

**Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Sekolah Menengah Pertama  
Pada Siswa Baru Di Sekolah SMP STI Nurul Ilmi Medan**

Nafeesa<sup>1</sup> & Erlina Sari Siregar<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area

Email: nafeesa@uma.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap Siswa Baru SMP STI NURUL ILMU MEDAN. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Dan penelitian yang digunakan jenis penelitian korelasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan populasi 168 siswa dan sampel 65 siswa. Metode pengambilan data menggunakan skala angket. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada Hubungan *Self Efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap sekolah menengah pertama pada siswa baru. Dengan asumsi semakin tinggi *self efficacy* maka penyesuaian diri pada siswa begitu juga sebaliknya. Hasil yang digunakan pada Analisis data dengan metode analisis korelasi *r Product Moment*, diketahui bahwa ada hubungan positif antara penyesuaian diri terhadap Siswa Baru dimana  $r_{xy} = 0,415$  dengan signifikan  $p = 0.001 < 0,050$ . Begitupun, *Self Efficacy* tinggi sebab nilai rata-rata empirik (76,54) lebih besar dari hipotetik (67,5), dan penyesuaian diri tergolong tinggi sebab nilai rata-rata empirik (77,95) lebih tinggi dari nilai rata-rata hipotetik (65). Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variable bebas X dengan variable terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0.172$ . Ini menunjukkan bahwa *Self Efficacy* berkontribusi terhadap *penyesuaian diri* sebesar 17,2%. Maka kesimpulan dari hipotesis yang di ajukan dinyatakan diterima.

Kata kunci : Penyesuaian Diri, Self Efficacy, Siswa

## PENDAHULUAN

Dalam arti luas, proses penyesuaian didasarkan pada Hubungan antara individu dengan lingkungan sosialnya, yang dibutuhkan individu, tidak hanya Menghadapi 2(dua) kebutuhannya, mengubah perilakunya dari dalam, dan lingkungan eksternal, di lingkungan di mana ia tinggal, tetapi ia juga dituntut untuk dapat Beradaptasi dengan kehadiran orang lain dan berbagai aktivitasnya. Sebagai siswa remaja mempunyai pribadi yang unik karena memiliki perbedaan karakteristik antara satu dengan yang lain. Perkembangan remaja pada hakekatnya adalah usaha penyesuaian diri yaitu usaha secara aktif mengatasi tekanan-tekanan dan mencoba mencari jalan keluar pada lingkungan baru. Kemampuan siswa mengatasi masalah dilingkungan yang baru tergantung dari bagaimana seorang siswa mempergunakan pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sebelumnya dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah tersebut akan dapat membentuk sikap pribadi yang optimis dan dewasa.

Kemampuan penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki siswa untuk dapat menyesuaikan keadaan diri dengan lingkungan sehingga dapat diterima dengan baik oleh lingkungan. Agustiani (2009: 146) mengatakan bahwa penyesuaian diri dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh siswa untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Pendapat tersebut memiliki makna bahwa dalam melakukan penyesuaian diri, siswa berusaha untuk menyelaraskan kondisi diri terhadap tuntutan dari dalam diri serta lingkungan sehingga dalam menyesuaikan diri, siswa perlu memperhatikan kedua tuntutan tersebut. Menurut Schneiders dalam Wiwin (2007:35) penyesuaian diri adalah “Kemampuan untuk mengatasi tekanan kebutuhan, frustrasi dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikologi yang tepat. Hal ini sejalan dengan hasil observasi dan hasil wawancara pada siswa baru di SMP STI NURUL ILMU MEDAN Medan.

Ada banyak masalah-masalah yang terjadi dalam proses penyesuaian diri siswa baru, mulai dari penyesuaian diri dengan guru, mata pelajaran, teman, dan dengan lingkungannya. Ada siswa yang bisa dengan mudah menyesuaikan dirinya tetapi ada juga siswa yang susah untuk menyesuaikan diri, bahkan ada juga yang berkeinginan untuk mengundurkan diri dari sekolah artinya dia tidak bisa menyesuaikan dirinya dengan baik. Dalam kenyataannya, tidak selamanya siswa akan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri, hal itu disebabkan adanya rintangan atau hambatan tertentu yang menyebabkan siswa tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Lazarus (Desmita, 2011: 195) bahwa penyesuaian diri yang sehat lebih merujuk pada konsep “sehatnya” kehidupan pribadi

seseorang, baik dalam hubungannya dengan diri sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri dalam arti yang luas dan dapat berarti: mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri. Penyesuaian diri dalam artinya yang pertamadisebut juga penyesuaian diri yang autoplastis (dibentuk sendiri), sedangkan penyesuaian diri yang kedua juga disebut penyesuaian diri yang aloplastis (alo = yang lain). Jadi, penyesuaian diri ada artinya yang “pasif”, dimana kegiatan kita ditentukan oleh lingkungan, dan ada artinya yang “aktif”, dimana kita pengaruhi lingkungan (Gerungan, 2009: 59).

