

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kemandirian Belajar

2.1.1.1 Pengertian Kemandirian Belajar

Kemandirian yaitu kemampuan untuk secara bebas mengontrol dan mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan serta berusaha sendiri untuk mengatasi perasaan malu dan ragu. Meriam & Caffarella (Sundayana & Williams, 2019), kemandirian belajar yaitu suatu proses dimana individu mengambil inisiatif dalam merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi sistem pembelajaran. Oleh karena itu, kemandirian belajar adalah salah satu bagian terpenting dalam proses pembelajaran. Karena dengan adanya kemandirian dapat memungkinkan peserta didik untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya agar senantiasa lebih bertanggung jawab. Hal ini sejalan dengan Knowles (dalam Asih & Ramdhani, 2019) yang menyatakan bahwa kemandirian belajar dapat dikatakan sebagai suatu keadaan individu yang mempunyai inisiatif dalam mengidentifikasi kebutuhan belajarnya sendiri, merumuskan tujuan pembelajaran dan mengevaluasi proses pembelajarannya. Kemandirian juga identik dengan belajar untuk berdiri sendiri dalam menyelesaikan suatu permasalahan tanpa bergantung kepada orang lain, sesuai dengan Steinberg (Susanto, 2018) kemandirian disebut dengan istilah *self governing person* atau seseorang yang mampu mengelola dirinya sendiri.

Selain itu Mulyadi & Syahid (2020), mendefinisikan kemandirian belajar sebagai keberlangsungan aktivitas belajar yang didorong oleh kemauan sendiri, pilihan sendiri dan tanggung jawab sendiri dari diri peserta didik. Selain itu, Tahar & Enceng (Huda et al, 2019) menyatakan bahwa kemandirian belajar adalah suatu kegiatan belajar dimana peserta didik bebas menentukan dan mengelola sendiri materi belajar, waktu dan tempat serta menggunakan berbagai sumber belajar sesuai kebutuhannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Suhendri (Huda et al, 2019) yang menjelaskan bahwa belajar mandiri atau kemandirian belajar adalah kegiatan belajar yang dilakukan siswa tanpa bergantung pada orang lain, seperti teman atau guru untuk mencapai tujuan belajarnya.

Kemandirian peserta didik tidak hanya mengacu pada kemandirian belajar dari buku teks maupun hanya mempelajari penjelasan yang telah dipaparkan oleh guru saja. Kemandirian belajar adalah salah satu penunjang yang diperlukan sebagai penunjang keberhasilan belajar siswa dalam kegiatan belajar sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Siswa yang memiliki kemandirian dalam belajar dapat terlihat dari cara dia mengatur diri dalam belajar, seperti halnya memiliki strategi belajar yang tidak terpengaruh oleh orang lain, perencanaan jadwal belajar yang tidak mengekang bagi dirinya, memahami kemampuan dalam dirinya, memiliki standar keberhasilan dalam belajar, memiliki tujuan dalam belajar serta mengevaluasi hasil belajarnya, siswa yang mempunyai kemandirian belajar yang tinggi akan fokus dalam mengerjakan dan melakukan tugas belajarnya, selesai tepat waktu dengan hasil yang memuaskan (Wahyuningsih, 2020).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mewujudkan keinginan dan cita-citanya secara praktis, tanpa bergantung pada orang lain. Dalam hal kemandirian belajar ini berarti peserta didik mampu mewujudkan motivasi belajarnya sendiri dengan cara mengidentifikasi metode belajar yang efektif, dapat menyelesaikan tugas-tugas belajarnya dengan baik, dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan mandiri, dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2.1.1.2 Ciri-ciri Kemandirian Belajar

Seseorang yang memiliki kemandirian belajar memiliki ciri-ciri tertentu. Menurut Suprayitno & Wahyudi (2020:54) ciri-ciri seseorang dikatakan mandiri adalah yang memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Memiliki kemampuan untuk selalu berusaha berinisiatif dalam segala hal dalam menyelesaikan tanggung jawabnya
- 2) Memiliki kemampuan mengerjakan tugas yang dipertanggung jawabkan padanya
- 3) Memperoleh kepuasan dari kegiatannya yang diberikan kepadanya
- 4) Memiliki kemampuan mengatasi rintangan yang dihadapinya dalam mencapai kesuksesan

