

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA AKSELERASI

Widanti Mahendrani¹⁾ dan Esthi Rahayu²⁾
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan yang positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin baik penyesuaian dirinya, dan sebaliknya. Jumlah siswa yang terlibat sebanyak 17 orang (studi populasi). Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala *self-efficacy* dan skala penyesuaian diri. Data dianalisa dengan menggunakan teknik *Rho Spearman*. Hasilnya adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. Hal ini ditunjukkan dengan rho sebesar 0,604; $p=0,005$ ($p < 0,01$).

Kata Kunci : *self-efficacy*, penyesuaian diri

- 1) Alumnus Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang
- 2) Staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang

LATAR BELAKANG MASALAH

Salah satu layanan pendidikan untuk anak berbakat adalah akselerasi. Program percepatan belajar atau yang dikenal dengan istilah akselerasi (*acceleration*) merupakan

pemberian pelayanan pendidikan sesuai potensi kecerdasan dan bakat istimewa yang dimiliki oleh siswa. Menurut Felhusen, Proctor, dan Balck, akselerasi diberikan untuk memelihara minat siswa terhadap sekolah, mendorong

siswa agar mencapai prestasi akademis yang baik, dan untuk menyelesaikan pendidikan dalam tingkat yang lebih tinggi. Dalam hal ini juga diperlukan standart untuk IQ diatas 125. Ada beberapa tujuan yang mendasari diselenggarakannya program akselerasi bagi anak berbakat, diantaranya menghargai peserta didik yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih cepat; memacu kualitas siswa akselerasi dalam meningkatkan kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional secara berimbang. Serta meningkatkan efektivitas dan efisiensi proses pembelajaran peserta didik (Putra, 2013).

Salah satu sekolah menengah pertama di Semarang yang membuka program akselerasi adalah SMP Pangudi Luhur Domenico Savio. Berdasarkan hasil wawancara dengan koordinator kelas akselerasi pada tanggal 13

September 2013 dan 17 Oktober 2013, siswa SMP Domenico Savio yang masuk program akselerasi ketika berada di kelas tujuh diwajibkan mengambil dua ekstrakurikuler dan tambahan pelajaran berupa praktikum fisika, dan biologi. Kegiatan tersebut merupakan tuntutan untuk siswa akselerasi. Jadi selain memikirkan pelajaran yang ada di kelas siswa akselerasi juga memikirkan pelajaran tambahan. Kedua kegiatan pembelajaran tambahan ini dilakukan tiga kali dalam seminggu.

Sekitar dua sampai lima bulan siswa yang mengikuti program kelas akselerasi masih membutuhkan banyak waktu untuk menyesuaikan diri. Mulai dari guru, pelajaran, teman, dan berbagai kegiatan lainnya. Saat di bangku SD hanya ada satu pengajar saja, tetapi saat masuk SMP terdiri dari beberapa pengajar dalam sehari. Selanjutnya dari segi pelajaran dan nilai juga terjadi perubahan

dimana pelajaran bertambah banyak yang menyebabkan beberapa nilai yang didapat tidak sesuai keinginan. Nilai yang siswa akselerasi dapat pada bulan-bulan awal ini berkisar 60. Transisi ini merupakan hal penting untuk diteliti, khususnya transisi remaja siswa akselerasi. Transisi siswa akselerasi penting untuk diteliti karena model akselerasi memiliki tuntutan yang lebih tinggi daripada model reguler. Transisi remaja ke sekolah model akselerasi menghadapkan remaja pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan baru. Perubahan tersebut adalah pada siswa akselerasi cemas bertemu dengan guru dan teman yang baru, metode pembelajaran yang berbeda dari kelas reguler. Sementara tuntutan yang dihadapi siswa akselerasi antara lain tugas-tugas lebih banyak sehingga beban pembelajaran yang dialami siswa akselerasi tinggi, selain itu siswa akselerasi juga merasa cemas dan stres saat nilai ulangan dan nilai

tugas tidak sesuai dengan yang diharapkan, dan tuntutan prestasi pada siswa akselerasi yang tinggi. Tuntutan ini menyebabkan beberapa siswa akselerasi mengalami beberapa gejala fisik seperti pusing, mual, dan badan merasa tidak enak.

