

Peran Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran *Online*

Fadhilla Rizki¹, Yeni Anna Appulembang²

^{1,2}Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Email: ¹fadhillarizki21@yahoo.com, ²yenianna@fk.unsri.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Kota Prabumulih selama pembelajaran *online*. Hipotesis penelitian ini adalah efikasi diri memiliki peran terhadap penyesuaian diri. Responden dalam penelitian ini adalah 400 siswa SMA di Kota Prabumulih yang belajar secara *online*. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala penyesuaian diri yang mengacu pada karakteristik penyesuaian diri dari Schneiders (1960) dan skala efikasi diri yang mengacu pada dimensi efikasi diri dari Bandura (1997). Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai *R square* = 0,620, *F* = 648,196 dan *p* = 0,000 (*p* < 0,005). Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, dimana kontribusi efikasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 62%.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Siswa, Penyesuaian Diri,

Abstract. This study aims to determine the role of self-efficacy toward adjustment on senior high school students in Prabumulih City during online learning. The hypothesis of this study is self-efficacy has role toward adjustment. Respondents in this study were 400 senior high school students in Prabumulih City who study online. The sampling technique used was the simple random sampling. The measuring instruments used are the adjustment scale which refers to the characteristics of adjustment from Schneiders (1960) and the self-efficacy scale which refers to the dimensions of self-efficacy from Bandura (1997). The result of simple regression analysis show *R square* = 0,620, *F* = 648,196 and *p* = 0,000 (*p* < 0,05). This result means that self-efficacy has a significant role toward adjustment. Thus, the hypothesis is accepted and self-efficacy contribution toward adjustment is 62%.

Keyword: Self-Efficacy, Student, Adjustment

PENDAHULUAN

Covid-19 memberikan dampak pada berbagai sektor kehidupan di Indonesia. Hasil penelitian Nicola, Alsafi, Sohrabi, Kerwan, Al-Jabir, Losifidis, Agha dan Agha (2020) menunjukkan bahwa covid-19 memberikan dampak kepada berbagai sektor, salah satunya adalah bidang pendidikan. Ketika pandemi covid-19 mulai menyebar, pemerintah mengeluarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *coronavirus disease* (covid-19) yang berisikan ketentuan pelaksanaan pendidikan dalam masa darurat. Berdasarkan surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 yang dikeluarkan pemerintah, semua lembaga pendidikan mengganti metode belajar tatap muka menjadi metode belajar *online* (Cahyani, Listiana & Larasati, 2020).

Sistem pembelajaran daring atau *online* merupakan suatu sistem pembelajaran yang dilakukan tanpa tatap muka secara langsung antara guru dan peserta didik, melainkan secara *online*

dengan menggunakan jaringan internet melalui aplikasi seperti *whatsapp*, telegram, *zoom meeting*, *google meet*, *google classroom*, *quipper school*, ruang guru dan aplikasi lainnya (Asmuni, 2020). Sistem pembelajaran *online* dilaksanakan di seluruh Indonesia, tidak terkecuali di Sumatera Selatan, tepatnya di Kota Prabumulih. Dikutip dari artikel Kompas.com (2020), seluruh pelajar di Kota Prabumulih harus belajar dari rumah mulai pada tanggal 20 Maret 2020 berdasarkan surat edaran yang dikeluarkan oleh pemerintah Kota Prabumulih. Dikutip dari artikel Berantas Sumsel (2020), belajar *online* di Kota Prabumulih dinilai kurang maksimal karena siswa mengalami beberapa hambatan seperti sinyal yang terganggu, tidak memiliki *handphone* android dan jauh dari pusat kota.

Berdasarkan hasil penelitian Purwanto, Pramono, Asbari, Santoso, Wijayanti, Hyun dan Putri (2020) peserta didik belum terbiasa dengan belajar *online* karena selama ini pembelajaran dilakukan secara tatap muka langsung dengan guru. Sistem pembelajaran *online* membuat peserta didik membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran. Menurut Wardhani dan Krisnani (2020) peserta didik dikejutkan dengan kebijakan pelaksanaan sekolah *online* tanpa ada persiapan sebelumnya. Pelaksanaan sekolah *online* ini menyebabkan peserta didik membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri karena perubahan sistem pembelajaran *online* berpengaruh terhadap daya serap peserta didik dalam memahami materi dan tugas yang diberikan.

Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai tingkah laku dan respon mental untuk mengatasi frustrasi, tegangan, kebutuhan dan konflik dengan baik untuk memperoleh kebahagiaan dan memperoleh keseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan yang berasal dari diri sendiri.

