

Efikasi diri dan penyesuaian diri siswa baru Sekolah Menengah Atas

Ahmad Ivandi Soleh
Dimas Agil Permadi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia
E-mail: dimasagil72@gmail.com

Abstract

Adaptation of new students is a process experienced by students in facing rapid and constant environmental changes and the students need an adaptation process to undergo it. Self-efficacy is an individual's belief in his or her ability to achieve results in certain situations and conditions. This research aims to determine the relationship between self-efficacy and adjustment in new students. The research sample consisted of 150 students. The research results show that there is a significant relationship between self-efficacy and adjustment in new high school students. The higher the self-efficacy, the better the adjustment ability of new high school level students.

Keywords: *Self-Adjustment; Self-Efficacy; Student.*

Abstrak

Penyesuaian diri siswa baru merupakan suatu proses yang dialami siswa dalam menghadapi perubahan lingkungan yang cepat dan konstan sehingga siswa membutuhkan proses adaptasi untuk menjalaninya. Efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu pada kemampuan dirinya dalam mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari efikasi diri dan penyesuaian diri pada siswa baru. Sampel penelitian berjumlah 150 siswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada siswa baru Sekolah Menengah Atas. Semakin tinggi efikasi diri maka akan semakin baik kemampuan penyesuaian diri siswa baru tingkat Sekolah Menengah Atas.

Kata Kunci: *Efikasi Diri; Penyesuaian Diri; Siswa*

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan tradisional berbasis Islam yang mengajarkan ilmu-ilmu tentang keagamaan. Sebagai lembaga pendidikan tradisional, pondok pesantren memiliki peranan besar dalam mencerdaskan anak bangsa. Pesantren juga mengajarkan akhlak atau moral kepada santri, sehingga orang yang mondok di pesantren banyak mengetahui tentang keagamaan dan akhlak atau moral (Komariah, 2016). Oleh karena itu, orang tua lebih memasrahkan anaknya karena takut anaknya terjerumus ke dalam pergaulan bebas remaja saat ini. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Ibrahimy sebagian besar terdiri dari santri pondok pesantren dan sisanya adalah tetangga yang tinggal di sekitar kompleks pesantren. Berdasarkan hasil wawancara di sebagian siswa di SMA Ibrahimy Sukorejo, diketahui kebanyakan siswa tidak nyaman, baik di pondok maupun di sekolah disebabkan terlalu padatnya kegiatan, ketatnya peraturan, jauh dari orang tua dan ada sebagian yang mengaku korban *bullying* di sekolah, akibatnya banyak siswa yang tidak nyaman, bolos pada jam efektif sekolah maupun pesantren, bahkan lebih parahnya lagi beberapa santri memilih berhenti untuk melanjutkan pendidikannya di Pondok Pesantren. Pilihan santri untuk keluar dari Pondok Pesantren, meskipun sudah menjalani beberapa waktu disana, terkadang juga dapat memunculkan konflik dengan orang tua, sehingga hal ini mengharuskan siswa SMA harus memiliki penyesuaian diri yang baik, penyesuaian diri terhadap aturan, menyesuaikan diri dari lingkungan, dan menyesuaikan dengan orang-orang di sekitar baik dengan teman-temannya maupun dengan guru-gurunya.

Kegagalan dalam penyesuaian diri bisa menyebabkan remaja memunculkan perilaku agresif, tidak peduli terhadap sesama, mengisolasi diri sampai masalah-masalah psikologis yang lebih berat (Ratu, 2018). Selain itu kegagalan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah (Mamesah & Kusumiati, 2019). Schneiders (dalam Rahmayati & Lubis, 1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berusaha keras untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan dalam diri, ketegangan, frustrasi, dan konflik, tujuannya untuk mendapatkan keharmonisan dan keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan didalam dirinya. Schneiders (dalam Ali dan Asror, 2014) menyebutkan bahwa penyesuaian diri memiliki beberapa faktor seperti faktor fisik, kepribadian, Pendidikan, lingkungan dan budaya. Mane, Khoiee dan Eghbal (2015) mengatakan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh pada penyesuaian diri.

