

# **SELF-EFFICACY AKADEMIK DAN PENYESUAIAN DIRI SISWA KELAS X SMA PATRA NUSA**

**Siti Fatia Lidya<sup>1)</sup> dan Nefi Darmayanti<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

<sup>2)</sup>Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Uiniversitas Islam Negeri

## **ABSTRACT**

*This research aims to empirically examine the relationship between academic self-efficacy with self adjustment on students. The subjects were students of class X Patra Nusa Senior High School who totaled 67 students. The sampling technique used by the total sampling technique. Data collection was done using two scales, self adjustment and academic self-efficacy scale. Product moment correlation Analysis techniques was used to analysis the data. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) of 0.613 with  $p < 0.005$  which means that there is a positive and significant relationship between academic self-efficacy with self-adjustment on students in class X, which shows the higher the students' academic self-efficacy the better their self adjustment ability. Conversely, the lower the students' academic self-efficacy, the self adjustment ability is getting worse. Self academic efficacy gave 37.5% impact to student's self adjustment of class X Patra Nusa Senior High School.*

**Keywords :** *Academic Self-Efficacy, Adjustment, Students*

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini menguji secara empiris hubungan antara *self-efficacy* akademis dengan penyesuaian diri siswa. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Patra Nusa yang berjumlah 67 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Data dikumpulkan melalui dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dengan skala *self-efficacy* akademis. Untuk melakukan analisis data digunakan analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment ditemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* akademis dengan penyesuaian diri siswa, dengan  $r_{xy} = 0,613$  dengan  $p < 0,05$ . Siswa yang memiliki *self-efficacy* akademis yang tinggi akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Demikian sebaliknya siswa yang memiliki *self-efficacy* akademis yang lebih rendah akan memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. *Self-efficacy* akademik memberikan kontribusi sebesar 37,5 % terhadap penyesuaian diri siswa kelas X SMA Patra Nusa.

**Kata kunci :** *self-efficacy* akademis, penyesuaian diri, siswa

## **PENDAHULUAN**

Sekolah sebagai salah satu pendidikan formal perlu menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas untuk mengembangkan kemampuan siswa. Model penyelenggaraan pendidikan yang banyak menjamur di dunia pendidikan Indonesia belakangan ini adalah sekolah asrama (*boarding school*). Istilah sekolah asrama (*boarding school*) bukan sesuatu

yang baru dalam konteks pendidikan di Indonesia, karena sudah sejak tahun 1990-an sekolah-sekolah berasrama atau lazim disebut *boarding school* mulai bermunculan. Tak sekedar ingin melahirkan anak-anak cerdas, sekolah-sekolah ini juga mempersiapkan calon-calon pemimpin masa depan dengan karakter tertentu.

Salah satu wujud dari pengembangan potensi siswa, dapat dilihat dari pencapaian hasil belajar siswa. Untuk

memperoleh hasil belajar yang optimal individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan dimana mereka belajar. Menyesuaikan diri di sini bukan berarti siswa berubah menjadi seperti tuntutan lingkungannya. Hal yang diharapkan adalah siswa dapat memadukan potensi dan kondisi internal dirinya dengan lingkungan tempat ia berinteraksi. Sekecil apapun perubahan yang terjadi, penyesuaian diri tetap perlu dilakukan agar siswa dapat tampil optimal.

Dari segi pandangan psikologi, penyesuaian diri memiliki banyak arti, seperti pemuasan kebutuhan, keterampilan dalam menangani frustrasi dan konflik, ketenangan pikiran jiwa, atau bahkan pembentukan simtom-simtom. Itu berarti belajar bagaimana bergaul dengan baik dengan orang lain dan bagaimana menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan (Semiun, 2006). Menurut Mu'tadin (2002), penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental remaja. Banyak remaja yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Ketidakmampuan remaja dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab (terlihat dari perilaku mengabaikan pelajaran), sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang dikenal, perasaan menyerah, terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasan yang diperoleh, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan memindahkan (Hurlock, 1997).