Beberapa penelitian tentang penyesuaian diri menyebutkan bahwa penyesuaian diri berhubungan dengan aspek psikologis lain. Salah satunya penelitian tentang hubungan antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith. Penelitian ini melibatkan 93 siswa ini membuktikan ada hubungan yang positif dan signifikan, dimana keyakinan diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 37,3% pada penyesuaian diri siswa tahun pertama sekolah asrama (Wijaya, 2007). Penelitian yang selanjutnya mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian akademik

dan prestasi akademik. Penelitian ini melibatkan 60 mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. Hasil penelitian yang diperoleh terdapat hubungan yang positif dan signifikan sebesar 36,10% penyesuaian akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh *self-efficacy* (Warsito, 2009).

TINJAUAN PUSTAKA

Penyesuaian diri adalah proses yang menekankan pada cara yang dilakukan individu untuk mengatasi konflik dan frustrasi dalam dirinya sehingga tercapai keselarasan antara diri sendiri dengan lingkungannya. menurut UU No. 20 Tahun 2003 siswa adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan tertentu. Akselerasi merupakan program percepatan belajar yang disesuaikan dengan potensi kecerdasan dan bakat istimewa yang dimiliki oleh siswa

akselerasi. Caranya dengan memberi kesempatan kepada siswa akselerasi untuk dapat menyelesaikan program reguler dalam jangka waktu yang lebih singkat dibanding dengan kelas reguler (Putra, 2013). Jadi penyesuaian diri pada siswa akselerasi adalah proses yang menekankan pada cara yang dilakukan individu untuk mengatasi konflik dan frustrasi dalam dirinya sehingga tercapai keselarasan antara diri sendiri dengan lingkungannya dengan jangka waktu yang lebih singkat dari pada kelas reguler.

Menurut Haber dan Runyon (1984) penyesuaian diri terdapat lima aspek:

- a. Ketepatan persepsi terhadap realitas

Individu seringkali berhati-hati dalam mengatur tujuannya, sehingga individu mampu menentukan tujuan yang sesuai dengan kemampuannya. Serta mengharapkan individu dapat

membuat penilaian terhadap konsekuensi pada masing-masing tindakan dan yang paling penting adalah kemampuan untuk mengenal konsekuensi atas tindakannya dan untuk menuntun perilaku individu yang sesuai.

- b. Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan

Individu mempunyai pengalaman untuk mengatasi stress dan kecemasan. Untuk mengukur penyesuaian diri adalah bagaimana individu mengatasinya dengan mengatur kembali persoalan, dan konflik.

- c. Gambaran diri yang positif

Gambaran diri yang positif berkaitan dengan penilaian individu tentang dirinya sendiri. Individu mempunyai gambaran diri yang positif dapat dilihat melalui penilaian pribadi maupun penilaian orang lain.

- d. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan

Jika individu dapat mengekspresikan perasaannya, individu dapat memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik.

- e. Hubungan interpersonal yang baik

Sebagai makhluk sosial, individu memiliki hubungan interpersonal yang baik. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, kondisi lingkungan, budaya dan agama. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis salah satunya adalah keyakinan diri.

Self-efficacy adalah keyakinan individu dalam mengevaluasi kemampuannya untuk mencapai tujuan, mengatasi

hambatan dan menyelesaikan tugas tertentu.

Menurut Corsini (dalam Puspatalani, 2002), aspek-aspek *self-efficacy*:

1. Kognitif

Kemampuan seseorang memikirkan cara-cara yang digunakan serta merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Asumsi yang timbul pada aspek kognitif ini adalah semakin efektif kemampuan seseorang dalam analisis berpikir dan dalam berlatih mengungkapkan ide-ide atau gagasan pribadi, maka akan mendukung seseorang bertindak dengan tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Motivasi

Kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan suatu tindakan dan keputusan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Motivasi

seseorang timbul dari pemikiran optimis dari dalam dirinya untuk mewujudkan tujuan yang diharapkan. Setiap orang berusaha memotivasi diri dengan menetapkan keyakinan pada tindakan yang dilakukan, merencanakan tindakan yang direalisasikan. Motivasi dalam *self-efficacy* digunakan untuk memprediksi kesuksesan dan kegagalan seseorang.

3. Afeksi

Kemampuan mengatasi emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan afeksi ditujukan dengan mengontrol kecemasan dan perasaan *depresif* yang menghalangi pola-pola pikir yang benar untuk mencapai tujuan.