Maddux dan Lewis (1995) mengemukakan bahwa efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri melalui dampaknya terhadap penetapan tujuan, ketekunan mencapai tujuan, efisiensi kognitif dan kemampuan beradaptasi secara emosional. Menurut Maimunah (2020) salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah efikasi diri. Hasil penelitian Yuli (2015), penelitian Ghufron (2017) serta penelitian Gul, Noor dan Khalily (2017) efikasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Menurut Gosselin dan Maddux (2003) efikasi diri memainkan peran yang penting dalam kehidupan sehari-hari manusia. Salah satunya terhadap penyesuaian diri.

Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah perilaku menanggulangi masalah sehingga individu mampu memenuhi berbagai tuntutan di lingkungan (Rathus & Nevid, 2016). Menurut Weiten dan Lloyd (2006) penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang dilalui individu untuk mengatasi berbagai tuntutan dan tantangan di kehidupan sehari-hari. Menurut Santrock (2006) penyesuaian diri merupakan proses psikologis untuk beradaptasi, mengatasi dan mengelola berbagai tantangan kehidupan sehari-hari. Penyesuaian diri adalah tingkah laku dan respon mental untuk mengatasi frustrasi, tegangan, kebutuhan dan konflik dengan baik untuk memperoleh kebahagiaan dan memperoleh keseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan tuntutan yang berasal dari diri sendiri (Schneiders, 1960). Menurut Haber dan Runyon (1984) penyesuaian diri adalah perilaku individu untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat dikendalikannya dalam hidup. Menurut Napoli, Kilbride dan Tebbs (1982) penyesuaian diri merupakan respons individu terhadap tuntutan fisik, psikologis dan sosial yang berasal dari diri sendiri, orang lain maupun lingkungan.

Lebih lanjut, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1960) adalah kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, kondisi lingkungan dan budaya.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan keyakinan bahwa seseorang mampu menguasai suatu situasi dan memberikan hasil yang positif (Santrock, 2006). Menurut Weiten dan Lloyd (2006) efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk menampilkan perilaku-perilaku yang dapat digunakan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Menurut APA *college dictionary of psychology* (2009) efikasi diri merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk bertindak secara efektif dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Roedelein (2006) efikasi diri adalah persepsi bahwa individu mampu mencapai tujuan yang sudah ditetapkannya. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri untuk melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai sesuatu (Bandura, 1997). Menurut Sutherland (1989) efikasi diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk menghadapi berbagai macam situasi.

Lebih lanjut, sumber-sumber efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah *Enactive mastery experience* atau *performance accomplishment*, *Vicarious experience*, *Verbal persuasion* dan *Physiological and affective state*.

METODE

Penelitian ini menggunakan dua skala dalam pengambilan data, yaitu skala penyesuaian diri dan skala efikasi diri. Skala penyesuaian diri dibuat berdasarkan karakteristik penyesuaian diri menurut Schneiders (1960) yang terdiri dari 7 karakteristik, yaitu ketiadaan emosi yang berlebihan, tidak adanya mekanisme psikologis, perasaan frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif. Skala ini dibuat dalam jenis skala likert dengan jumlah 84 aitem. Setelah dilakukan uji coba alat ukur, didapatkan 28 aitem valid untuk mengukur penyesuaian diri.

Skala efikasi diri disusun berdasarkan dimensi-dimensi efikasi diri menurut Bandura (1997), yaitu *level*, *generality* dan *strength*. Skala ini juga dibuat dalam bentuk skala likert dengan jumlah 72 aitem. Setelah dilakukan uji coba alat ukur, didapatkan 24 aitem valid untuk mengukur efikasi diri.

Untuk skala penyesuaian diri, koefisien korelasi aitem valid (r_{ix}) = 0,373 sampai dengan 0,727. Koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) pada skala uji coba adalah sebesar 0,907. Sedangkan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) untuk 28 aitem valid adalah sebesar 0,920. Untuk skala efikasi diri, koefisien korelasi aitem valid (r_{ix}) = 0,422 sampai dengan 0,610. Koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) pada skala uji coba adalah sebesar 0,922. Sedangkan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (α) untuk 24 aitem valid adalah sebesar 0,911.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah 8 SMA yang ada di Kota Prabumulih dengan jumlah peserta didik sebanyak 4.672. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling*.