- 5) Memiliki kemampuan untuk selalu bertindak jujur dan benar sesuai hak dan kewajibannya
- 6) Memiliki keinginan untuk membantu orang lain atau melakukan tindakan yang bermanfaat bagi orang lain dan lingkungannya
- 7) Memiliki kemampuan berpikir secara kritis, kreatif dan inovatif terhadap sesuatu yang dikerjakan atau diputuskan, baik dalam segi manfaat dan keuntungan
- 8) Tidak merasa rendah diri, jika harus berbeda pendapat dengan orang lain, berani mengemukakan pendapatnya walaupun berbeda dan mampu menerima pendapat yang lebih benar.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kemandirian belajar merupakan suatu bentuk upaya peserta didik melakukan kegiatan belajar secara mandiri agar dapat berkreasi dalam belajar tanpa bergantung pada orang lain. Melalui kemandirian belajar tersebut, peserta didik akan dapat meningkatkan nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya.

2.1.1.3 Indikator Kemandirian Belajar

Menurut Widuroyekti (Rikizaputra et al., 2021) berpendapat bahwa indikator-indikator kemandirian belajar antara lain sebagai berikut:

- 1) Bertanggung jawab;
- 2) Progresif dan ulet;
- 3) Inisiatif atau kreatif;
- 4) Pengendalian diri;
- 5) Kemantapan diri.

Selain itu Rahayu & Aini (2021), mengemukakan bahwa terdapat sembilan indikator kemandirian belajar, yaitu:

- 1) Memiliki kebiasaan untuk menelaah kebutuhan belajar;
- 2) Memiliki inisiatif dan motivasi belajar dalam diri;
- 3) Memandang kesulitan belajar menjadi suatu tantangan;
- 4) Mampu mengatur dan mengontrol kegiatan belajarnya;
- 5) Mampu mencari sumber belajar yang relevan;
- 6) Mampu menentukan tujuan belajarnya;
- 7) Mampu memilih strategi belajar dan menerapkan dalam kegiatan belajar;

- 8) Mampu mengetahui kemampuan dirinya sendiri (self-efficacy);
- 9) Dapat melakukan evaluasi pada proses dan hasil belajarnya.

Adapun, menurut Nurhafsari & Sabandar (2018), menyatakan bahwa indikator kemandirian belajar antara lain sebagai berikut:

- 1) Inisiatif dan motivasi belajar intrinsik;
- 2) Kebiasaan mendiagnosa kebutuhan belajar;
- 3) Menetapkan tujuan/target belajar;
- 4) Memonitor, mengatur dan mengontrol belajar;
- 5) Memandang kesulitan sebagai tantangan;
- 6) Memanfaatkan dan mencari sumber yang relevan;
- 7) Memilih dan menerapkan strategi belajar;
- 8) Mengevaluasi proses dan hasil belajar;
- 9) Konsep diri/kemampuan diri.

Maka dapat diketahui berdasarkan beberapa uraian di atas bahwa indikator kemandirian belajar yaitu memiliki kebiasaan untuk melakukan inisiatif belajar, mempunyai target atau tujuan belajar, dapat memecahkan permasalahan tanpa bantuan orang lain serta selalu berusaha melakukan suatu hal dengan ketekunan dan kedisiplinan yang tinggi.

2.1.1.4 Faktor-faktor yang Memengaruhi Kemandirian Belajar

Kemandirian belajar yang dimiliki oleh setiap orang berbeda-beda, ada yang memiliki kemandirian yang tinggi serta ada pula yang rendah. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Sejalan dengan Noor Syam (Bulu & Permatasari, 2020) terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi kemandirian belajar peserta didik yaitu: a) Faktor internal antara lain bertanggung jawab atas tugas yang diberikan, sadar akan hak dan kewajiban serta menghormati orang lain. b) Faktor eksternal yaitu faktor dari luar seperti dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan juga masyarakat.

