

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SMA IT BINA AMAL SEMARANG

Arifah Rizki Nur Hidayah¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

arifahrizki01@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis sangat penting bagi para remaja, tak terkecuali bagi siswa *boarding school* yang tinggal di lingkungan asrama dan jauh dari keluarga. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah *coping strategy* yang bisa dilakukan dengan baik ketika seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian ini berjumlah 92 orang yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* serta mengacu pada rumus Krejcie dan Morgan dengan taraf kepercayaan 95%. Metode pengambilan data menggunakan dua alat ukur, yaitu skala efikasi diri (40 aitem, = 0.954) dan skala kesejahteraan psikologis (37 aitem, = 0.932). Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana. Temuan penelitian mengungkapkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang.

Kata kunci: efikasi diri; kesejahteraan psikologis; siswa SMA

***RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING IN STUDENTS OF BINA AMAL ISLAMIC BOARDING
SCHOOL SEMARANG***

Arifah Rizki Nur Hidayah¹, Nailul Fauziah¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

arifahrizki01@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being is a crucial aspect of adolescent development, particularly for boarding school students who live in dormitory schools and are separated from their families. One factor that influences psychological well-being is effective coping strategies, which are more likely to be employed by individuals with high self-efficacy. This study aims to examine the relationship between self-efficacy and psychological well-being among students at Bina Amal Islamic Boarding School Semarang. This study uses a quantitative research design with a sample of 92 students selected through cluster random sampling, based on the Krejcie and Morgan formula at a 95% confidence level. Data were collected using two validated instruments: a self-efficacy scale (40 items, $\alpha = 0.954$) and a psychological well-being scale (37 items, $\alpha = 0.932$). The hypothesis was tested using simple linear regression. The results revealed a positive and significant relationship between self-efficacy and psychological well-being among the students, indicating that higher self-efficacy is associated with greater psychological well-being.

Key words: self-efficacy; psychological well-being; high school students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan ialah hak yang bisa didapatkan oleh setiap lapisan masyarakat, sesuai yang disebutkan melalui UUD 1945 Pasal 31, yakni “setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan”. Diharapkan pendidikan dapat melahirkan generasi yang cerdas dan berkualitas, serta memiliki rasa nasionalisme yang tinggi hingga negara dapat berkembang ke arah yang lebih baik (Fitri, 2021). Mengacu pada Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57 Tahun 2021 tentang Standar Nasional Pendidikan, Pendidikan ialah upaya dengan kesadaran dan direncanakan guna merealisasikan lingkungan belajar dan proses pengajaran supaya murid memiliki keaktifan melakukan pengembangan bakat dirinya agar mempunyai kepribadian keagamaan, spiritual, akhlak mulia, kecerdasan, dan kemampuan yang dibutuhkan bagi bangsa, negara, masyarakat, maupun dirinya sendiri, sementara satuan pendidikan berarti unit layanan pendidikan yang mengadakan pendidikan di jalur formal, nonformal, dan informal untuk tiap jenis maupun jenjang.

Melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2019 Pasal 1 Ayat 6, Sebagai lanjutan dari SMP, MTs, atau bentuk lain yang setara, atau sebagai ekstensi atas misi pembelajaran yang diakui ataupun setingkat dengan SMP atau MTs, Sekolah Menengah Atas (SMA) menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang sekolah menengah. Dapat disimpulkan bahwa SMA adalah tempat para siswa dan siswi melanjutkan

pendidikan dari Sekolah Menengah Pertama atau SMP (Andrew, 2015).

Terdapat beberapa jenis lembaga Pendidikan di Indonesia, baik dari tingkatan TK hingga SMA. *Boarding School* adalah salah satu lembaga di tingkatan SMA yang terdiri dari kata *boarding* (menumpang) dan *school* (sekolah), alhasil dalam Bahasa Indonesia disebut juga dengan sekolah berasrama (Maimun dkk., 2021). Sekolah berasrama dimana para siswa, guru, serta pengelola sekolah tinggal bersama dan dapat berinteraksi setiap saat, alhasil mampu mengoptimalkan pendidikan kognisi, afektif, dan psikomotor siswa merupakan definisi dari *boarding school* (Aditya dkk., 2017). Sekolah berasrama terbagi menjadi dua tipe, yaitu sekolah berasrama dengan sistem pendidikan tradisional dan sekolah berasrama dengan sistem pendidikan modern (Rifa, 2017). *Boarding school* memiliki berbagai kelebihan antara lain, siswa mampu memperdalam pengetahuan ilmu agama, belajar mandiri, hidup teratur, meningkatkan toleransi, dan mengembangkan potensi dalam diri, namun terdapat juga beberapa kekurangan seperti siswa bisa menjadi pribadi individualis, tertutup, berkurangnya kelekatan antara anak dengan orang tua, dan ketika masuk asrama secara terpaksa, siswa akan merasakan kesepian (Kamalia, 2015 sebagaimana dikutip dalam Elfaza & Rizal, 2020). Lebih spesifik, Maimun dkk. (2021) mendefinisikan *Islamic boarding school* sebagai tempat belajar yang di dalamnya terdapat penginapan siswa dengan pembelajaran berbasis Islam yang bertujuan untuk mencapai pendidikan yang efektif dan *boarding school* yang berkualitas dalam bidang keagamaan. Syafe'i (2017) berpendapat yaitu *islamic boarding school* merupakan alternatif model pengembangan pesantren di masa kini.