Berbeda dengan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, individu tersebut akan berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi berbagai tantangan. Seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki *problem focused coping* yang tinggi. Pada individu yang efikasi dirinya rendah cenderung *emotional focused copingnya* yang tinggi. Efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri dapat kita lihat pada siswa yang yakin bahwa ia dapat menyesuaikan diri pada lingkungan baru di sekolah dapat mempengaruhi bagaimana cara ia mengatasi berbagai kendala dan tekanan yang datang ketika menjalankan peran sebagai siswa baru. Pada hasil observasi di lapangan jika dilihat dari aspek-aspek *Self-Efficacy* maka siswa baru SMP STI NURUL ILMI MEDAN memperlihatkan hasil yang tinggi. Hal ini terlihat dari hasil wawancara berikut ini : "*Aku jika tidak bisa menyesuaikan diri. Memilih untuk mendekati teman ramah. Dan dari temanku itu aku belajar bagaimana agar bisa menyesuaikan diri.*" (WW, November 2019) Hal diatas merupakan gambaran dari aspek tingkat (*magnitude*) *Self Efficacy*.

Hal lain juga diperlihat dari aspek kekuatan (*strength*). Jika dilihat dari aspek generalisasi (*generality*) maka hasil dari wawancara yang diperlihatkan adalah sebagai berikut : "*saya bisa memanfaatkan situasi dalam kesempatan memiliki teman. Misalnya begini kak, saya kan selalu dibawali bekal makanan kesekolah. Nah dari bekal yang saya miliki untuk memulai percakpan saya menawari bekal yang saya bawa itu. Dan sy untuk diawal sekolah berinisiatif meminta bekal dilebihkan. Dari situ saya mendapatkan teman,* (BM, November 2019) Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri siswa baru SMP STI NURUL ILMI MEDAN Medan adalah cenderung berasal dari motivasi dan inisiatif pikiran dalam diri sendiri. Seperti menanamkan pemikiran bahwa penyesuaian diri dapat diatasi dengan memotivasi diri untuk memulai menyesuaikan dengan lingkungan yang ada. Sedangkan untuk *Self- Efficacy* pada siswa SMP Darul Ilmu adalah cenderung yakin bahwa mereka akan berhasil dengan terus mengasah kemampuan

mereka, serta melakukan yang terbaik untuk mewujudkan keinginan mereka. Dari hasil wawancara yang dilakukan, sebagian dari siswa menunjukkan *penyesuaian diri yang tinggi hanya saja* masih memiliki *self-efficacy* yang rendah.

Hal ini ada hubungannya dengan keinginan *self-efficacy* yang dimiliki siswa dipengaruhi beberapa aspek seperti tingkatan, kekuatan dan generalisasi pada siswa dalam mengalami *Penyesuaian diri* yang juga akan mempengaruhinya. Oleh karena itu, sebagian siswa yang mengalami *Penyesuaian diri* yang tinggi namun masih memiliki *self-efficacy* yang cukup rendah karena adanya pengaruh yang dialami siswa. Berdasarkan latar belakang di atas yang telah diuraikan maka menjadi dasar peneliti untuk mengetahui Hubungan *Self-Efficacy* dan *Penyesuaian diri* Pada Siswa Baru di SMP STI NURUL ILMU MEDAN Medan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala yang disiapkan oleh peneliti sendiri di bawah arahan supervisor. Skala efikasi diri disusun menurut aspek Skala efikasi diri dan penyesuaian diri berbasis penyesuaian. Persiapan untuk skala ini dilakukan dengan membuat cetak biru dan kemudian mengoperasikannya. Dalam bentuk pernyataan proyek sesuai dengan aspek yang ditentukan.