Efikasi diri adalah kemampuan individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan, efikasi diri dapat meningkatkan keyakinan dan harapan tentang kemampuan individu untuk menghadapi tugasnya (Bandura, dalam Alwisol 2004). Siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan lebih mandiri dalam mengambil keputusan. Sedangkan individu yang mempunyai efikasi diri yang rendah merasa kurang yakin dan tidak percaya diri atau minder dalam menyelesaikan tugas dan berusaha menghindar

dari masalah atau tugas tersebut. Bandura (dalam Mahmudi & Suroso, 2011) mengemukakan beberapa bagian dari efikasi diri, yaitu *strenght*, *magnitude* dan *generality*. Berdasarkan bagian tersebut, bisa disimpulkan bahwa penunjuk dari efikasi diri mengacu dari tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan dan generalisasi

Penelitian dari Fitri dan Setiowati (2019) ditemukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru. Penelitian Lidya dan Darmayanti (2015) menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri baru di SMA Ibrahimy. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menggunakan siswa atau santri baru, dalam penelitian kali ini peneliti memilih siswa tahun kedua dengan tujuan mengetahui penyesuaian diri yang dimiliki

Metode

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan variable penelitian penyesuaian diri dan efikasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dengan usia 15 sampai 17 tahun di SMA Ibrahimy Sukorejo yang tinggal diasrama dengan jumlah 340 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 150 sampel yang di pilih menggunakan teknik *cluster random sampling* yang dilakukan dengan memilih secara acara empat kelas di SMA Ibrahimy yang akan dijadikan sebagai kelompok partisipan penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan 4 aspek dari Albert & Emmons (1996) yaitu *self knowledge* dan *self insight*, *self objectifity* dan *self acceptance*, *self devolepment* dan *self control*, *satisfaction*. Skala kedua merupakan skala efikasi diri yang disusun berdasarkan teori Bandura (dalam Alwisol 2004) dengan 3 aspeknya yaitu *magnitude*, *generality*, *strength*.

Hasil uji reliabilitas skala menunjukkan koefisien Cronbach Alpha skala penyesuaian diri adalah sebesar 0,76 dan skala efikasi diri sebesar 0,80. Azwar (2013) mengatakan bahwa skala dikatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini bersifat reliabel.

Hasil

Uji Deskriptif

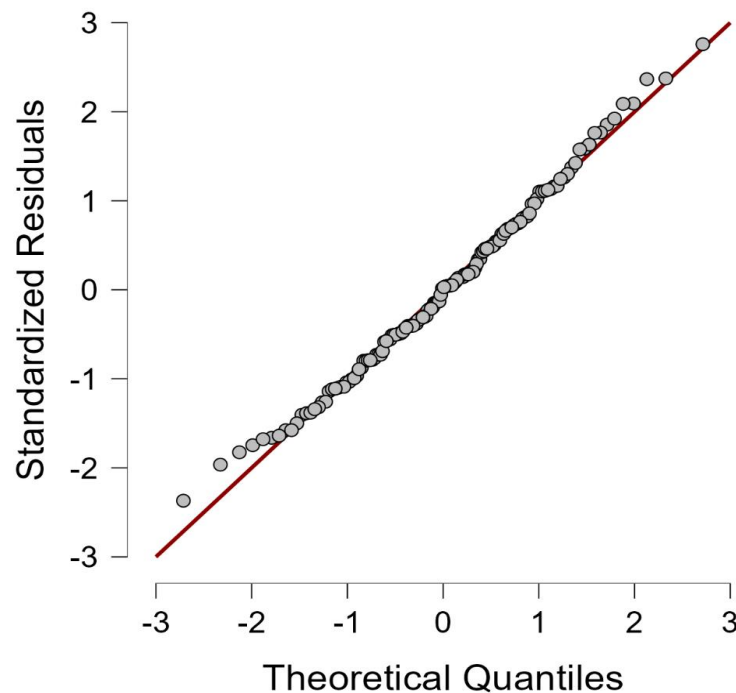
Hasil uji deskriptif mencakup karakteristik secara umum efikasi diri dan penyesuaian diri siswa SMA Ibrahimy. Hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini antara lain meliputi range, nilai minimum dan maksimum, mean, standar deviasi, varians. Diketahui bahwasanya nilai maksimum yang diperoleh responden pada variabel efikasi diri adalah 75 dan skor minimum sebesar 28, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 55.293. nilai maksimum variabel penyesuaian diri sebesar 84 dan nilai minimum sebesar 44 dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 55.560. nilai varians dan standar deviasi variabel efikasi diri adalah 87,954 dan 9,378, sedangkan nilai varians dan standar deviasi variabel penyesuaian diri adalah 66,074 dan 8,129. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel 1.

