumpulkan, menyusun, mengolah serta menganalisis data dalam bentuk angka. Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Penelitian ini termasuk penelitian *ex-post facto* yaitu data yang dihasilkan berupa angka. Populasi sebanyak 150 siswa ada lima kelas XI IPS lalu Satu kelas digunakan untuk uji coba try out. Sampel yang digunakan sebanyak 120 siswa penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh atau semua anggota populasi dijadikan sampel sebanyak 120 siswa.

**D. HASIL PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti tentang variabel X, *self efficacy* dengan variabel Y, *self regulated learning*. Hipotesis dari penelitian ini adalah “ada hubungan signifikan atau tidak antara variabel *self efficacy* dengan variabel *self regulated learning*” yang mana artinya bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada diri siswa akan semakin tinggi pula *self regulated learning* pada siswa, maka sebaliknya semakin rendah *self efficacy* pada diri siswa akan semakin rendah pula *self regulated learning* yang dilakukan oleh siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri.

**Uji Korelasi**

**Correlations**

		SE	SRL
SE	Pearson Correlation	1	.773**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	120	120
SRL	Pearson Correlation	.773**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

N	120	120
---	-----	-----

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai signifikansi 0.000 yakni antara *self efficacy* (X) dengan *self regulated learning* (Y) adalah  $0,000 < 0,05$ , yang berarti adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel *self efficacy* dengan *self regulated learning*.

### Uji Regresi Linier Sederhana

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	.773 <sup>a</sup>	.597	.594	4.253	174.841	.000 <sup>b</sup>

Berdasarkan table di atas dapat disimpulkan bahwa nilai F hitung yaitu 174,841 dengan tingkat taraf signifikansi sebesar 0,000, dimana hasil tersebut bisa diartikan kurang dari 0,5, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara variable X (*self efficacy*) dan variable Y (*self regulated learning*) dengan presentase sebanyak 59,7%.

### E. PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti tentang variabel X dengan variabel Y yaitu *self efficacy* dengan *self regulated learning*. Hipotesis dari penelitian ini adalah “ada hubungan signifikan atau tidak antara variabel *self efficacy* dengan variabel *self regulated learning*” yang mana artinya bahwa semakin tinggi *self efficacy* pada diri siswa akan semakin tinggi pula *self regulated learning* pada siswa, maka sebaliknya semakin rendah *self efficacy* pada diri siswa akan semakin rendah pula *self regulated learning* yang dilakukan oleh siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri.

Hasil uji korelasi *pearson product moment*, dapat diperoleh nilai (2-tailed). Dari tabel output diatas diketahui nilai sig (2-tailed) antara *self efficacy* (X) dengan *self regulated learning* (Y) adalah  $0,000 < 0,05$ , maka dapat ditarik kesimpulan

yang berarti bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel *self efficacy* dengan *self regulated learning*.

Siswa yang memiliki *Self Efficacy* dan *self regulated learning* yang tinggi cenderung tidak memandang tugas sebagai suatu ancaman yang harus mereka hindari. Siswa juga akan meningkatkan usaha mereka dalam mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Individu yang gagal dalam melaksanakan sesuatu, biasanya cepat mendapatkan kembali *Self Efficacy* mereka setelah mengalami kegagalan tersebut. Siswa yang memiliki *self efficacy* dan *self regulated learning* rendah cenderung merasa bahwa tugas itu sulit dan akan menghindari tugas tersebut. Individu yang memiliki *self efficacy* dan *self regulated learning* yang rendah akan mudah menyerah, ragu atas kemampuan yang dimiliki.

## F. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan *Self efficacy* dengan *Self-regulated learning* Siswa” yang telah dilakukan uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson product moment*, diperoleh nilai signifikansi 0.000 yang dapat diartikan bahwa antara *self efficacy* (X) dengan *self regulated learning* (Y) terdapat hubungan karena nilai signifikansi kurang dari 0.05, maka dapat ditarik kesimpulan yang berarti bahwa adanya hubungan yang signifikan dan positif antara variabel *self efficacy* dengan *self regulated learning* siswa XI IPS SMA Negeri 1 Bangsri.

Adanya *self efficacy* dan *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa maka akan mampu mendorong siswa untuk mempunyai keyakinan diri dalam mengatasi hambatan serta tantangan dalam ranah belajar, serta dapat menyelesaikan kesulitan dalam mengerjakan tugas dapat melaksanakan tuntutan akademik yang optimal.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Ahmed, W. 2017. *Motivation and Self-Regulated Learning: A Multivariate Multilevel Analysis*. October.
- Bajuri, D., & Permana, U. 2023. *Self-Regulated Learning Mahasiswa Administrasi Publik dan Hubungannya Dengan Digital Literacy Skills*. 9(2), 865-873.
- Bandura, A. 1997. *Self- Efficacy The Exercise of Control*. New York: WH Freeman and Company.
- Darmawati, J. 2017. *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Gaya Belajar Terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Sma Negeri Di Kota Tuban*. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*,1(1),79-90.
- Handayani, F., & Nurwidawati, D. 2013. *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi*. *Character*, 1(2), 1-5.
- Karmila, N., & Raudhoh, S. 2020. *Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kemandirian Belajar Siswa*. *Pedagonal : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 4(2), 108-111.
- Kristiyani, T. 2013. *Self-Regulated Learning, Konsep, Implikasi, dan Tantangannya*. Yogyakarta: Universitas Sanata dharma
- Lianto, L. 2019. *Self Efficacy A Brief Literature Review*. *Jurnal Manajemen Motivasi*, 15(2), 55.
- Magister, J., & Uma, P. 2020. *Hubungan antara Self Efficacy dengan Self Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Universitas Medan*. *Area Correlation between Self Efficacy with Self Regulated Learning on Working Students in University Medan Area*. 12(1), 83-91.
- Maisaroh, 2013. *Pengaruh Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta*
- Rusman, 2013. *Model-model pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.