Adapun faktor kemandirian belajar menurut Cobb (Hadi & Sovitriana, 2019) yaitu: a) *Self efficacy*, merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai sesuatu tujuan serta mengatasi hambatan dalam belajar, b) motivasi peserta didik, secara positif

berhubungan dengan kemandirian belajar, motivasi dibutuhkan peserta didik untuk melaksanakan strategi yang akan dipengaruhi proses belajar, peserta didik cenderung akan lebih efisien dalam mengatur waktunya serta efektif dalam belajar apabila memiliki motivasi belajar. c) Tujuan (*goals*), merupakan tujuan yang yang hendak dicapai oleh peserta didik. *Goals* adalah kriteria yang digunakan peserta didik untuk mengamati kemajuan mereka dalam belajar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kemandirian seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain yaitu faktor internal, faktor eksternal, yakin akan kemampuan yang dimiliki, motivasi belajar serta tujuan belajar.

2.1.2 Self Efficacy

2.1.2.1 Pengertian Self Efficacy

Self efficacy memiliki peranan penting bagi setiap individu, dengan adanya efikasi diri akan dapat mempengaruhi perilaku dan cara berpikir individu. *Self efficacy* dicetuskan pertama kali oleh Bandura, istilah ini berkenaan dengan kepercayaan seseorang pada kemampuan yang dimilikinya (Hidayati et al., 2021). Bandura (Hidayanti, 2023) memaparkan bahwa efikasi diri atau *self efficacy* merupakan persepsi seseorang terhadap kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dan mencapai kinerja yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan Sumaila & Rossanty (2022) yang berpendapat bahwa *self efficacy* merupakan suatu kepercayaan diri yang muncul dan dimiliki setiap individu agar memperoleh hasil kinerja yang baik supaya tercapainya tujuan yang ingin diraih. Sehingga dengan munculnya suatu kepercayaan diri akan mampu membuat seseorang meraih keberhasilannya.

Selain itu menurut Santrock (Aminah et al., 2021) efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki seseorang tentang kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi tugas atau situasi tertentu serta kepercayaan diri seseorang dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang meyakinkan Pernyataan tersebut diperkuat oleh Aprian (Andre & Santoso, 2022) yang menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan analisis pada individu dengan berdasarkan tiga dimensinya, meliputi *magnitude*, *generality* dan *strength*. Dimensi *Magnitude* berhubungan

dengan tingkat kesulitan tugas, *generality* berkaitan dengan keyakinan individu menyelesaikan tugas- tugas tertentu secara baik dan tuntas sedangkan *strength* (kekuatan) mengacu pada derajat dan kemantapan terhadap keyakinannya. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi serta percaya bahwa mereka dapat memenuhi tujuan, akan lebih besar kemungkinan untuk bekerja lebih keras guna untuk mencapai tujuan yang diharapkan serta meraih prestasi yang lebih tinggi.

Adapun menurut Hernawati & Amin (2017), efikasi diri dapat didefinisikan sebagai kepercayaan atau keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengelola, mengerjakan tugas, mencapai suatu tujuan serta mengimplementasikan tindakan untuk menunjukkan kemahiran tertentu agar mencapai hasil yang diharapkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Badeni (Sutanti & Widayati, 2022) yang mengemukakan bahwa efikasi diri ialah keyakinan individu mengenai seberapa baik diri sendiri bisa melakukan dan mengerjakan tugas ataupun suatu kegiatan yang diperlukan. Oleh karena itu efikasi diri penting dimiliki oleh peserta didik, karena efikasi diri peserta didik adalah keyakinan untuk menentukan bagaimana peserta didik dapat merasa, berpikir, memotivasi dan berperilaku.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* atau efikasi diri penting dimiliki oleh peserta didik karena merupakan suatu keyakinan dan kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatur tindakan yang akan dilakukan agar mencapai suatu tujuan yang diharapkan serta menghasilkan sesuatu yang positif.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang memengaruhi *Self Efficacy*