Table 1. Hasil Uji Deskriptif

	Efikasi diri	Penyesuaian diri
Valid	150	150
Missing	0	0
Median	54.000	59.000
Mean	55.293	59.560
Std. Error of Mean	0.766	0.664
Std. Deviation	9.378	8.129
Variance	87.954	66.074
Range	47.000	40.000
Minimum	28.000	44.000
Maximum	75.000	84.000

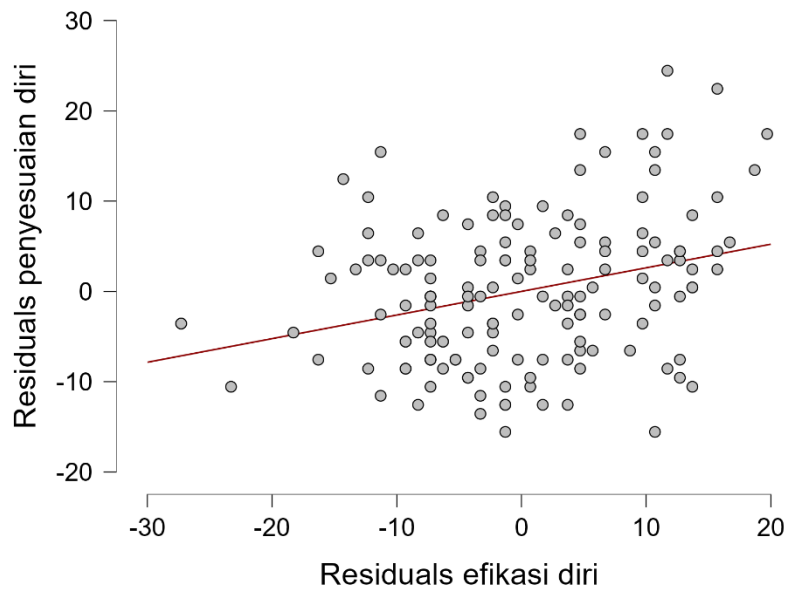
Hasil Uji Asumsi

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan melihat visual (gambar Q-Q Plot), jika data terdistribusi secara normal. *Standardized residual* pada gambar 1 berada disepanjang garis diagonal yang artinya asumsi normalitas dalam penelitian ini terpenuhi.