Di sekolah, penyesuaian diri merupakan masalah yang krusial yang sering dihadapi siswa sekolah khususnya siswa sekolah asrama karena penyesuaian diri akan mempengaruhi prestasi belajar siswa. Hal ini sesuai dengan pendapat yang

dikemukakan oleh Tallent (1978), yang menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat meningkatkan prestasi belajar. Penyesuaian diri diperlukan remaja dalam menjalani transisi sekolah. Transisi sekolah merupakan perpindahan siswa dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi siswa menuju sekolah menengah pertama dari sekolah dasar banyak menarik perhatian para ahli perkembangan, pada dasarnya transisi tersebut merupakan suatu pengalaman yang normatif bagi semua siswa. Meskipun demikian, proses transisi tersebut dapat menimbulkan stres karena terjadi secara bersamaan dengan transisi-transisi lainnya dalam diri individu, dalam keluarga, dan di sekolah (Eccles dkk, 1993; Estrada, 1992; Fenzel, Blyth & Simmons, 1991 dalam Santrock, 2003).

Perubahan-perubahan ini mencakup masa pubertas dan hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuh, meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan struktur sekolah yang lebih tidak personal, peningkatan jumlah guru dan teman, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi (Santrock, 2003). Selain itu, siswa baru di sekolah seringkali bermasalah karena bergeser dari posisi atas atau senior di sekolah dasar ke posisi bawah atau junior di sekolah yang baru atau sekolah lanjut tingkat pertama yang biasa disebut sebagai *top-dog phenomenon* (Blyth dkk, 1983 dalam Santrock, 2003).

Seperti halnya transisi remaja dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan-perubahan dan kemungkinan akan menimbulkan ketidakbahagiaan, hal yang sama juga terjadi pada remaja yang mengalami transisi dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah atas, tetapi hal tersebut tidak dibahas secara khusus oleh para ahli (Santrock, 2003). Meskipun demikian transisi remaja dari sekolah menengah pertama ke sekolah menengah

atas merupakan hal yang penting untuk diteliti, khususnya transisi remaja ke sekolah menengah atas asrama, karena sekolah menengah atas asrama merupakan model sekolah yang memiliki tuntutan yang lebih tinggi jika dibanding sekolah-sekolah menengah atas biasa. Transisi remaja ke sekolah asrama menghadapi remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru yang ada di sekolah tersebut. Perubahan tersebut mencakup lingkungan sekolah dan asrama yang baru, pengajar dan teman baru, aturan dan dinamika kehidupan asrama, serta perubahan-perubahan lain sebagai akibat jauh dari orang tua. Sementara tuntutan yang harus dihadapi siswa mencakup tuntutan dalam bidang akademik, kemandirian, dan tanggung jawab.

Perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan ketidakbahagiaan, jika siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Edith Weisskopf-Joellson, seorang dosen Psikologi di University of Georgia bahwa ketidakbahagiaan tersebut merupakan gejala dari ketidakmampuan menyesuaikan diri. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan maupun dalam masyarakat pada umumnya. Keberhasilan siswa kelas X dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan dan tuntutan –tuntutan yang baru, menentukan penyesuaian diri siswa di tahun-tahun berikutnya.

Sekolah asrama SMA Patra Nusa merupakan salah satu sekolah menengah atas yang menerapkan sistem asrama (*boarding school*) dalam penyelenggaraan pendidikannya. SMA yang bernaung di bawah Yayasan Pendidikan Udep Sare (YPUS) ini berada di daerah Kabupaten Aceh Tamiang, khususnya di dalam kompleks Pertamina Rantau ([www.smapatranusa.wordpress.com](http://www.smapatranusa.wordpress.com)).

Layaknya sekolah unggul yang lain, murid-murid yang bersekolah di sini mengikuti pendidikan reguler dari pagi hingga siang di sekolah kemudian dilanjutkan dengan les tambahan pelajaran-pelajaran pokok dan pendidikan agama atau pendidikan nilai-nilai khusus di malam hari. Selama 24 jam anak didik berada di bawah pendidikan dan pengawasan para guru pembimbing. Seperti sekolah-sekolah unggul yang lain, sekolah ini juga menerapkan beberapa tes yang wajib diikuti oleh anak didiknya untuk menjadi siswanya dan hanya membuka satu jurusan yaitu IPA.

SMA Patra Nusa sebagai salah satu sekolah yang berada di Aceh Tamiang ini, ingin menyediakan pendidikan yang bermutu dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, dengan cara melaksanakan dan menciptakan proses pendidikan yang sistematis, didaktis, dan optimal, menumbuhkan semangat unggul secara intensif kepada siswa-siswinya, mendorong dan membantu siswa mengenal potensi dirinya untuk dapat dikembangkan secara optimal dalam perkembangan iptek serta menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama dan menerapkan manajemen partisipatif, sehingga terciptalah putra-putri bangsa yang beraqidah, taat, menguasai iptek dan terampil menjadi pelopor kemajuan teknologi dan pengembangan agama.

