

## **EFIKASI DIRI DITINJAU DARI *SCHOOL WELL-BEING* PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DI SEMARANG**

**Adistiya Nanda, Prasetyo Budi Widodo**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

adistiyan29@gmail.com

### **Abstrak**

Efikasi diri merupakan sebuah sumber kunci pribadi dalam mengembangkan diri, keberhasilan dalam beradaptasi, dan perubahan. Efikasi diri yang positif membuat remaja yakin dengan kemampuannya dalam melakukan tugas-tugasnya dan menghadapi hambatan di lingkungannya dengan baik. Keyakinan pada remaja ini dapat dibentuk melalui kualitas pendidikan yang baik, di mana lingkungan sekolah menjadi pengaruh penting. *School well-being* penting untuk diketahui karena dapat digunakan sebagai alat evaluasi bagi kesejahteraan siswa terhadap kehidupan di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *school well-being* dengan efikasi diri pada siswa sekolah menengah kejuruan. Pengumpulan data menggunakan Skala Efikasi Diri (30 aitem;  $\alpha = 0,869$ ) dan Skala *School Well-being* (30 aitem;  $\alpha=0,906$ ). Populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMK Yayasan Farmasi Semarang yang berjumlah 261 siswa. Subjek penelitian berjumlah 142 siswa yang dipilih melalui teknik *cluster random sampling*. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dengan efikasi diri pada siswa SMK di Semarang ( $r_{xy} = 0,397$ ;  $p<0,001$ ). Sumbangan efektif *school well-being* terhadap efikasi diri sebesar 15,7%.

**Kata kunci:** *school well-being*, efikasi diri, sekolah menengah kejuruan

### **Abstract**

Self-efficacy is a key resource in developing themselves personally, success in adapting, and changing. Positive self-efficacy make sure the adolescence with their ability to perform their duties and face barriers in their environment well. Confidence in adolescents can be formed through good quality education, where school environment becomes an important influence. School well-being is important to know because it can be used as an evaluation tool for the welfare of students to the school life. This study aimed to test the relationship between school well-being with self-efficacy in vocational high school students. Data were collected using the Self Efficacy Scale (30 items;  $\alpha = .869$ ) and the School Well-Being Scale (30 items;  $\alpha = .906$ ). The study population comprised 261 students of class XI from the SMK Yayasan Farmasi Semarang. The study sample comprised 142 students that were recruited using cluster random sampling technique. The results of simple regression analysis showed that there is a significantly positive relationship between the school well-being with self-efficacy on vocational high school students ( $r_{xy} = .397$ ;  $p<.001$ ). The effective contribution of school well-being to self-efficacy were 15.7%.

**Keyword:** school well-being, self-efficacy, vocational high school

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja menurut G. Stanley Hall (dalam Santrock, 2007) dipandang sebagai masa badai-dan-stress yang ditandai dengan terjadinya pergolakan yang dipenuhi konflik dan perubahan suasana hati. Pada masa ini, remaja berada pada fase transisi yang penting dalam kehidupan, remaja mempunyai sejumlah tantangan baru. Transisi ke sekolah-sekolah menengah melibatkan perubahan besar dalam lingkungan, yang dianggap dapat menambah efikasi diri pada remaja. Cara remaja mengembangkan dan melaksanakan efikasi diri mereka selama masa transisi ini memiliki peran dalam menetapkan jalan hidup yang mereka ambil (Bandura, 2006). Efikasi diri mempengaruhi apakah individu berpikir secara optimis atau pesimis. Individu yang memiliki efikasi tinggi melihat hambatan sebagai sesuatu yang dapat diatasi oleh pengembangan diri dan usaha yang gigih. Mereka tetap menghadapi dengan tangguh terhadap kesulitan-kesulitan yang dihadapinya (Bandura, 2006 )

Menurut Eccles dkk (dalam Schunk & Meece, 2006) pengalaman remaja di sekolah membantu remaja dalam membentuk keyakinan efikasi diri. Kualitas sekolah sangat mempengaruhi prestasi sekolah siswa. Sekolah menengah atas yang bagus memiliki atmosfer yang teratur, kepala sekolah yang aktif dan energik, dan guru yang berpartisipasi dalam pengambilan keputusan. Siswa yang menyukai sekolah mereka, cenderung lebih baik dan juga lebih sehat (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Namun pada kenyataannya, kualitas pendidikan di Indonesia masih memprihatinkan dengan adanya survei Political and Economic Risk Consultant (PERC) yang menyatakan bahwa kualitas pendidikan di Indonesia berada pada urutan ke-12 dari 12 negara di Asia (Sahin, 24 Agustus 2014).

Oleh karena itu, dilihat dari permasalahan kualitas pendidikan yang masih kurang memadai, sekolah perlu menciptakan kondisi di mana siswa merasa nyaman, senang dan berharga saat berada di sekolah, sehingga membuat remaja merasa sejahtera dan puas. Kesejahteraan tersebut dapat terjadi apabila siswa memiliki penilaian yang positif terhadap sekolahnya. Penilaian siswa ini dapat disebut sebagai *school well-being*.