Dalam penentuan sampel penelitian, dilakukan pengundian untuk menentukan SMA mana saja yang akan dijadikan sampel pada penelitian ini. Berdasarkan hasil pengundian, SMA yang akan dijadikan sebagai tempat pengambilan data uji coba skala adalah SMA Negeri 4 Prabumulih. Kemudian, untuk pengambilan data penelitian akan dilakukan di 4 SMA yang ada di Kota Prabumulih. SMA tersebut antara lain SMA Negeri 1 Prabumulih, SMA Negeri 2 Prabumulih, SMA Negeri 6 Prabumulih dan SMA Negeri 7 Prabumulih.

Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori Roscoe (Sugiyono, 2016) yang menyebutkan bahwa jumlah sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500. Jumlah sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 400 siswa SMA yang berasal dari 4 SMA yang sudah dipilih berdasarkan hasil pengundian dan untuk uji coba skala (*try out*) sebanyak 60 orang.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Peneliti menggunakan statistik *Kolmogorov-Smirnov* untuk uji normalitas, yaitu uji yang berguna untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data penelitian. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai K-SZ variabel penyesuaian diri sebesar 0,729 dengan nilai signifikansi 0,662 ($p > 0,05$), sedangkan pada variabel efikasi diri, diperoleh nilai K-SZ sebesar 1,313 dengan nilai signifikansi 0,064 ($p > 0,05$) sehingga, data kedua variabel berdistribusi normal.

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji linearitas variabel penyesuaian diri dan efikasi diri, didapatkan signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan terdapat peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri.

HASIL

Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 400 siswa/i SMA yang berasal dari 4 SMA di Kota Prabumulih. Pendeskripsian subjek penelitian dilakukan berdasarkan asal sekolah, jenis kelamin dan usia. Deskripsi subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Asal Sekolah Subjek Penelitian

Asal Sekolah	Jumlah	Persentase
SMA Negeri 1 Prabumulih	100	25%
SMA Negeri 2 Prabumulih	100	25%
SMA Negeri 6 Prabumulih	100	25%
SMA Negeri 7 Prabumulih	100	25%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel deskripsi asal sekolah, masing-masing asal sekolah subjek seimbang yaitu 100%. Deskripsi data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah sebagai berikut:

Tabel 2.
Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	116	29%
Perempuan	284	71%
Total	400	100%

Berdasarkan penjabaran deskripsi jenis kelamin subjek penelitian diatas, subjek penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan yakni sebanyak 284 orang (71%). Deskripsi subjek penelitian berdasarkan usia adalah sebagai berikut:

Tabel 3.
Deskripsi Usia Subjek Penelitian

Usia	Jumlah	Persentase
14 tahun	8	2%
15 tahun	120	30%
16 tahun	145	36,25%
17 tahun	106	26,5%
18 tahun	20	5%
19 tahun	1	0,25%
Total	400	100%

Berdasarkan data di atas, didapatkan hasil subjek dengan usia 16 tahun adalah yang terbanyak yakni 145 orang (36,25%).

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4.
Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian

Variabel	Data Hipotetik					Data Emprik				
	Max	Min	Mean	SD	Med	Max	Min	Mean	SD	Med
Penyesuaian Diri	112	28	70	14	70,93	105	40	71,30	10,659	71
Efikasi Diri	96	24	60	12	61,09	89	32	61,83	10,673	61

Keterangan :

Max : Skor total maksimal

Min : Skor total minimal

Mean : Rata-rata

SD : Standar deviasi

Med : Median

Kemudian, peneliti mengelompokkan variabel penyesuaian diri dan efikasi diri masing-masing kedalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Pengelompokan dua kategori ini menggunakan rumusan sebagai berikut:

Tabel 5.
Rumusan Kategorisasi

Kategori	Formulasi
Rendah	$X < \text{Median}$
Tinggi	$\text{Median} \leq X$

Keterangan :

X : Skor mentah variabel

Median : Median Hipotetik

Berdasarkan rumusan kategorisasi tersebut, kategorisasi masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Penyesuaian Diri

Kategorisasi penyesuaian diri dapat ditentukan berdasarkan nilai median. Median penyesuaian diri adalah 70,93. Oleh karena itu, kategorisasi untuk variabel penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

Tabel 6.
Deskripsi Kategorisasi Penyesuaian Diri Subjek Penelitian

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 70,93$	Rendah	191	47,75%
$70,93 \leq X$	Tinggi	209	52,25%
Total		400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi yakni sebanyak 209 orang (52,25%).

b. Efikasi Diri

Kategorisasi efikasi diri juga dapat ditentukan berdasarkan nilai median. Median efikasi diri adalah 61,09. Oleh karena itu, kategorisasi untuk variabel efikasi diri adalah sebagai berikut:

Tabel 7.
Deskripsi Kategorisasi Efikasi Diri Subjek Penelitian

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 61,09$	Rendah	198	49,50%
$61,09 \leq X$	Tinggi	202	50,50%
Total		400	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas, dapat diketahui bahwa jumlah subjek yang memiliki efikasi diri yang tinggi yakni sebanyak 202 orang (50,5%).