Self efficacy dapat berkembang secara terus menerus seiring dengan meningkatnya kemampuan serta bertambahnya pengalaman baru yang diperoleh individu. Menurut Kartika et al (2018), faktor yang dapat mempengaruhi *self efficacy* antara lain sebagai berikut:

a. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experience*)

Apabila seseorang pernah mendapatkan keberhasilan di masa lalu maka akan meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya, sebaliknya jika mengalami kegagalan, maka akan menurunkan *self efficacy* tersebut. Apabila faktor keberhasilan yang didapat seseorang lebih besar karena faktor di luar dari dirinya

biasanya tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy* dan jika keberhasilannya dari hasil perjuangannya sendiri maka akan berpengaruh terhadap peningkatan *self efficacy*.

b. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experience*)

Seseorang yang melihat keberhasilan orang lain pada saat melakukan aktivitas yang sama serta memiliki kemampuan yang setara dapat meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya, namun sebaliknya jika orang yang dilihat adalah yang mengalami kegagalan maka *self efficacy* tersebut akan menurun.

c. *Verbal Persuasion (Information)*

Dengan adanya informasi dapat membuat seseorang lebih fokus untuk memberikan upaya yang terbaik dalam mengatasi keraguan diri. Informasi ini disampaikan secara verbal oleh orang yang berpengaruh sehingga dapat meningkatkan keyakinan bahwa kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu untuk mencapai tujuan yang diharapkan dan diinginkan. Informasi ini merupakan *verbal persuasion* yaitu berupa bujukan atau sugesti pada individu agar percaya bahwa ia dapat mengatasi hambatan dan masalah yang akan dihadapinya. Persuasi verbal ini dapat mengarahkan individu agar berusaha lebih gigih dalam mencapai tujuan dan kesuksesan.

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

Kecemasan, rasa lelah dan stres yang terjadi dalam diri seseorang ketika melakukan suatu tugas sering diartikan suatu kegagalan. Keadaan yang menekan tersebut dapat mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu tugas. *Self efficacy* yang tinggi biasanya ditandai dengan rendahnya tingkat stres dan kecemasan, sebaliknya *self efficacy* yang rendah ditandai dengan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa efikasi diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal (informasi) serta keadaan fisiologis dan emosional.

2.1.2.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Self efficacy memiliki aspek-aspek yang dapat dijadikan dasar pengukuran tinggi rendahnya efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Bandura (1997), yang mengemukakan bahwa terdapat dimensi-dimensi *self efficacy* yang dapat digunakan sebagai dasar pengukuran terhadap efikasi diri seseorang antara lain sebagai berikut:

a. *Level/Magnitude* (Tingkat Kesulitan)

Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini oleh individu dalam menyelesaikan tugasnya. Pada dimensi ini terdapat implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dicoba atau yang akan dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan akan menghindari tingkah laku yang dirasa berada di luar batas kemampuan yang dimilikinya. Dengan kata lain, individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung lebih memilih tugas dengan tingkat kesulitan yang sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

b. *Generality* (Luas Bidang Perilaku)

Dimensi ini berhubungan dengan keluasan bidang tugas atau pekerjaan yang dilakukan. Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas, sebaliknya jika seseorang dengan *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

c. *Strength* (Kekuatan)

Dimensi ini berhubungan dengan tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi cenderung pantang menyerah dan gigih meningkatkan usahanya agar mendapatkan hasil sesuai yang diharapkan. Sebaliknya individu dengan *self efficacy* yang rendah cenderung akan mudah menyerah karena menemui hambatan kecil ketika menyelesaikan tugas.

Mengacu pada tiga dimensi *self efficacy* tersebut, Brown et al, (Hasanah et al., 2019) merumuskan beberapa indikator *self efficacy* yaitu:

a. Yakin dapat menyelesaikan tugas tertentu.

- b. Yakin dapat memotivasi diri untuk melakukan tindakan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Yakin mampu berusaha dengan keras, gigih dan tekun.
- d. Yakin mampu menghadapi hambatan dan kesulitan.
- e. Yakin dapat menyelesaikan tugas yang memiliki *range* yang luas ataupun sempit (spesifik).