SMA ini menyediakan 8 unit asrama putra yang disebut Teuku Umar atau TU dan 8 unit asrama putri yang disebut dengan Cut Nyak Dhien atau CND. Masing-masing asrama didampingi oleh pengawas asrama yang tidak lain adalah guru pembimbing. Satu asrama diisi oleh 12-14 orang siswa baik putra maupun putri. Siswa putra tinggal di TU yang bangunannya dekat dengan gedung sekolah sedangkan pelajar putri tinggal di CND yang terletak sekitar 100 meter dari gedung sekolah.

SMA Patra Nusa memiliki tuntutan akademis yang cukup tinggi. Siswa

dihadapkan pada tuntutan-tuntutan sekolah dan asrama seperti tuntutan akan kemandirian, tuntutan akan tanggung jawab, dan tuntutan akademik. Tuntutan akan kemandirian terlihat dari ketentuan yang mengharuskan siswa untuk mampu mengurus sendiri kebutuhan pribadinya, seperti mencuci, menyetrika dan melakukan tugas piket asrama. Tuntutan akan tanggung jawab adalah tuntutan terhadap siswa untuk mematuhi peraturan sekolah, peraturan asrama, mengikuti kegiatan sekolah dan asrama, serta menjalankan setiap tugas sekolah dan asrama secara bertanggung jawab sesuai dengan perannya. Tuntutan akademik yaitu tuntutan terhadap siswa untuk memiliki prestasi yang baik sesuai standar nilai yang telah ditetapkan sekolah. Siswa yang tidak bisa atau gagal dalam memenuhi tuntutan atau tidak dapat mencapai standar yang telah ditentukan akan dikenai sanksi sesuai peraturan yang berlaku, bahkan *drop out* dari sekolah.

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor. Schneiders (1964) menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri dan bentuk dari kondisi psikologis itu sendiri salah satunya adalah efikasi diri (*self efficacy*). *Self efficacy* (efikasi diri) merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menguasai situasi dan memproduksi hasil positif (Bandura dalam Santrock, 2008). *Self efficacy* (efikasi diri) diartikan sebagai keyakinan terhadap kemampuan dalam mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan kecakapan tertentu (Bandura, 1997).

Baron dan Byrne (2003) membagi *self efficacy* kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik (*self efficacy* akademik). *Self efficacy* akademik (efikasi diri akademik) diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk

mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Siswa yang mengataur pembelajarannya sendiri menentukan target yang menantang dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapainya. Mereka berusaha keras, bertahan di hadapan kesulitan, dan mencari bantuan jika memang diperlukan. Sedangkan siswa yang tidak yakin akan kemampuan mereka untuk sukses cenderung menjadi frustrasi dan tertekan, begitu juga dengan perasaan yang membuat kesuksesan semakin sulit untuk dicapai. Menurut Bandura (Papalia, Olds & Feldman, 2008) siswa dengan tingkat kecakapan diri yang tinggi yakin bahwa mereka dapat menguasai materi akademis dan mengatur pembelajaran mereka sendiri. Selain itu, mereka juga memiliki kecenderungan lebih besar mencoba berprestasi dan lebih cenderung sukses ketimbang siswa yang tidak yakin dengan kemampuannya sendiri.

Salah satu penelitian mengenai *self efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional menunjukkan bahwa adanya hubungan yang berarah negatif antara kedua variabel. Hal ini berarti apabila *self efficacy* tinggi maka kecemasan menghadapi ujian nasional rendah, dan sebaliknya jika nilai *self efficacy* rendah maka kecemasan dalam menghadapi ujian nasional tinggi. *Self efficacy* yang rendah akan berpengaruh pada kecemasan dalam menghadapi ujian nasional, karena siswa yang merasa kurang yakin dengan kemampuan yang dimilikinya akan mengalami kecemasan sehingga dapat mempengaruhi seberapa besar usaha yang dilakukan oleh seseorang siswa dalam menghadapi ujian nasional. Siswa yang memiliki *self efficacy* tinggi akan lebih bersemangat dan lebih mampu bertahan dalam menghadapi ujian nasional karena siswa yang memiliki keyakinan mampu dalam menghadapi ujian nasional dengan baik seperti mengatur waktu

bagaimana cara belajarnya, hasil *try out* yang diadakan pihak sekolah sangat memuaskan, mengikuti bimbingan les di luar sekolah sehingga siswa akan melakukan usaha yang lebih baik dan terarah untuk mencapai hasil yang lebih baik pula, maka siswa tersebut memiliki kecemasan yang rendah. Begitu pula sebaliknya apabila siswa kurang memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi ujian nasional, maka siswa tersebut memiliki kecemasan yang tinggi, yang disebabkan karena siswa tersebut tidak memiliki keyakinan, cara belajar yang asal-asalan, nilai *try out* yang tidak memuaskan atau tidak lulus dalam *try out* yang diadakan oleh pihak sekolah, tidak mengikuti bimbingan les, mengerjakan soal-soal tanpa berfikir sehingga hasilnya yang diperoleh kurang baik atau tidak sesuai dengan harapan itu semua akan mempengaruhi kecemasan ketika menghadapi ujian nasional (Harfiahana, 2013).