4. Seleksi

Kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Seleksi tingkah laku mempengaruhi perkembangan personal. Asumsi yang timbul pada aspek ini yaitu ketidakmampuan orang dalam melakukan seleksi tingkah laku membuat orang tidak percaya diri, bingung dan mudah menyerah ketika menghadapi situasi sulit.

Berdasarkan uraian diatas, hipotesis yang peneliti ajukan adalah ada hubungan yang positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. Semakin tinggi *self-efficacy*, maka semakin baik penyesuaian dirinya, dan sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa akselerasi kelas VII SMP Domenico Savio, Semarang. Jumlah siswa ada 17 orang. Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala dan data dianalisa dengan menggunakan teknik korelasi *Rho*

Spearman. Teknik *Rho Spearman* digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel (*self-efficacy* dan penyesuaian diri).

HASIL PENELITIAN

Ada hubungan sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin baik penyesuaian diri, dan sebaliknya. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi sebesar 0,604 ($p < 0,05$).

Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi, yakin bahwa mereka dapat menguasai tugas-tugas dan meregulasi cara belajar mereka sendiri. Mereka adalah yang paling mungkin mencapai prestasi baik di sekolah (Feldman, 2009). *Self-efficacy* siswa mempengaruhi pilihan aktivitas mereka, tujuan mereka, dan usaha, serta prestasi mereka dalam aktivitas-aktivitas di sekolah. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin

mengarahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi juga cenderung lebih belajar dan berprestasi daripada mereka yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini benar bahkan ketika tingkat kemampuan aktual yang sama, mereka yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses daripada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi bisa mencapai tingkatan yang luar biasa sebagian karena mereka terlibat dalam proses-proses kognitif yang meningkatkan belajar, lebih menaruh perhatian, mengorganisasi, mengelaborasi,

dan seterusnya. Idealnya siswa memiliki pemahaman yang akurat dan masuk akal akan apa yang dapat dan tidak dapat mereka capai, sehingga bisa dimaksimalkan (kekuatan) dan diatasi (kelemahan). Meski demikian, *self-efficacy* yang berlebihan seringkali dapat membawa manfaat, karena hal tersebut mendorong siswa melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kemampuan baru. Bila *self-efficacy* rendah maka dapat mengakibatkan penyesuaian diri yang rendah juga pada siswa akselerasi (Ormrod, 2008).

Siswa akselerasi yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut, tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi

pribadi, memiliki pertimbangan dan pengarahannya diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman, bersikap realistis dan objektif (Sunarto, 2002).

Pengaruh penyesuaian diri pada *self-efficacy* sebesar 36,48% sisanya 63,52% merupakan faktor-faktor lain seperti faktor keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan lingkungan, serta tingkat religuitas dan kebudayaan.

SARAN

Siswa diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy*. Upaya yang dapat dilakukan adalah merencanakan keinginan-keinginan yang akan dicapai dalam hidup, mempunyai motivasi yang lebih besar lagi dengan cara selalu berpikir positif, dapat mengontrol dan mengatasi emosi dengan baik, tidak mudah terpancing emosi, serta menyeleksi tingkah laku dengan tepat.

Bagi pihak yang terlibat dengan siswa akselerasi, diharapkan mampu membantu siswa akselerasi dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, salah satunya dengan meningkatkan *self-efficacy*. Usaha yang dapat dilakukan yaitu lebih mengefektifkan konseling untuk menggali permasalahan dalam diri siswa yang berkaitan dengan *self-efficacy* serta dapat memberikan *feed back* bagi siswa yang terjadi di sekolah.

Bagi peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian yang serupa dengan topik ini, diharapkan dapat melihat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap keadaan psikologis siswa akselerasi. Faktor-faktor tersebut misalnya konsep diri, dukungan keluarga, dan kematangan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

Haber, A., Runyon, R. 1984. *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Press. USA.

- Puspitalani, N. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Problem Focus Coping Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata (tidak diterbitkan).
- Putra, S. 2013. *Panduan Pendidikan Berbasis Bakat Siswa*. Penerbit Diva Press. Jogjakarta.
- Sunarto, H., Hartono, A. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Warsito, H. 1995. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Penerbit PT. Gramedia. Jakarta
- Warsito, H. 2009. Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Pedagogi Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. Vol. IX. No. 1 (36).
- Wijaya, N. 2007. Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. *Skripsi*. Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (tidak diterbitkan).