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat aspek-aspek yang dapat dijadikan sebagai dasar pengukuran tinggi rendahnya *self efficacy* yang dimiliki oleh seseorang. Pada penelitian ini aspek yang digunakan adalah indikator-indikator Brown et al., yang mengacu pada tiga dimensi *self efficacy* yang diadopsi dari Albert Bandura yaitu *magnitude, generality dan strength*.

2.1.3 Self Control

2.1.3.1 Pengertian Self Control

Self control disebut juga kontrol diri. Kontrol diri memiliki peranan penting dalam hal pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Menurut Intani & Ifdil (2018) *self control* adalah suatu pengendalian tingkah laku seseorang yang cenderung bertindak positif dalam berpikir. Sejalan dengan hal tersebut, Tangney et al., (Marsela & Supriatna, 2019) berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan agar mengarah pada perilaku positif. Kontrol diri juga dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk menyusun, mengatur dan mengarahkan perilaku ke arah positif. Sesuai dengan pendapat Averill (Marsela & Supriatna, 2019) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Pengertian yang dikemukakan oleh Averill menitikberatkan pada seperangkat kemampuan mengatur dalam memilih tindakan yang sesuai dengan yang diyakininya.

Selain itu, Rahayu & Suja'i (2022) juga berpendapat bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola atau mengatur emosinya. Kapasitas untuk mengontrol diri sendiri ditingkatkan dengan peningkatan kedewasaan. Semakin individu tersebut beranjak dewasa, maka semakin bagus juga pengontrolan dirinya. Dalam hal ini berarti usia merupakan komponen internal yang berperan dalam melatih pengontrolan atau pengendalian diri, maka kapasitas pengendalian diri seseorang akan meningkat seiring bertambahnya usia. Sejalan dengan hal tersebut Ningsih (2018) mengemukakan bahwa *self control* atau kontrol diri berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam mengatur emosi serta egonya terhadap suatu hal. Sehingga kontrol diri dapat dikatakan rendah apabila seorang individu hanya berfokus pada pemenuhan egonya saja pada setiap situasi.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self control* atau kontrol diri adalah kemampuan atau kecakapan yang dimiliki seorang individu untuk melakukan kontrol atas dirinya dalam hal pengendalian tingkah laku yang mengarah kepada bentuk perilaku positif dan membawa ke arah yang lebih baik.

2.1.3.2 Jenis-jenis *Self Control*

Menurut Block dan Block (Setiawan, 2023) ada tiga jenis kualitas kontrol diri yaitu, *Over Control*, *Under Control* dan *Appropriate Control*. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

- a. *Over Control*, merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Self control* jenis ini, akan berdampak tidak baik pada kondisi internal diri individu karena banyak menahan respon yang ingin diberikan.
- b. *Under Control*, merupakan suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsivitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. *Self control* dengan jenis ini termasuk kategori sedang yang akan berdampak pada kondisi eksternal individu karena kurangnya pengontrolan diri yang menyebabkan egonya harus dipenuhi serta emosinya harus tersalurkan pada setiap keadaan tanpa memedulikan ada urgensi lain yang perlu diperhatikan.

c. *Appropriate Control*, merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat. Jenis *self control* ini berada pada porsi yang tepat dan akan berdampak baik bagi kondisi internal dan eksternal individu dikarenakan seimbangya pengontrolan diri yang dilakukan oleh individu tersebut.

Berdasarkan ketiga poin jenis-jenis kualitas *self control* tersebut, maka dapat diketahui bahwa individu harus bisa menyeimbangkan kondisi internal dan kondisi eksternal dalam menghadapi situasi agar mencapai kualitas kontrol diri yang baik.