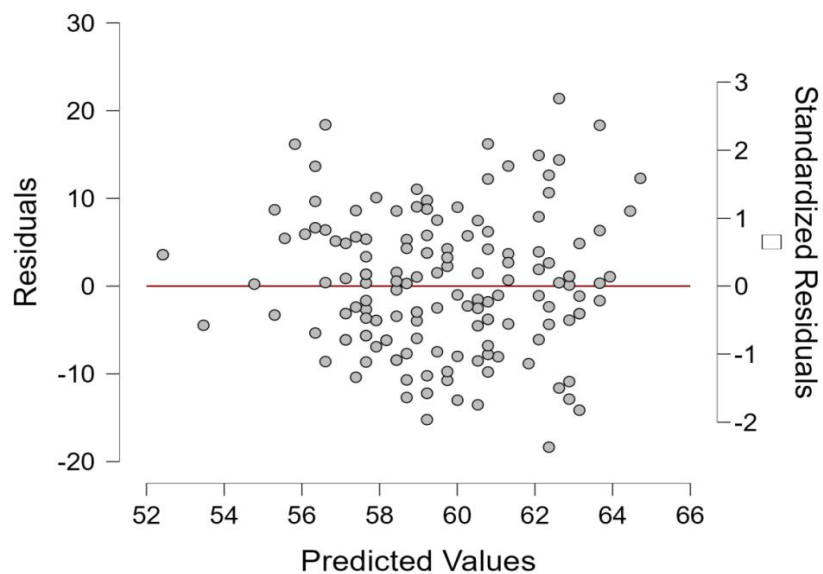
Gambar 1. QQ Plot

Uji linieritas digunakan untuk menguji apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Gambar 2 (*Partial Regression Plot*) efikasi diri dan penyesuaian diri membentuk garis lurus yang artinya terdapat hubungan linier antara efikasi diri dan penyesuaian diri.



Gambar 2. Partial Regression Plot

Uji Heterokedastisitas adalah suatu uji asumsi klasik yang harus dipenuhi dalam analisis regresi. Gambar 3 menunjukkan distribusi residual tersebar secara acak dan seimbang disekitar garis *baseline* (garis warna merah) yang artinya asumsi heterokedastisitas dalam penelitian ini terpenuhi.



Gambar 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana. Hasil uji regresi linier sederhana pada tabel 2 menunjukkan nilai F sebesar 14.825 dengan nilai signifikansi kurang dari 0.01 ($F=14.825$; $p<0.01$). Hasil ini menunjukkan efikasi diri dalam model regresi secara signifikan mampu memprediksi penyesuaian diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki

peranan yang sangat signifikan terhadap penyesuaian diri. Hasil ini sesuai dengan hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri siswa SMA Ibrahimy.

Pembahasan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan penyesuaian diri pada siswa SMA Ibrahimy Sukorejo Situbondo. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001, yang artinya ada pengaruh yang signifikan pada efikasi diri dengan penyesuaian diri. Setiap siswa yang baru masuk ke jenjang SMA tentu masih belum terbiasa dengan lingkungan sekolah, aturan dan pembelajarannya, dan teman yang berbeda. Maka dari itu, siswa harus segera beradaptasi dengan lingkungan Sekolah karena dengan begitu siswa mampu menghadapi masalah lain, dan kemampuan pemecahan masalah dalam bidang sosial akan jauh lebih baik. Dan ketika siswa sulit untuk menyesuaikan diri, maka siswa tersebut mempunyai penyesuaian diri yang rendah yang akan berakibat munculnya permasalahan seperti rasa rendah diri, terabaikan dan penolakan diri. Jika dibiarkan, bisa menyebabkan remaja memunculkan perilaku agresif, tidak peduli terhadap sesama, mengisolasi diri sampai masalah-masalah psikologis yang lebih berat.

Siswa baru SMA Ibrahimy memiliki pembelajaran yang lebih sulit dibandingkan waktu siswa masih berseragam SMP, tentu siswa baru harus siap menghadapi permasalahan yang ada. Dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada tentu siswa harus beradaptasi dan mempunyai kekuatan yang kuat untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Seperti tepat mentaati peraturan sekolah dan disiplin waktu. Tanpa penyesuaian diri yang tinggi dan kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan kemungkinan besar banyak kendala di sekolah baik dalam belajar maupun dalam berinteraksi. Maka penyesuaian diri dapat dilakukan agar sebagai solusi untuk mengatasi siswa tidak nyaman di sekolah dan sulitnya berinteraksi di sekolah.