Siswa sekolah menengah atas asrama mengalami masa transisi sebagai proses yang dilakukan untuk menyiapkan diri dalam mencapai tujuan atau suatu perubahan. Di awal pertama sekolah asrama dapat dirasakan sebagai masa ketegangan karena siswa harus mempertemukan tuntutan lingkungan dan tuntutan akademik dengan kemampuan diri siswa. Siswa yang tidak dapat menghadapi atau menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan akademik yang baru akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang ada. Keyakinan diri atau *Self efficacy* akademik yang dimiliki siswa akan kemampuannya sendiri akan mempengaruhi keberhasilan siswa tersebut dalam memenuhi tuntutan yang ada, dan pada akhirnya akan menentukan kemampuan penyesuaian diri siswa tersebut. Jadi, siswa yang memiliki *Self efficacy* akademik yang tinggi akan menghadapi situasi atau kondisi yang baru

dengan keinginan yang besar, sehingga ia dapat menyesuaikan diri pada perubahan dan tuntutan yang ada di lingkungan yang baru dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka pokok permasalahan yang akan diteliti adalah “apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian diri pada siswa kelas X sekolah SMA Patra Nusa?”

Agustiani (2006) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Sementara Runyon dan Haber (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat dipandang sebagai keadaan (state) atau sebagai proses. Penyesuaian diri sebagai keadaan berarti bahwa penyesuaian diri merupakan suatu tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Schneiders (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku individu, yaitu individu berusaha keras agar mampu mengatasi konflik dan frustrasi karena terhambatnya kebutuhan dalam dirinya, sehingga tercapai keselarasan dan keharmonisan antara diri sendiri dengan lingkungannya. Senada dengan pendapat Schneiders, Sawrey dan Telford (1968) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi terus-menerus antara individu dengan lingkungannya yang melibatkan sistem behaviorial, kognisi, dan emosional. Jadi dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah usaha individu dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk menyatukan antara kondisi dirinya dengan lingkungan agar tercapai hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya.

Kemampuan individu mengelola masalah atau konflik yang dihadapinya serta mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungannya dipengaruhi oleh beberapa factor, Schneiders (1964)

mengemukakan bahwa faktor-aktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah :

a. Keadaan fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Sejalan dengan perkembangannya, individu meninggalkan tingkah laku infantil dalam merespon lingkungan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih matang. Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi mempengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri.

c. Keadaan psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya frustrasi, kecemasan dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis di antaranya adalah pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan efikasi diri (*self efficacy*).

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Sebaliknya apabila individu tinggal di

lingkungan yang tidak tentram, tidak damai, dan tidak aman, maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas merupakan faktor yang memberikan suasana psikologis yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Schneiders, 1964). Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

### ***Self-Efficacy Akademik***

Bandura (1997) mengartikan *self efficacy* (efikasi diri) sebagai keyakinan terhadap kemampuan dalam mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang dibutuhkan untuk menghasilkan kecakapan tertentu. Menurut Bandura (dalam Jeanne, 2008) orang lebih mungkin terlibat dalam perilaku tertentu ketika mereka yakin bahwa mereka akan mampu menjalankan perilaku tersebut dengan sukses, yaitu ketika mereka memiliki *self efficacy*.

Pervin (dalam Smet, 1994) menyatakan bahwa konsep *self efficacy* ini sifatnya spesifik. Setiap manusia dapat memiliki *self efficacy* yang tinggi di satu dimensi kehidupan, tetapi di dimensi lainnya rendah. Selain itu, Bandura (dalam Baron & Byrne, 2003) juga menyatakan bahwa *self efficacy* adalah evaluasi individu tentang kemampuan atau kompetensinya untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi tantangan. Apabila individu telah merasa yakin dengan kemampuan yang

dimilikinya, maka individu dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya secara efektif dalam mengatasi situasi yang dihadapinya. Baron dan Byrne (2003) membagi *self efficacy* kedalam tiga dimensi yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik (*self efficacy* akademik).