Analisis Tambahan

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dapat dikatakan normal apabila nilai signifikansinya $p > 0,05$.

Tabel 8.
Deskripsi Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.729	0.662	Normal
Efikasi Diri	1.313	0.064	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah peneliti lakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov ditemukan bahwa data dari kedua variabel berdistribusi normal karena nilai signifikansi $p > 0,05$.

2. Uji Linearitas

Tabel 9.

Deskripsi Uji Linearitas

Variabel	Linearitas		Ket
	F	Sig	
Penyesuaian Diri-Efikasi Diri	675.437	0.000	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang sudah peneliti lakukan terhadap variabel penyesuaian diri dengan efikasi diri diperoleh nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa korelasi antara variabel penyesuaian diri dengan efikasi diri adalah linear.

3. Uji Hipotesis

Peneliti melakukan uji hipotesis data penelitian menggunakan teknik regresi sederhana. Analisis regresi sederhana ini digunakan untuk menguji hipotesis peran variabel efikasi diri terhadap variabel penyesuaian diri.

Tabel 10.

Deskripsi Uji Hipotesis

Variabel	R Square	Sig	Ket
Penyesuaian Diri-Efikasi Diri	0,620	0,000	Ada Peran

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan, diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel efikasi diri dan penyesuaian diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri.

4. Tingkat Mean pada Karakteristik Penyesuaian Diri

Tabel 11.

Deskripsi Tingkat Mean pada Karakteristik Penyesuaian Diri

Karakteristik	Mean	Standar Deviation
Ketiadaan emosi yang berlebih	10,3325	2,13737
Tidak adanya mekanisme psikologis	9,26	2,04888
Perasaan frustrasi personal yang minimal	9,50	2,29961
Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri	11,1750	2,20602
Kemampuan untuk belajar	11,0150	1,95815
Kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu	10,2675	2,03009
Sikap realistis dan objektif	9,7450	1,76146

Berdasarkan tabel hasil tingkat mean pada karakteristik penyesuaian diri, dapat dilihat bahwa karakteristik penyesuaian diri tidak adanya mekanisme psikologis memiliki tingkat mean paling rendah ($M = 9,26$; $SD = 2,04888$) dibandingkan karakteristik penyesuaian diri lainnya.

5. Hasil Uji Sumbangan Efektif Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri yaitu sebesar 62%. Peneliti kemudian mengidentifikasi sumbangan efektif dari dimensi-dimensi efikasi diri terhadap penyesuaian diri.

Tabel 12.

Deskripsi Data Sumbangan Efektif

Dimensi Efikasi Diri	B	Cross Product	Regresi	Sumbangan Efektif Total
<i>Level</i>	0,608	11129,325		
<i>Generality</i>	0,779	11435,420	28325,701	62%
<i>Strength</i>	0,958	13206,790		

Dari data di atas, peneliti melakukan uji sumbangan efektif dengan menggunakan rumus:

$$SE_{xi} = \left| \frac{b_{xi} \cdot \text{crossproduct} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

Keterangan :

- b_{xi} = Koefisien B Komponen X
Cross Product = Cross Product Komponen X
 R^2 = Sumbangan Efektif Total
Regression = Nilai Regresi

Setelah melakukan uji sumbangan efektif, peneliti mendapatkan nilai sumbangan efektif dimensi efikasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar:

Tabel 13.

Hasil Uji Sumbangan Efektif Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri

Dimensi Efikasi Diri	Sumbangan Efektif
<i>Level</i>	14,81%
<i>Generality</i>	19,50%
<i>Strength</i>	27,69%
Total	62%

Berdasarkan hasil uji sumbangan efektif di atas dapat diketahui bahwa secara keseluruhan dimensi efikasi diri yang memberikan sumbangan efektif terbesar terhadap penyesuaian diri adalah dimensi *strength* sebesar 27,69%.