2.1.3.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Control*

Kontrol diri yang terdapat pada dalam diri individu tidaklah sama, hal tersebut dipengaruhi faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pembentukannya. Seorang individu dengan kontrol diri yang baik maka individu tersebut dapat mengatur perilakunya, sebaliknya jika individu memiliki kontrol diri yang rendah maka akan berdampak pada ketidakmampuan mematuhi perilaku dan tindakan. Ghufron & Risnawati (Marsela & Supriatna, 2019) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi *self control* yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor kontrol diri yang berasal dari diri seorang individu terlepas dari kondisi lingkungannya. Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia serta kematangan berpikir. Seiring dengan bertambahnya usia anak dan kematangan dalam berpikir, bertambah pula hal-hal yang dapat memengaruhinya, serta seiring dengan banyaknya pengalaman sosial yang dialaminya, anak belajar merespon kekecewaan, ketidaksukaan, kegagalan, dan belajar untuk mengendalikannya, sehingga lama-kelamaan kontrol tersebut muncul dari dalam dirinya sendiri.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor *self control* yang berasal dari luar diri individu. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya sikap yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin. Kedisiplinan yang

diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Lebih lanjut faktor kontrol diri menurut Baumeister & Boden (Zulfah, 2021) adalah sebagai berikut:

- a. Orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua memengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Sebaiknya orang tua sejak dini harus sudah mengajari anak untuk mandiri serta memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang baik.
- b. Faktor budaya, setiap individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terikat dengan budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan pasti mempunyai budaya yang berbeda-beda. Hal tersebut memengaruhi kontrol diri seseorang sebagai anggota lingkungan tersebut.

Berdasarkan faktor-faktor *self control* di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya kontrol diri pada diri individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Oleh karena itu, individu harus memiliki pemikiran matang dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mengatur segala situasi dan kondisi yang dihadapinya.

2.1.3.4 Aspek-aspek Self Control

Menurut Averill (Ghufroon & Risnawita, 2017) terdapat 3 aspek kontrol diri, yaitu:

- a. Kontrol Perilaku (*Behavior Control*), merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini berupa diperinci menjadi dua komponen, yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Sedangkan, kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki harus dihadapi.

- b. Kontrol Kognitif (*Cognitive Control*), adalah kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
- c. Kontrol dalam Mengambil Keputusan (*Decision Making*), merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Adapun menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), terdapat lima aspek kontrol diri yaitu:

- a. *Self Discipline* (Disiplin Diri), mengacu pada kemampuan individu dalam kedisiplinan diri. Dengan kata lain, seseorang mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki *self discipline* akan mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasinya.
- b. *Non-impulsive* (Kehati-hatian), kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu sehingga memiliki sifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Seseorang yang memiliki *non-impulsive* mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan.
- c. *Healthy Habits* (Kebiasaan Sehat), kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan sehat bagi orang tersebut. Individu yang memiliki *healthy habits* akan menolak hal lain yang dapat berdampak buruk bagi dirinya meskipun hal yang menyenangkan. Ia akan mengutamakan hal-hal lain yang berdampak positif bagi dirinya meski tidak akan berdampak secara langsung.
- d. *Work Ethic* (Etos Kerja), menilai tentang regulasi diri dari etika individu dalam melakukan suatu aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki etika dalam

bekerja akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada diluar. Individu tersebut akan mampu berkonsentrasi pada tugas yang ia kerjakan.

- e. *Reliability* (Konsisten), aspek ini terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam merancang rencana untuk tujuan tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya dalam rangka mencapai tujuan dari rencananya tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyimpulkan jika aspek kontrol diri mencakup aspek pengendalian perilaku. Seperti aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol pengambilan keputusan, aspek kedisiplinan, aspek kehati-hatian, memiliki kebiasaan sehat, memiliki etika dalam bekerja serta konsisten.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang akan dilaksanakan ini relevan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Syah (2022) yang membahas mengenai hubungan antara *self efficacy* dan kemandirian belajar, akan tetapi penelitian tersebut menganalisis terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika di kelas IV di SDN Sukabaru Lampung Selatan. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dan kemandirian belajar dengan kemampuan pemecahan masalah matematika peserta didik.