Baron dan Byrne (2003) mendefinisikan *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik) sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Schunk (dalam Santrock, 2003) menambahkan bahwa *self efficacy* akademik berpengaruh terhadap pilihan aktivitas siswa. Siswa dengan *self efficacy* rendah pada pembelajaran dapat menghindari banyak tugas belajar, khususnya yang menantang. Sedangkan siswa dengan *self efficacy* tinggi menghadapi tugas belajar tersebut dengan keinginan besar. Siswa dengan *self efficacy* tinggi tekun berusaha pada tugas belajar dibandingkan siswa dengan *self efficacy* rendah. Jadi dapat disimpulkan *self efficacy* akademik (efikasi diri akademik) adalah keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan atau kompetensinya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik untuk membentuk perilaku yang relevan.

Berdasarkan pada uraian tersebut, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : ada hubungan positif antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian diri, yaitu semakin tinggi *self efficacy* akademik individu, maka semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* akademik individu, maka semakin buruk penyesuaian dirinya.

## **METODE PENELITIAN**

Penyesuaian Diri adalah usaha individu dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk menyatukan antara kondisi dirinya dengan lingkungan agar tercapai hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Penyesuaian diri diungkap dengan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri menurut Runyon dan Haber (1984), yaitu persepsi terhadap realitas, kemampuan mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik.

*Self Efficacy* Akademik adalah keyakinan yang dimiliki seseorang akan kemampuan atau kompetensinya dalam mengerjakan tugas akademik sehingga akhirnya dapat membentuk perilaku yang sesuai dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Tugas akademik yang dimaksud adalah berbagai beban tugas siswa dalam mata pelajaran yang diberikan pada siswa sekolah menengah atas kelas X. *Self efficacy* akademik diungkap dengan skala *self efficacy* akademik yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi *self efficacy* menurut Bandura (1997), yaitu *level* (tingkat kesukaran), *generality* (penguasaan materi), dan *strength* (kekuatan)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas X SMA Swasta Patra Nusa Rantau, Kabupaten Aceh Tamiang yang berjumlah 67 orang. Menurut Sugiyono (2010) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah sampel yang digunakan dalam peneliti sebanyak 67 orang siswa-siswi SMA Patra Nusa Rantau. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel (Sugiyono, 2010).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Analisis Korelasi *Product Moment*. Hal ini dilakukan sesuai dengan hipotesa dan identifikasi variabel-variabel penelitian, yakni ingin melihat dimana hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.

Namun sebelum dianalisis dengan teknik Analisis Korelasi *Product Moment*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang sesuai dengan orientasi penelitian, yakni uji normalitas dan uji linearitas hubungan.

### 1. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk membuktikan bahwa penyebaran dan penelitian yang menjadi pusat perhatian, menyebar berdasarkan prinsip kurve normal. Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan uji *Kolmogorov - Smirnov*. Berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal sebagai kriterianya apabila  $p > 0,050$  maka sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya apabila  $p < 0,050$  sebarannya dinyatakan tidak normal (Yamin dan Heri, 2009). Tabel berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran.

**Tabel 1. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran**

Variabel	RERATA	SD	K-S	P	Keterangan
Penyesuaian diri	91,4627	8,14886	0,097	0,190	Normal

Keterangan :

RERATA = Nilai rata-rata

K-S = Koefisien Kolmogorov-Smirnov

SD = Standart Deviasi

p = Peluang Terjadinya Kesalahan

#### b. Uji Linearitas Hubungan

Uji linearitas hubungan dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini. Artinya apakah *self-efficacy* akademik dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Berdasarkan uji linearitas, dapat diketahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat dalam penelitian ini dapat atau tidak dianalisis secara korelasional. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel *self-efficacy* akademik mempunyai hubungan linear terhadap variabel penyesuaian diri. Sebagai kriterianya adalah  $p \text{ linearity} < 0,05$  maka dapat dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linear (Yamin dan Heri, 2009). Nilai-nilai hubungan tersebut dapat dilihat pada table di bawah ini.