Kesejahteraan (*well-being*) siswa di sekolah atau yang dikenal dengan konsep *school well-being* pertama kali dikemukakan oleh Konu dan Rimpelä (2002) yang mendefinisikan *school well-being* sebagai keadaan yang memungkinkan individu dalam usahanya untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan yang berhubungan dengan kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*). Pencapaian prestasi siswa berkontribusi dengan tingginya *well-being* siswa, keterlibatan dengan sekolah, dan rendahnya perilaku melanggar aturan, yang kemudian akan meningkatkan prestasi siswa.

Melihat pentingnya *school well-being* dan efikasi diri pada remaja, peneliti bermaksud ingin mengetahui apakah penilaian siswa terhadap sekolahnya mempengaruhi efikasi diri pada siswa sekolah menengah kejuruan di Semarang. Berdasarkan dari penelitian oleh Engels, Alterman, Petegem dan Schepens (dalam O'Brien, 2008), *school well-being* merupakan kehidupan emosional yang positif yang dihasilkan dari keselarasan antara faktor lingkungan, kebutuhan pribadi, dan harapan siswa di sekolah. Pengaruh positif di sekolah terlihat dari perasaan positif siswa selama di sekolah, seperti perasaan tenang, menyenangkan atau bahagia (Tian; Tian & Liu, dalam Tian, Liu, Huang, & Huebner, 2013). Dari penelitian-penelitian tersebut dapat

disimpulkan bahwa keadaan emosional dan perasaan yang positif siswa seperti perasaan tenang, menyenangkan, dan bahagia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu *physical and emotional states*. Kondisi emosi individu yang positif, cenderung meningkatkan efikasi diri. Sedangkan ketika mengalami rasa takut yang besar, kecemasan yang kuat, dan tingkat stress yang tinggi, individu memiliki ekspektansi efikasi diri yang rendah (Bandura dalam Feist & Feist, 2008).

Efikasi diri merupakan sebuah konsep yang dirumuskan oleh Bandura (1997) dan bersumber dari teori sosial kognitif (*social learning theory*). Efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan suatu pencapaian. Efikasi diri yang tinggi dan rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif untuk menghasilkan empat variabel prediktif. Ketika efikasi diri tinggi dan lingkungan responsif, hasilnya kemungkinan besar akan tercapai. Saat efikasi rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif, manusia mungkin akan merasa depresi karena mengobservasi bahwa orang lain dapat berhasil melakukan suatu tugas yang terlalu sulit untuknya. Saat seseorang dengan efikasi diri yang tinggi menemui situasi lingkungan yang tidak responsif, biasanya akan meningkatkan usahanya untuk mengubah lingkungan. Orang tersebut dapat melakukan protes-protes, kegiatan aktivis sosial, atau bahkan kekuatan untuk memulai perubahan, namun saat semua usaha tersebut gagal, orang tersebut akan menyerah melakukan hal tersebut dan mencari hal baru untuk dilakukan atau mencari lingkungan baru yang lebih responsif. Terakhir, saat efikasi diri yang rendah dikombinasikan dengan lingkungan yang tidak responsif, orang-orang akan merasa apatis, segan, dan tidak berdaya (Feist & Feist, 2008).

Menurut Bandura (1997) efikasi diri dapat dibedakan atas beberapa dimensi, yaitu (1) *level* (tingkat kesulitan tugas). (2) *generality* (penguasaan). (3) *strength* (kekuatan). Sedangkan empat sumber efikasi diri menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008) antara lain: (1) pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*). (2) pengalaman-pengalaman yang dialami orang lain (*vicarious experience*). (3) persuasi sosial (*social persuasion*). (4) kondisi fisiologis dan emosi (*physical and emotional states*).

Konu dan Rimpelä (2002) mendefinisikan *school well-being* sebagai sebuah keadaan sekolah yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan dasarnya, yang meliputi *having, loving, being, dan health*. Empat dimensi *school well-being* menurut Konu dan Rimpelä (2002) yaitu, (1) *having* (kondisi sekolah). (2) *loving* (hubungan sosial). (3) *being* (kebutuhan pemenuhan diri). (4) *health* (status kesehatan). *School well-being* pada siswa merupakan merupakan kehidupan emosional yang positif yang dihasilkan dari keselarasan antara faktor lingkungan, kebutuhan pribadi, dan harapan siswa di sekolah (Engels, Aelterman, Petergem, & Schepens dalam O'Brien, 2008). Tujuan utamanya adalah tidak hanya sekedar pemenuhan kesejahteraan siswa saja, melainkan juga pemenuhan akan prestasi, potensi, serta kemampuan fisik maupun mental siswa (Konu & Rimpelä, 2002).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara *school well-being* dengan efikasi diri pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan di Semarang. Semakin tinggi *school well-being* yang dimiliki suatu sekolah, maka efikasi diri pada siswa semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah *school well-being*, maka semakin rendah efikasi diri siswa.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMK Yayasan Pharmasi Semarang dengan jumlah 261 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 142 siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara *random* menggunakan teknik *cluster sampling* dengan cara membuat daftar kelas-kelas yang lengkap memudahkan peneliti daripada membuat daftar individu dalam seluruh populasi (Azwar, 2014). Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari Skala Efikasi Diri (30 aitem;  $\alpha = 0,869$ ) dan Skala *School Well-Being*. (30 aitem;  $\alpha = 0,906$ ). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Sedangkan untuk analisis data statistik dalam penelitian ini menggunakan *software* pengolahan data SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows Release 17.00.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dengan efikasi diri pada siswa SMK di Semarang ( $r_{xy} = 0,397$ ) dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi *school well-being*, maka semakin tinggi pula efikasi diri siswanya, dan sebaliknya, semakin rendah *school well-being*, maka semakin rendah efikasi diri siswanya. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa efikasi diri yang dimiliki siswa pada kelas XI SMK Yayasan Pharmasi tergolong ke dalam kategori tinggi. Data menampilkan sebanyak 99 dari 142 siswa (69,72%) memiliki efikasi diri yang tinggi, sedangkan 41 siswa (28,87%) memiliki efikasi diri yang rendah. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2008, h.213) menyebutkan bahwa efikasi diri yang tinggi dan rendah berkombinasi dengan lingkungan yang responsif dan tidak responsif akan menghasilkan perilaku-perilaku tertentu.