Penyesuaian diri yang dilakukan para siswa baru terdapat aspek-aspek penyesuaian diri yang harus dijalani oleh siswa Sekolah Menengah Atas. Menurut Schneiders (1964) terdapat lima aspek dalam penyesuaian diri, antara lain: pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), altruisme (*altruism*), kesesuaian (*conformity*). Siswa baru ketika sudah masuk lingkungan sekolah, harus menghormati dan menerima hak-hak orang lain (pengakuan), harus mengembangkan dan memelihara sebuah hubungan persahabatan (partisipasi), harus selalu minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain (Persetujuan sosial), memiliki sifat rendah hati dan tidak egois (altruisme), dan harus menghormati dan mentaati nilai-nilai integrasi hukum, tradisi, dan kebiasaan. Jika hal itu dijalani, maka siswa baru akan kuat menghadapi permasalahan dan bisa beradaptasi dengan lingkungan sekolah baik internal maupun eksternal.

Efikasi diri yang tinggi dapat menunjang siswa dalam meraih prestasi yang tinggi. Pencapaian prestasi belajar ini tentunya terdapat dukungan dari kondisi psikis yang baik yaitu siswa yang memiliki efikasi yang tinggi. Hasil hipotesis menunjukkan

tingginya efikasi diri siswa baru SMA yang berdampak kepada kekuatan siswa dalam menghadapi permasalahan dan tekanan di sekolah, siswa juPutriga lebih mudah dan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan teman atau dengan gurunya. Serta lebih semangat dalam belajar baik kegiatan di SMA maupun kegiatan di pesantren. Efikasi diri yang tinggi juga mempengaruhi dalam pemilihan tugas, usaha dan ketekunan sertaprestasi siswa. Siswa yang merasa dirinya mampu dalam belajar atau melaksanakan tugas dengan kompeten akan lebih siap dalam berpartisipasi, bekerja keras, emiliki kegigihan ketika mereka menemukan kesulitan dalam memperoleh hasil yang lebih dibandingkan dengan siswa yang meragukan kemampuan dirinya sendiri (Saraswati, 2016).

Putri dkk (2023) menemukan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Mahasiswa yang merantau seringkali mengalami perubahan yang melibatkan lingkungan yang signifikan, baik dari segi geografis, budaya ataupun dari segi sosial, sehingga peran efikasi diri dan penyesuaian diri menjadi factor kunci dalam mencapai keberhasilan mahasiswa. Mahendrani dan Rahayu (2014) dalam penelitiannya, menjelaskan bahwa ada hubungan sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin baik penyesuaian diri, dan sebaliknya. Efikasi diri sangat berdampak terhadap kemampuan penyesuaian diri siswa terutama ketika menghadapi permasalahan yang ada di sekolah.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada siswa baru SMA Ibrahimy Sukorejo, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri pada siswa baru SMA Ibrahimy Sukorejo. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah penyesuaian diri pada siswa SMA Ibrahimy Sukorejo. Selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait factor apa saja yang mempengaruhi penyesuaian diri pada santri baru. Beberapa variable dapat ditambahkan sebagai bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya seperti religiusitas, konsep diri, tipe kepribadian dan regulasi diri.

Referensi

- Afifah, M. Z., & Purwantini, L. (2017). Efikasi diri dan kematangan karir pada siswa SMA dan SMK. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 9(2), 71-82.
- Ali, M & Asrori, M. (2014). Psikologi remaja : Perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Alwisol. (2010). *Psikologi kepribadian*. UMMPress.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1), 116-133.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri: Sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of adjustment*. Dorsey Press.

-
- Komariah, N. (2016). Pondok pesantren sebagai role model pendidikan berbasis full day school. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 221-240.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). Self-efficacy akademik dan penyesuaian diri siswa Kelas X SMA Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1), 43-55.
- Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 13(2).
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183-194.
- Mantyawati, N. N., Septiningsih, D. S., Setyawati, R., & Wulandari, D. A. (2022). Efikasi diri dan penyesuaian diri pada peserta didik kelas VII. *Psimphoni*, 3(2), 132-137.
- Mulyadi, S., Lisa, W., & Kusumastuti, A. N. (2016). Psikologi kepribadian. *Penerbit Gunadarma*.
- Rahmayati, T. E., & Lubis, Z. (2013). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 5(2), 43-49.
- Ratu, B. (2018). Problematika penyesuaian diri siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Paedagogia Vol*, 7(1), 187-196.