**Tabel 2. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan**

KORELA-SIONAL	F Beda	p Beda	KETERANGAN
X - Y	31,414	0.000	Linier

Keterangan :

X = *Self-efficacy* akademik

Y = Penyesuaian diri

F = Koefisien linieritas

p = Proporsi peluang ralat

### 2. Hasil Perhitungan Analisis Korelasi Product Moment

Berdasarkan hasil perhitungan Analisis Korelasi Product Moment, diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan penyesuaian diri, dimana  $r_{xy} = 0,613$ ;  $p = 0.000 < 0,050$ . Artinya semakin tinggi *self-efficacy* akademiknya



maka akan semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* akademiknya, maka penyesuaian dirinya semakin buruk. Dari hasil penelitian

ini, maka hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima.

**Tabel 3. Rangkuman Perhitungan r Product Moment**

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	Koef. Det. ( $r^2$ )	P	BE%	Ket
X – Y	0,613	0,375	0.000	37,5	Signifikan

Keterangan :

X = minat belajar

Y = prestasi belajar

$r_{xy}$  = Koefisien hubungan antara X dengan Y

$r^2$  = Koefisien determinan X terhadap Y

p = Peluang terjadinya kesalahan

BE% = Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam persen

Ket = Sangat signifikan pada taraf signifikansi 1% atau  $p < 0,010$ .

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dinyatakan Koefisien determinan ( $r^2$ ) dari hubungan antara variabel bebas X dengan variabel terikat Y adalah sebesar  $r^2 = 0,375$ . Ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik memberikan andil sebesar 37,5% terhadap penyesuaian diri. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 62,5% peran dari faktor lain terhadap penyesuaian diri dalam penelitian ini tidak dilihat, seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan.

### 3. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

#### a. Mean Hipotetik/Nilai Rata-rata

Untuk variable *self-efficacy* akademik, jumlah butir yang valid adalah sebanyak 33 butir yang diformat dengan skala Likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah  $\{(33 \times 1) + (33 \times 4)\} : 2 = 82,5$

Sementara itu untuk variabel penyesuaian diri adalah sebanyak 32 butir yang diformat dengan skala Likert dalam 4 pilihan jawaban, maka nilai rata-rata hipotetiknya adalah :  $\{(32 \times 1) + (32 \times 4)\} : 2 = 80$

#### b. Mean Empirik/Nilai Rata-rata

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari analisis uji normalitas sebaran diketahui bahwa, mean empirik variabel *self-efficacy* akademik adalah 95,0597 sedangkan untuk variabel penyesuaian diri, mean empiriknya adalah 91,4627.

#### c. Kriteria

Dalam upaya mengetahui kondis *self-efficacy* akademik dan penyesuaian diri, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel *self-efficacy* akademik nilai SD sebesar 9,87786, sedangkan untuk variable penyesuaian diri nilai SD sebesar 8,14886.

Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka untuk variable *self-efficacy* akademik, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik  $<$  mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 9,87786, maka dinyatakan bahwa *self-efficacy* akademik individu tergolong tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik  $>$  mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 9,87786, maka dinyatakan bahwa

*self-efficacy* akademik individu tergolong rendah. Namun apabila mean/nilai rata-rata empirik selisihnya dengan mean/nilai rata-rata hipotetik tidak melebihi bilangan 9,87786, maka *self-efficacy* akademik tergolong sedang.

Selanjutnya untuk variabel penyesuaian diri, apabila mean/nilai rata-rata hipotetik < mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 8,14886, maka dinyatakan bahwa

penyesuaian diri individu tergolong tinggi dan apabila mean/nilai rata-rata hipotetik > mean/nilai rata-rata empirik, dimana selisihnya melebihi 8,14886, maka dinyatakan bahwa penyesuaian diri individu tergolong rendah. Namun apabila mean/nilai rata-rata empirik selisihnya dengan mean/nilai rata-rata hipotetik tidak melebihi bilangan 8,14886, maka penyesuaian diri tergolong sedang.

**Tabel 4. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik**

Variabel	SB / SD	Nilai Rata-Rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Self-efficacy akademik	9,87786	82,5	95,0597	Tinggi
Penyesuaian diri	8,14886	80	91,4627	Tinggi

Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata di atas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa siswa memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi dan penyesuaian diri yang baik.

Berdasarkan hasil perhitungan Analisis Korelasi *Product Moment*, diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-efficacy* akademik dengan penyesuaian diri yang ditunjukkan oleh koefisien  $r_{xy} = 0,613$ ;  $p = 0,000 < 0,050$  yang menerangkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* akademiknya maka akan semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* akademiknya, maka penyesuaian dirinya semakin buruk.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Bandura (1997) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki persepsi *self-efficacy* akan dapat menentukan jenis perilaku penyelesaian, seberapa tekun usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi persoalan atau menyelesaikan tugas, dan berapa lama individu akan mampu berhadapan dengan hambatan-hambatan yang tidak diinginkan. Semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki

individu maka semakin besar usaha dan daya tahan serta keuletan yang dimiliki.