Hasil dari penelitian yang menyebutkan bahwa efikasi diri yang tinggi (69,72%) berkombinasi dengan lingkungan yang responsif yaitu, *school well-being* yang tinggi pula (78,17%) diperkirakan akan menghasilkan kesuksesan. Sedangkan hasil penelitian dari efikasi diri yang rendah (28,87%) berkombinasi dengan lingkungan yang responsif, yaitu *school well-being* yang tinggi (78,17%), individu akan menjadi depresi saat mereka mengamati orang lain berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang menurut mereka sulit. Hasil penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat 28,87% siswa yang memiliki efikasi rendah dapat dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya, yaitu *vicarious experience* atau saat mereka mengamati pencapaian orang lain yang setara kompetensinya. Pengalaman-pengalaman tentang penguasaan yang sudah pernah dilakukan di masa lalu (*mastery experience*), seperti kegagalan di masa lalu juga dapat menjadi pengaruh rendahnya efikasi diri.

Dalam hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *school well-being* yang tergolong ke dalam kategori tinggi. Data menampilkan bahwa 111 dari 142 siswa (78,17%) berada dalam kategori ini. Penelitian yang dilakukan oleh Engles, Aelterman, Petegem dan Schepens (2004) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah menengah, memberi

gambaran bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *school well-being* seperti suasana di sekolah, hubungan dengan guru, keterlibatan siswa di kelas dan sekolah, peraturan sekolah, dan infrastruktur mempengaruhi kesejahteraan siswa.

Sumbangan efektif dari variabel *school well-being* terhadap variabel efikasi diri sebesar 15,7%. Artinya bahwa sebanyak 15,7% efikasi diri siswa kelas XI SMK Yayasan Pharmasi Semarang dipengaruhi oleh *school well-being*, sedangkan 84,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Beberapa faktor lain yang memiliki sumbangan efektif terhadap variabel efikasi diri antara lain berdasarkan dari hasil penelitian Widanarti dan Indati (2002) menyebutkan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki sumbangan sebesar 23,5% terhadap efikasi diri. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anam (2008) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan sebesar 40,2% terhadap efikasi diri.

## **KESIMPULAN**

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *school well-being* dengan efikasi diri pada siswa SMK di Semarang ( $r_{xy} = 0,397$ ) dan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi *school well-being*, maka semakin tinggi pula efikasi diri siswanya, dan sebaliknya, semakin rendah *school well-being*, maka semakin rendah efikasi diri siswanya. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima. *School well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 15,7% terhadap efikasi diri. Sedangkan 84,3% siswanya ditentukan oleh faktor-faktor lainnya yang akan disertakan di dalam pembahasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Anam, M. K. (2008). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan efikasi diri pada siswa SMA Negeri 1 Purwodadi Grobogan. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, 1-43. Greenwich: Informational Age Publishing, Inc.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2008). *Theory of personality*. (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Konu, A.I., & Rimpela, T. P. (2002). Well-being in school: A conceptual model. *Health Promotion International, 17*(1), 79-87.
- O'Brien, M. (2008). *Well-being and post-primary schooling: a review of the literature and research*. Merrion Square: Dublin.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldmen, R. D. (2008). *Human development: Psikologi perkembangan*. (Edisi Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Sahin, M. (2014, Agustus 24). Masalah pendidikan di Indonesia. *Kompasiana*. Diakses dari <http://m.kompasiana.com/post/read/682431/1/masalah-pendidikan-di-indonesia.html>, pada 16 September 2014.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*. (Edisi 11). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, 71-96. Greenwich: Informational Age Publishing, Inc.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E.S. (2013). Perceived social support and school well-being among chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem. *Social Indicators Research, 113*, 991-1008.
- Widanarti, N., & Indati, A. (2002). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan *self efficacy* pada remaja di SMU Negeri 9 Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 2*, 112-123.