6. Hasil Uji Sumbangan Efektif Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri di Setiap SMA

Asal Sekolah	Dimensi Efikasi Diri			Sumbangan Efektif Total
	<i>Level</i>	<i>Generality</i>	<i>Strength</i>	
SMA Negeri 1	4,72%	28,44%	30,34%	63,5%
SMA Negeri 2	9,06%	35,56%	9,98%	64,6%

SMA Negeri 6	12,4%	18,1%	22,1%	52,6%
SMA Negeri 7	35%	3%	22,7%	60,7%

DISKUSI

Hasil analisis dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana berdasarkan data yang diperoleh dari subjek yang merupakan siswa/i 4 SMA yang ada di Kota P, pada variabel bebas efikasi diri dan variabel penyesuaian diri. Dari kedua variabel tersebut diperoleh taraf signifikansi yaitu sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan pada penelitian ini bahwa ada peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri dapat diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Khotimatussannah, Khairunisya, Pitaliki dan Anggraeni (2021) menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang positif terhadap penyesuaian akademik di masa pembelajaran *online*. Lebih lanjut, hasil penelitian Khotimatussannah, Khairunisya, Pitaliki dan Anggraeni (2021) menunjukkan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mengerahkan seluruh kemampuan yang dimilikinya untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada di masa pembelajaran *online*. Hasil penelitian Rahmayanti dan Lubis (2018) menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Untuk menumbuhkan penyesuaian diri, siswa dituntut agar memiliki efikasi diri. Kemudian, hasil penelitian Sim dan Moon (2015) menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor yang memberikan dampak positif terhadap penyesuaian diri. Menurut Weiten dan Lloyd (2006) efikasi diri memiliki peran yang penting terhadap penyesuaian diri. Snyder dan Lopez (2002) menyebutkan bahwa efikasi diri memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Salah satunya yaitu efikasi diri memiliki peran terhadap penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai *R square* 0,620. Artinya efikasi diri memiliki kontribusi terhadap penyesuaian diri sebesar 62%. Peneliti melakukan analisis tambahan untuk menghitung sumbangan efektif pada dimensi-dimensi efikasi diri terhadap penyesuaian diri. Dari hasil perhitungan sumbangan efektif dapat diketahui bahwa dimensi efikasi diri *strength* yang memberikan sumbangan efektif terbesar dibandingkan dimensi lainnya yaitu sebesar 27,69%. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erazo (1991) bahwa berdasarkan hasil analisis regresi, dimensi *strength* efikasi diri merupakan prediktor terbaik penyesuaian diri.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk melihat sumbangan efektif dimensi-dimensi efikasi diri terhadap penyesuaian diri di tiap SMA. Berdasarkan hasil perhitungan sumbangan efektif, dimensi efikasi diri *strength* memberikan sumbangan efektif terbesar yaitu sebesar 30,34% di SMA Negeri 1 Prabumulih. Kemudian, dimensi efikasi diri yang memberikan sumbangan efektif terbesar di SMA Negeri 2 Prabumulih adalah dimensi *generality* sebesar 35,56%. Dimensi efikasi diri yang memberikan sumbangan efektif terbesar di SMA Negeri 6 Prabumulih adalah dimensi *strength* yaitu sebesar 22,1%. Dimensi efikasi diri yang memberikan sumbangan efektif terbesar di SMA Negeri 7 Prabumulih adalah dimensi *level* yaitu sebesar 35%. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap dimensi efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri. Hal ini sesuai dengan Rahma (2011) yang menyebutkan bahwa efikasi diri dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan perubahan yang dialami. Lebih lanjut, Rahma (2011) menyebutkan bahwa efikasi diri yang dimiliki mempengaruhi cara menyelesaikan masalah, usaha, ketekunan seseorang yang pada akhirnya menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian diri.

Peneliti juga melakukan analisis tambahan untuk mengetahui *mean* dari variabel penyesuaian diri. Berdasarkan analisis tambahan, diketahui bahwa tidak adanya mekanisme psikologis memiliki *mean* yang paling rendah dibandingkan karakteristik penyesuaian diri yang lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Freud (dalam Santrock, 2014) yang menyatakan bahwa mekanisme psikologis adalah kunci untuk dapat memahami penyesuaian diri pada remaja. Remaja

menggunakan mekanisme psikologis untuk melindungi ego dan mengurangi kecemasan yang dialami.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, terdapat peran efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA Kota Prabumulih selama pembelajaran *online*. Adapun saran yang dapat diberikan kepada siswa SMA Kota Prabumulih yaitu meningkatkan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki dengan mengasah kembali kemampuan yang dimiliki dan mempelajari materi secara mandiri agar dapat mengikuti pembelajaran *online* dengan baik.