*Self efficacy* akademik merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas akademik untuk mencapai tujuan akademik. Siswa dengan tingkat *self-efficacy* akademik yang tinggi lebih mampu mengatasi stres dan ketidakpuasan dalam dirinya daripada siswa dengan tingkat *self-efficacy* akademik yang rendah. Siswa yang memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi akan lebih giat, bersemangat, dan tekun dalam usaha yang dilakukannya serta memiliki suasana hati yang lebih baik, seperti rendahnya tingkat kecemasan atau depresi ketika mengerjakan suatu tugas karena merasa mampu mengontrol ancaman. Sementara siswa dengan *self-efficacy* akademik rendah akan mengurangi usahanya atau bahkan menyerah ketika menghadapi hambatan.

*Self-efficacy* akademik yang dimiliki siswa mempengaruhi strategi penanggulangan masalah yang dilakukan. Pemilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi penanggulangan masalah menjadi penentu keberhasilan siswa dalam melakukan penyesuaian diri. Hal tersebut sejalan dengan Schneiders

(dalam Agustiani, 2006) yang mengatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang dengan keterbatasan yang ada pada dirinya, belajar untuk berreaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, bermanfaat, efisien dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik, frustrasi, maupun kesulitan-kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengalami gangguan tingkah laku.

Dari hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa, *self-efficacy* akademik memberikan andil sebesar 37,5% terhadap penyesuaian diri, masih terdapat 62,5% peran dari faktor lain terhadap penyesuaian diri dalam penelitian ini yang tidak dilihat, seperti keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, tingkat religiusitas dan kebudayaan.

Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini, diketahui bahwa *self-efficacy* akademik yang dimiliki oleh siswa kelas X SMA Patra Nusa Rantau tergolong tinggi dan mempunyai penyesuaian diri yang baik. Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata empirik yang diperoleh *self-efficacy* akademik yaitu 95,80597 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 82,5, dengan selisih yang melebihi nilai SD yang besarnya 9,87786 dan nilai rata-rata empirik yang diperoleh penyesuaian diri 91,4627 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 80, dengan selisih yang melebihi nilai SD yang besarnya 8,14886.

Selain berdasarkan pada nilai rata-rata empirik yang diperoleh, *self-efficacy* akademik dan penyesuaian diri siswa yang baik juga bisa dapat dilihat dari tuntutan akademis yang tinggi yang dimiliki SMA Patra Nusa, dimana semua siswa harus memenuhi semua tuntutan yang ada di sekolah tersebut. Siswa yang tidak bisa atau gagal dalam memenuhi tuntutan atau tidak dapat mencapai standar yang telah ditentukan akan dikenai sanksi sesuai peraturan yang berlaku, bahkan *drop out* dari sekolah. Hal tersebut dapat di lihat

dari visi dan misi SMA Patra Nusa, yaitu visinya adalah menciptakan putra bangsa yang beraqidah, taat, menguasai iptek, terampil menjadi pelopor kemajuan teknologi dan pengembangan agama dan misinya adalah menyediakan pendidikan yang bermutu bagi masyarakat Aceh Tamiang/NAD regional dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, melaksanakan dan menciptakan proses pendidikan sistematis, didaktis, dan optimal, menumbuhkan semangat unggul secara intensif kepada warga sekolah, mendorong dan membantu siswa mengenal potensi diri untuk dikembangkan secara optimal dalam perkembangan iptek menuju era globalisasi, menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama dan menerapkan manajemen partisipatif.