Teknik pengumpulan data utama menurut Arikunto (2006) adalah dengan metode survei dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Kala yang dilakukan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yaitu skala yang berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude statement*) yang terdiri dari skala Efikasi Diri dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan 3 (tiga) aspek menurut Bandura (1986), yaitu *magnitude, generality, strength*.

Demikian juga dengan skala *Penyesuaian Diri* yang disusun berdasarkan 6 (enam) aspek menurut Schneider (1960), yaitu *Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistik dan objektif*.

Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan untuk Efikasi Diri dan *Penyesuaian diri* adalah validitas isi (*content validity*).

Validitas isi adalah Teknik analisis reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan formula koefisien Alpha Cronbach melalui program SPSS 17.0 for Windows. Menurut Azwar (2011) semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi realibilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati 0,00 berarti

semakin rendah reliabilitasnya. Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur kepada 65 siswa sekota Medan.

hari, kemudian peneliti mengolah data yang diberikan responden dengan menggunakan SPSS for Windows Release 17.

➤ Skala Likert

Kedua skala diatas menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yakni sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pertanyaan disusun berdasarkan bentuk favourable dan unfavourable.

**Tabel 1**  
**Bobot Penilaian Skala Likert**

<b>Favourable</b>	<b>Skor</b>	<b>unfavourable</b>	<b>Skor</b>
Sangat Setuju	4	Sangat tidak Setuju	1
Setuju	3	Tidak setuju	2
Tidak setuju	2	Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat setuju	4

Adapun item-item dari skala tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable.

## **HASIL PENELITIAN**

Hasil yang diperoleh dari pengolahan data tersebut yaitu Efikasi Diri dan dalam penelitian ini diperoleh Alpha cronbach's (Reliabilitas) yang berhasil sebesar 0,847 dengan jumlah item 14. Kemudian pada variabel Penyesuaian Diri penelitian ini diperoleh Alpha cronbach's yang berhasil sebesar 0,891 dengan jumlah item 32. dari data analisa data yang dilakukan peneliti memperoleh suatu kesimpulan. Data yang

sudah terkumpul akan dianalisis secara statistic dengan menggunakan teknik Korelasi *Pearson Product Moment*. Alasan peneliti menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment* dalam menganalisis data untuk menguji hipotesis sosiatif (uji hubungan) dua variabel. Sebelum data dianalisis dengan Teknik Korelasi *Pearson Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian kedua variabel

terdistribusi secara normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS for Windows. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$ .

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel coping stres berkorelasi secara linear terhadap data variabel kecerdasan emosional. Uji linearitas ini menggunakan *Tes for Linierity* dengan bantuan SPSS for windows versi 17.0 kedua variabel dikatakan berhubungan secara linear jika  $p > 0,05$ .

### 3. Uji Hipotesis

Merupakan pertanyaan atau asumsi yang dibuat untuk diuji kebenarannya. Tujuan dari uji hipotesis adalah untuk menetapkan suatu dasar sehingga dapat mengumpulkan bukti yang berupa data-data dalam menentukan keputusan apakah menolak atau menerima dari pertanyaan atau asumsi yang dibuat. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan rumus kolerasi *Pearson Product Moment*

## PEMBAHASAN

Dari penelitian yang dilakukan ini dapat diambil kesimpulan ini yaitu adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa/siswi Baru di SMP STI NURUL ILMI MEDAN. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,577$ ;  $P = 0.000 < 0,05$ . Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik penyesuaian dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka penyesuaian dirinya semakin buruk. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa para siswa-siswa baru memiliki *self efficacy* yang tinggi dan mempunyai penyesuaian diri yang baik, diharapkan dapat mempertahankan kondisi tersebut seperti seperti saat ini bahkan ketika nantinya mereka berada dalam kondisi yang penuh dengan tekanan. *Self efficacy* memberikan andil sebesar 33,3 % terhadap penyesuaian diri, masih terdapat 66,7 % peran dari faktor lain terhadap penyesuaian diri dalam penelitian ini yang tidak dilihat, seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis dan kebudayaan

## Daftar Pustaka

- Eryadini Ninies, N. Durrotun, Sidi Ahmad. 2020. Psikologi Belajar Dalam Penerapan Distance Learning. Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat, Vol 3. No 3
- N. M. Rodame. 2020. Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Kepuasan Pembelajaran Jarak Jauh. Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan Vol 7 No 1.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemanfaatan Teknologi Informasi dalam Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*. 4(2), 30–36.
- Chaterine, R. N. (2020). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. *Detik News*. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544., 20(2), 541–544.