Penelitian yang relevan selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2023) yang membahas mengenai hubungan *self efficacy* dengan kemandirian belajar pada pembelajaran IPS peserta didik kelas IV Sekolah Dasar di provinsi Sumatera Selatan. Perbedaan dapat dilihat, pada penelitian sebelumnya berfokus pada pembelajaran IPS sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan berfokus pada pembelajaran Biologi. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan kemandirian belajar pada pembelajaran IPS, hal ini dibuktikan dari nilai koefisien korelasi *product moment* sebesar 0,616 dengan nilai signifikansi 0,000, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi pula kemandirian belajar yang dimiliki siswa kelas IV, begitupun sebaliknya.

Penelitian berikutnya yang relevan yaitu dari penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) yang membahas mengenai pengaruh manajemen diri dan kontrol diri terhadap kemandirian belajar peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh manajemen diri dan kontrol diri baik secara parsial maupun secara simultan terhadap kemandirian belajar peserta didik kelas V SD se-Kecamatan Samigaluh, Kabupaten Kulon Progo. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa manajemen diri dan kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap kemandirian belajar dengan bukti adanya sumbangan efektif variabel manajemen diri sebesar 68,3% dengan nilai signifikansi 0,000.

2.3 Kerangka Konseptual

Kemandirian merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting bagi individu. Kemandirian belajar merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk bertanggung jawab dalam menjalankan aktivitas belajarnya serta mengatasi permasalahan atau kesulitan dalam belajar tanpa adanya bantuan dari pihak lain. Pada saat ini, problematika yang terjadi yaitu kurangnya kemandirian belajar serta rasa percaya diri peserta didik serta terdapat beberapa peserta didik yang tidak dapat mengontrol dirinya untuk tidak bermalasan-malasan pada saat proses pembelajaran berlangsung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dan *self control* dengan tingkat kemandirian belajar peserta didik dalam memahami mata pelajaran biologi. Kemandirian belajar peserta didik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, konsep utama yang mendasari penelitian ini adalah keyakinan diri (*self efficacy*), yang mencerminkan sejauh mana peserta didik yakin terhadap kemampuan mereka memahami konsep biologi. Selain itu, *self control* yang mengacu pada kemampuan peserta didik untuk mengatur diri mereka sendiri dalam mengelola waktu dan upaya belajar, juga dianggap sebagai faktor penting dalam meningkatkan kemandirian belajar.

Ketika seorang peserta didik memiliki *self efficacy* yang tinggi, maka kemandirian belajar yang dimiliki peserta didik itu pun tinggi. Hal itu dapat terlihat ketika individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih tekun dalam belajar, memiliki semangat dan motivasi belajar yang tinggi, serta mampu menyelesaikan

tugas dengan baik dan tepat waktu. Selain itu, individu yang memiliki *self control* serta kemandirian belajar yang tinggi pun lebih semangat dalam belajar dan terlihat lebih rajin. Hal tersebut dapat terlihat ketika mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, mereka cenderung mengerjakan sendiri tanpa menunggu hasil dari temannya, dan ketika tidak memahami materi yang telah disampaikan mereka lebih berinisiatif untuk bertanya kepada guru atau teman yang lebih mengerti terhadap materi tersebut. Sedangkan sebaliknya, jika individu memiliki *self efficacy* dan *self control* yang rendah maka kemandirian belajar yang dimilikinya pun rendah. Hal ini terjadi ketika individu mempunyai keyakinan diri yang rendah maka dalam melakukan apapun akan tidak percaya diri dan akan bergantung terhadap orang lain.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui seberapa besar & signifikan hubungan antara *self efficacy* dan *self control* dengan kemandirian belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kemandirian belajar, sehingga dapat memberikan rekomendasi bagi pendekatan pembelajaran yang lebih efektif dalam konteks mata pelajaran biologi.

2.4 Hipotesis Penelitian

H_0 : tidak ada hubungan antara *self efficacy* dan *self control* dengan kemandirian belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi.

H_a : ada hubungan antara *self efficacy* dan *self control* dengan kemandirian belajar peserta didik pada mata pelajaran biologi.