Jika penelitian ini dibedakan berdasarkan jenis kelamin, maka bisa dilihat bahwa siswa perempuan kelas X SMA Patra Nusa Rantau memiliki *self-efficacy* akademik dan penyesuaian diri lebih baik dari pada siswa laki-laki kelas X SMA Patra Nusa Rantau. Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata empirik *self-efficacy* akademik yang diperoleh siswa perempuan, dimana *self-efficacy* akademiknya yaitu 96,3333 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 82,5 dengan selisih yang melebihi nilai SD yang besarnya 8,62223 dan nilai rata-rata empirik penyesuaian diri yang diperoleh siswa perempuan yaitu 91,6944 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 80, dengan selisih yang melebihi nilai SD yang besarnya 7,96356. Sedangkan siswa laki-laki kelas X SMA Patra Nusa Rantau memperoleh nilai rata-rata empirik *self-efficacy* akademik yaitu 93,5806 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 82,5 dengan selisih tidak melebihi nilai SD yang besarnya 11,12287 dan nilai rata-rata empirik penyesuaian diri yang diperoleh siswa laki-laki yaitu 91,1935 menjauhi nilai rata-rata hipotetik yaitu 80, dengan selisih yang melebihi nilai SD yang besarnya 8,48300.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Ada hubungan yang positif dan signifikan antara *self-efficacy* akademik dengan penyesuaian diri siswa kelas X sekolah asrama SMA Ptra Nusa Rantau. Hasil ini dibuktikan dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,613$ ;  $p = 0.000 < 0,050$ . Artinya semakin tinggi *self-efficacy* akademiknya maka akan semakin baik penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* akademiknya, maka penyesuaian dirinya semakin buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa para siswa-siswi kelas X memiliki *self-efficacy* akademik yang tinggi dan mempunyai penyesuaian diri yang baik, diharapkan dapat mempertahankan kondisi tersebut seperti selama ini bahkan ketika nantinya mereka berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Sedangkan bagi siswa-siswi yang memiliki *self-efficacy* akademik yang rendah dan mempunyai penyesuaian diri yang buruk, langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan penyesuaian diri maka siswa harus memperhatikan *self-efficacy* akademiknya dengan cara mengevaluasi setiap tugas-tugas atau pekerjaan-pekerjaan yang di lakukan, baik yang sudah pernah dikerjakan maupun hal-hal yang baru dikerjakan, memakai setiap pengalaman akan keberhasilan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, mengamati keberhasilan rekan dalam mengerjakan tugas dan kemudian terapkan ke diri sendiri bahwa jika mereka bisa berhasil maka saya juga bisa berhasil seperti mereka bahkan lebih dari mereka dan terbuka terhadap orang-orang yang ada dilingkungan seperti teman, guru, pengawas asrama, kepala sekolah dan lain sebagainya agar mendapatkan masukan dan dukungan terhadap usaha yang telah dilakukan untuk meningkatkan *self-efficacy* akademik, sehingga dengan begitu kemampuan penyesuaian diri siswa juga dapat meningkat.

Untuk kepala sekolah, guru, dan pengawas asrama diharapkan dapat terus membimbing siswa-siswi agar dapat lebih meningkatkan *self-efficacy* akademik siswa sehingga mereka dapat menentukan tujuannya baik tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek, serta membantu mengarahkan siswa yang mengalami kesulitan dalam kemampuan menyesuaikan diri.

Untuk penelitian selanjutnya yang ingin meneliti penyesuaian diri, ada baiknya untuk mengkaji lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang sekiranya berhubungan dengan penyesuaian diri siswa sekolah asrama, sehingga diharapkan melalui penelitian yang dilakukan dapat mengungkap lebih banyak lagi mengenai peran dari faktor-faktor yang berhubungan dengan penyesuaian diri dan juga mengkaji perbedaan penyesuaian diri siswa berdasarkan jenis kelaminnya. Selain itu peneliti juga menganjurkan untuk mengambil subjek penelitian di sekolah-sekolah asrama yang bersifat semi militer ataupun sekolah asrama yang bertaraf internasional.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. 2006. Psikologi Perkembangan. Bandung: Refika Aditama
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.
- Baron & Byrne. (2003). Psikologi sosial (jilid 1, edisi 10). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Eccles, J., Wigfield, A., Harold, R.D., & Blumenfeld, P. (1993). Age and gender differences in children's self- and task perceptions during elementary school. *Child Development*, 64, 830-847.

- Hurlock, E., B, 1997. *Perkembangan Anak*. Edisi Keenam. Jilid 2. Erlangga, Jakarta
- Jeanne E., O. 2008. *Psikologi pendidikan membantu siswa tumbuh dan berkembang*. Jilid 2. (Penerjemah : Amitya Kumara). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Mu'tadin. 2002. *Disiplin*. Jakarta : [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com).
- Runyon, R.P. & Haber, A. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press
- Santrock, John, W. 2003. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Sawrey, J. M & Charles W. Telford. 1975. *Adjustment and Personality*, fourth ed. Boston: Allyn&Bacon, Inc
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York:Rinehart and Winston Inc.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta
- Yamin, Sofan dan Heri Kurniawan. (2009). *SPSS Complete Teknik Analisis Statistik Terlengkap SPPS Seri 1*. Jakarta: Salemba