Sekolah diharapkan dapat memberikan rekomendasi *web* atau aplikasi yang dapat membantu siswa/i untuk belajar dan memahami materi pelajaran selama pembelajaran daring. Pihak sekolah diharapkan mampu memberikan pujian terhadap tugas yang telah dikerjakan siswa/i sehingga siswa/i menjadi lebih percaya diri terhadap kemampuannya sendiri.

Orang Tua diharapkan dapat mengarahkan, menjadi fasilitator dan menjadi guru bagi siswa/i selama mengikuti pembelajaran daring dari rumah sehingga anak dapat mengikuti pembelajaran daring dengan baik meskipun mengalami kendala.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi yang dapat membantu untuk melakukan penelitian dengan pembahasan yang serupa. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2009). *APA college dictionary of psychology* (1st edition). Washington, DC: American Psychological Association.
- Asmuni. (2020) Problematika pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 dan solusi pemecahannya. *Jurnal Paedagogy, Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 7(4), 281-288.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy the exercise of control*. United States of America: W. H Freeman and Company.
- Berantas Sumsel. (2020, Oktober 18) Cerita kepek smpn 6 prabumulih masalah belajar daring siswa dan guru [online]. Retrived from <http://www.berantassumsel.id/2020/10/cerita-kepek-smpn-6-prabumulih-masalah.html>. Diakses pada tanggal 17 November 2020.
- Cahyani, A., Listiana, I. D., Larasati, S. P. D. (2020) Motivasi belajar siswa sma pada pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123-140.
- Erazo, A. G. (1991). *Self-efficacy, defensive pessimism, and social support: relationships to the college adjustment of minority students*. (Disertasi). Loyola university, Chicago

- Ghufron, M. N. (2017). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 66-81.
- Gosselin, J. T., Maddux, J. E. (2003). *Self efficacy handbook of self and identity*. New York: The Guilford Press.
- Gul, S., Noor, R., Khalily, M. T. (2017). Psycap as predictor of psychological adjustment among parents of intellectually disabled children. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 7(1), 203-206.
- Haber, A., Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood: Dorsey Press.
- Juneman. (2013). Common method variance & bias dalam penelitian psikologis. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 2(5), 364-381.
- Kompas.com. (2020, April 5). Tak liburkan saat wabah corona, kini walikota prabumulih minta siswa belajar di rumah [online]. Retrived from <https://regional.kompas.com/read/2020/04/05/14340001/tak-liburkan-sekolah-saat-wabah-corona-kini-wali-kota-prabumulih-minta-siswa?page=all>. Diakses pada tanggal 24 Oktober 2020.
- Maddux, J. E. (1995). *Efficacy, agency and self-esteem*. Athens, Georgia: Springer Sciences+Business Media, LLC.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. *Psikoborneo*, 8(2), 275-282.
- Napoli, V., Kilbride, J. M., Tebbs, D. E. (1982). *Adjustment & growth in a changing world* 95th edition). New York: West Publishing Company.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A. (2016). *Psychology and the challenges of life adjustment and growth* (13th edition). United States of America: John Wiley & Sons Inc.
- Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Isifidis, C et al. (2020) The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (covid-19): a review. *International Journal of Surgery*, 78, 185-193.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: a critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903.

- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Hyun, C. C et al. (2020) Studi eksploratif dampak pandemic covid-19 terhadap proses pembelajaran *online* di sekolah dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8(2), 231-246.
- Rahmayati, T, E., Lubis, Z. (2018). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Universitas Medan Area*, 5(2), 43-49.
- Roeckelein, J. (2006). *Elsevier's dictionary of psychological theories*. Amsterdam, The Netherlands: Elsevier B. V.
- Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th edition)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. New York: United States of America
- Sim, Hee-Seok., Moon, Weon-Hee. (2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(35), 1-4.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Avenue New York: Oxford University Press, inc.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kealitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sutherland, S. (1989). *Macmillan dictionary of psychology*. London and Basingstoke: The Macmillan Press Ltd.
- Wardhani, T. Z. Y., Krisnani, H. (2020). Optimalisasi peran pengawasan orang tua dalam pelaksanaan sekolah online di masa pandemic covid-19. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 48-59.
- Weiten, W., Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied to modern life adjustment in 21st century* (8th edition). Canada: Thomson Learning Inc.