

## EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA PESERTA DIDIK KELAS VII

Oleh:

Nina Nadya Mantyawati<sup>1\*</sup>

Dyah Siti Septiningsih<sup>2</sup>

Rr. Setyawati<sup>3</sup>

Dyah Astorini Wulandari<sup>4</sup>

\*Corresponding author: [ninanadya38@gmail.com](mailto:ninanadya38@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study investigates the relationship between self-efficacy and self-adjustment among seventh-grade students at SMP N 3 Lobbok in West Java, Indonesia. Employing a quantitative correlational research design, the study involved 175 students as respondents. Data were collected using self-efficacy and self-adjustment scales, with reliability assessed via Cronbach's Alpha. The validity of the scales was confirmed using the Product Moment correlation technique. The self-efficacy scale included 29 valid items and 11 invalid items, with a reliability coefficient of 0.815. The self-adjustment scale comprised 21 valid items and 19 invalid items, with a reliability coefficient of 0.769. Statistical analysis revealed a significant correlation between self-efficacy and self-adjustment ( $p = 0.000$ ,  $p < 0.05$ ), indicating that higher self-efficacy is associated with better self-adjustment among students. Specifically, self-efficacy accounts for 26.5% of the variance in self-adjustment, suggesting that additional 73.5% of factors influencing self-adjustment warrant further investigation. Future research should explore other factors contributing to self-adjustment beyond self-efficacy, such as social support, academic environment, and personal experiences, to develop a more comprehensive understanding of the dynamics affecting student self-adjustment.*

**Keywords:** Learners, Self-Adjustment, Self-Efficacy

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada peserta didik kelas VII di SMP N 3 Lobbok, West Java, Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian korelasional, studi ini melibatkan 175 siswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui skala efikasi diri dan skala penyesuaian diri, dengan validitas diuji menggunakan teknik korelasi Product Moment dan reliabilitas diuji dengan Alpha Cronbach. Skala efikasi diri terdiri dari 29 item valid dan 11 item tidak valid dengan reliabilitas 0,815, sedangkan skala penyesuaian diri memiliki 21 item valid dan 19 item tidak valid dengan reliabilitas 0,769. Analisis data menunjukkan korelasi signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri ( $p = 0,000$ ,  $p < 0,05$ ), mengindikasikan bahwa semakin tinggi efikasi diri, semakin baik penyesuaian diri peserta didik. Efikasi diri menyumbang 26,5% terhadap penyesuaian diri, sedangkan 73,5% faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri belum diteliti. Penelitian selanjutnya sebaiknya mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor lain yang memengaruhi penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, dan pengalaman pribadi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika penyesuaian diri pada peserta didik.

**Kata kunci :** Efikasi Diri, Penyesuaian Diri, Peserta Didik

<sup>1</sup>Nina Nadya Mantyawati, Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto, [ninanadya38@gmail.com](mailto:ninanadya38@gmail.com)

<sup>2</sup>Dyah Siti Septiningsih, Dosen Universitas Muhammadiyah Purwokerto, [dyah\\_nieng@yahoo.com](mailto:dyah_nieng@yahoo.com)

<sup>3</sup>Rr. Setyawati, Dosen Universitas Muhammadiyah Purwokerto [rorosetyawati1975@gmail.com](mailto:rorosetyawati1975@gmail.com)

<sup>4</sup>Dyah Astorini Wulandari, Dosen Universitas Muhammadiyah Purwokerto [riniarifqi@gmail.com](mailto:riniarifqi@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu berhubungan dengan oranglain dalam masyarakat, keluarga dan lingkungan termasuk lingkungan sekolah. Interaksi/hubungan sosial anak pada tahun pertama sangat terbatas, interaksi pada anak usia pertama hanya pada ibu dan ayah. Ketika anak mulai belajar di sekolah, anak akan mulai belajar untuk mengembangkan interaksi sosial, belajar menerima pandangan terhadap nilai dan norma sosial. Beragam pergaulan yang dialami anak menuntut peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya seperti disekolah (Suroso, 2014). Penyesuaian diri mengacu pada keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu atau mencapai hasil yang diinginkan (Feldman, 2012). Efikasi diri adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk mengatur dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Gangloff, 2017). Efikasi diri adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk hasil yang maksimal (Lorente et al., 2011).

Aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (1960) yaitu, Pengakuan, Partisipasi, Persetujuan sosial, Alturisme, Kesesuaian. Faktor penyesuaian diri menurut Powell (1983) yaitu, faktor internal 1. Kemampuan dan kekuatan Fisik Secara umum kesehatan, tingkat energi, dan daya sembuh seorang individu sangat berperan dalam menghadapi persoalan yang sedang dialami. 2. Kemampuan Kognitif Kemampuan kognitif seorang individu seperti kemampuan memecahkan masalah dan kemampuan verbal seringkali membuat individu tidak membutuhkan bantuan profesional dalam memecahkan masalah dalam hidupnya. 3. Minat Minat dapat berfungsi sebagai *buffer* (penahan) yang bisa meminimalkan dan membantu individu dalam mentolerir ketegangan yang di sebabkan oleh permasalahan yang sedang dialami sehingga dapat membantu mempertahankan penyesuaian diri individu. 4. Impian Impian dapat berupa cita-cita, tujuan hidup ataupun persepsi individu terhadap dirinya sendiri. Dengan memiliki mimpi, maka individu dapat memusatkan diri untuk tetap bertahan menghadapi permasalahan di hidupnya dan merasa bahwa yang dilakukan adalah berharga. 5. Keyakinan Keyakinan adalah yang di yakini seorang individu lebih berkuasa daripada dirinya sendiri bisa berupa agama ataupun tradisi. Dengan memiliki sebuah keyakinan maka individu akan selalu memiliki harapan dan tempat bergantung yang membuatnya selalu bertahan dan berjuang. Faktor eksternal 1. Kemampuan ekonomi dan lingkungan Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk kedalam biaya, sarana dan fasilitas yang dimiliki, serta informasi- informasi yang dibutuhkan. Ketersediaan dan kemudahan dalam memperoleh hal tersebut membantu mempermudah individu dalam menyelesaikan masalahnya. 2. Kerja Bekerja dapat membantu seorang individu untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, bergaul dengan orang lain (memiliki hubungan pertemanan), dan membuat dirinya merasa mampu melakukan sesuatu yang berharga bagi dirinya sendiri.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah peserta didik Kelas VII SMP N 3 Lakbok yang berjumlah 175 peserta didik, seluruh peserta didik di gunakan sebagai sample dengan teknik *non-probability sampling* (*sampling* jenuh) yang dimana seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri dan skala efikasi diri. Koefisien reliabilitas masing-masing menggunakan *alpha cronbach* sebesar 0,769 untuk penyesuaian diri dan 0,815 untuk efikasi diri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Person Product Moment* Sugiyono, (2013) dengan bantuan SPSS For Windows Release Versi 25.0.

**HASIL****Uji Validitas**

Penelitian ini mengungkap tentang hubungan efikasi diri antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada peserta didik kelas VII SMP N 3 Lakbok, berdasarkan hasil perhitungan pada validitas dengan teknik *product moment* diperoleh bahwa pada skala penyesuaian diri bergerak dari 0,278 sampai 0,702, dan pada skala efikasi diri bergerak dari 0,265 sampai 0,537 dengan taraf signifikan 5% yang diperoleh  $r_{tabel}$  sebesar 0,258.

**Uji Reliabilitas**

Hasil perhitungan uji reliabilitas skala penyesuaian diri dan efikasi diri menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan bantuan SPSS Versi 25.0 pada tabel berikut :

Tabel. 1 Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,769	Tinggi
Efikasi Diri	0,815	Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa skala penyesuaian diri menunjukkan angka koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,769$  sedangkan pada skala efikasi diri terdapat angka koefisien sebesar  $\alpha = 0,815$  berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa skala penyesuaian diri dan skala efikasi diri yang digunakan adalah reliabel.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran pada variabel-variabel penelitian ini. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan program SPSS Versi 25.0, dan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* untuk menguji normalitas. Dapat ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel. 2 Uji Normalitas

	Statistic	Df	Sig
Efikasi Diri	0,097	175	0,064
Penyesuaian Diri	0,087	175	0,133

Uji normalitas pada variabel efikasi diri sebesar 0,064 ( $p > 0,05$ ), dan pada variabel penyesuaian diri sebesar 0,133 ( $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut berbentuk normal dan memiliki nilai signifikan ( $p > 0,05$ ).

**Uji Linearitas**

Uji linearitas bertujuan untuk melihat apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidakmemiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas dapat di tunjukan pada tabel 3.

Tabel. 3 Uji Linearity

Variabel X	Variabel Y	Sig. Linierity	Sig. Deviation	Ket
Efikasi Diri	Penyesuaian Diri	0,000	0,654	Linier

Hasil uji linearitas, variabel efikasi diri dan variabel penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,654 ( $p > 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dinyatakan linear.

### Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada peserta didik kelas VII SMP N 3 Lakkok, peneliti menggunakan teknik korelasi *Person Product Moment* dengan bantuan program SPSS Versi 25.0, hasil uji korelasi dapat ditunjukkan pada tabel berikut :

Tabel. 4 Uji Korelasi

		<b>Efikasi</b>	<b>Penyesuaian</b>
<b>Efikasi</b>	Pearson Correlation	1	0,515
	Sig		0,000
	N	175	175
<b>Penyesuaian</b>	Pearson Correlation	0,515	1
	Sig	0,000	
	N	175	175

Berdasarkan hasil uji korelasi *person product moment*, yaitu terkait dengan hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik, dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik karena nilai signifikan di bawah ( $P < 0,05$ ). Hasil menunjukkan bahwa besarnya korelasi *person product moment* antara efikasi diri dengan penyesuaian diri adalah 0,515 yang menghasilkan korelasi positif yang ditunjukkan oleh tanda positif di depan nilai koefisien korelasi. Adapun hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel. 5  
Koefisien Determinasi Penelitian

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adj. R Square</b>	<b>Std. Error</b>
1	0,515	0,265	0,261	5,70694

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa R square koefisien korelasi sebesar 0,265. Sehingga hasil menunjukkan efektif sebesar 26,5% terhadap efikasi diri, sedangkan 73,5% dipengaruhi faktor-faktor lain yang tidak diteliti.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik. Hal ini didasarkan pada uji hipotesis. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Person Product Moment* antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $P < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan hipotesis diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik. Penelitian ini juga menunjukkan besarnya korelasi antara efikasi diri dengan penyesuaian diri akademik adalah 0,515. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis menghasilkan korelasi arah positif. Jadi semakin tinggi nilai efikasi diri maka akan semakin tinggi pula nilai penyesuaian diri akademik pada peserta didik kelas VII di SMPN 3 Lakkok.

Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 26,5% terhadap penyesuaian diri, sedangkan masih ada 73,5% faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Efikasi diri memilikisifat positif bagi peserta didik, seseorang yang memiliki efikasi diri akan cenderung lebih yakin dan percaya diri. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh (Permatasari, 2017), yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri pada seseorang. Efikasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 26,63% pada penyesuaian diri di perguruan tinggi. Penelitian ini didukung juga dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hartina & Mudjiran, 2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri maka akan semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri akademik pada mahasiswa tersebut. Efikasi diri menyumbang sebesar 22,0% pada penyesuaian diri. Besaran presentase pada penelitian tersebut lebih kecil dari pada penelitian ini. Subjek pada penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi.

Menurut (Kustanti, 2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa jika nilai efikasi tinggi maka penyesuaian diri pun akan tinggi begitu juga sebaliknya. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 50,8% pada penyesuaian diri akademik, sisanya 49,2% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkapkan pada penelitian ini. Dalam penelitian tersebut. Peneliti melihat bahwa kebanyakan peserta didik kelas VII di SMP N 3 Lakbok Kabupaten Ciamis memiliki efikasi diri yang cukup rendah dikarenakan selama kurang lebih dari dua tahun para peserta didik melakukan pembelajaran jarak jauh atau sistem pembelajaran daring, sehingga kurangnya interaksi dengan teman sekolah maupun guru-guru disekolah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada peserta didik kelas VII di SMP N 3 Lakbok, Jawa Barat, Indonesia. Berdasarkan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan penyesuaian diri dengan efikasi diri pada peserta didik kelas VII di SMP N 3 Lakbok.

### *Saran*

Penelitian selanjutnya sebaiknya mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor lain yang memengaruhi penyesuaian diri, seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, dan pengalaman pribadi, untuk memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai dinamika penyesuaian diri pada peserta didik.

## **Kepustakaan**

- Feldman, R. S. (2012). Pengantar psikologi: Understanding psychology. Salemba Humanika.
- Gangloff, D. (2017). Normative characteristics of perceived self-efficacy. *Social Sciences*, 6(4), 139. <https://doi.org/10.3390/socsci6040139>
- Kustanti, S. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Empati*, 7(2), 66–77.
- Lorente, L., Salanova, M., & Martínez, I. (2011). Developing a job-related self-efficacy scale among construction workers. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, 30(2), 149–160. <https://doi.org/10.15381/ripo.v30i2.7265>
- Powell, R. (1983). A framework for understanding gifted adolescents' psychological maladjustment. *Roeper Review*, 6(2), 70–73. <https://doi.org/10.1080/02783198309552759>

- Schneiders, L. (1960). Personal adjustment and mental health. <https://doi.org/10.1037/14399-018>
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian kuantitatif & kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>