Menurut situs resmi Bina Amal Semarang (2023), Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu (SMA IT) Bina Amal merupakan sekolah menengah atas yang mengintegrasikan pendidikan akademik dan nilai-nilai agama. Visi dan misi sekolah ini yaitu untuk mencetak generasi yang unggul secara akademik, berakhlak baik, dan memiliki pemahaman yang kuat tentang agama. Perihal ini juga dituangkan dalam kurikulum yang digunakan, yaitu kurikulum nasional dengan tambahan pendidikan Islam yang mendalam termasuk tahfidz Al Qur'an dan Pendidikan karakter. SMA IT Bina Amal merupakan sekolah berbasis asrama (pesantren), alhasil para siswa dikondisikan untuk mengikuti proses pembelajaran di sekolah dan aktivitas pembelajaran pesantren, seperti Tahsin dan tahfidz, serta kajian kitab (Fiqih, Tafsir, Akhlak, Hadits).

Siswa SMA umumnya berusia 15 sampai dengan 19 tahun. Rentang usia ini dapat dikategorikan sebagai masa remaja (Hurlock, 2011). Masa remaja ialah transisi dari era kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditemukan perubahan nyata secara biologis, psikososial, intelektual, dan ekonomi (Diorarta & Mustikasari, 2020).

Erikson menyebutkan bahwa masa remaja adalah masa dimana manusia mengalami *identity vs identity confusion*, diharapkan pada akhir periode ini individu telah menemukan identitas dirinya (Feist dkk., 2021). Seperti periode lainnya, remaja juga dihadapkan pada kebutuhan dan tugas-tugas perkembangan. Jika tugas dan kebutuhan remaja terpenuhi, maka akan cenderung membawa keberhasilan dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan berikutnya, namun apabila gagal, remaja akan kesulitan dalam memenuhi tugas perkembangan periode berikutnya

(Putro, 2017).

Psikolog G. Stanley Hall (sebagaimana dikutip dalam Jannah, 2016) mengatakan bahwa remaja adalah masa dimana terjadinya “badai dan tekanan jiwa”. Hurlock (2011) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan fase tumbuh kembang yang singkat, namun remaja yang mengalami berbagai perubahan diiringi dengan tugas perkembangan yang kompleks akan menimbulkan berbagai konflik. Meskipun mengalami fase konflik, remaja juga akan mengalami fase dimana mereka mampu beradaptasi dengan perubahan diri dan lingkungan, serta harapan dari orang tua dan masyarakat (Jannah, 2016).

Dalam mencapai identitas dirinya, remaja harus mengalami beberapa pemikiran dan kebingungan tentang siapa diri mereka, namun akan menimbulkan regresi jika terjadi secara berlebihan (Feist dkk., 2021). Kebingungan atau ketidaknyamanan yang berlebihan bisa menjadi suatu tanda bahwa remaja mengalami perasaan *insecure*. Perasaan *secure* atau rasa aman dan cinta merupakan faktor penting dalam terjadinya perkembangan psikologis yang sehat pada remaja (Ul Haque, 2021).

Dalam menghadapi masalah, tak jarang remaja memilih untuk melampiaskannya pada hal-hal negatif seperti meminum minuman keras dan bahkan melakukan bunuh diri (Zannah dkk., 2022). Menurut Napitulu (2023), terjadi peningkatan kasus bunuh diri di Indonesia, dimana pada tahun 2021 terdapat 613 kasus dan di tahun 2022 terdapat 826 kasus. Jumlah kasus bunuh diri terbanyak terdapat di Jawa Tengah, dimana terdapat 380 kasus pada tahun 2022 dan terjadi pada kelompok usia 16-51 tahun. Fenomena bunuh diri umumnya terjadi sebagai

akibat dari depresi yang diawali dari stres karena menghadapi berbagai masalah (Andari, 2017).

Mengacu pada laporan dari American Psychological Association (APA, 2018), Gen-Z memiliki tingkat stres yang tinggi diakibatkan dari berbagai hal, namun mereka adalah generasi yang sangat peduli kepada kesehatan mental dan tidak ragu mencari bantuan apabila merasa kesehatan mentalnya terganggu. Menurut Müssener dkk. (2020), para remaja sekolah menengah atas menggambarkan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan tinggi yang ditetapkan oleh diri maupun lingkungan yang akan mempengaruhi kesehatan fisik, hubungan pribadi, kinerja sekolah, dan kesejahteraan emosional. Para santri yang tinggal di pondok pesantren juga ternyata banyak mengalami stres. Pada studi yang dilaksanakan oleh Fitriani dkk. (2020), para remaja di Pondok Pesantren An-Nuqthah mayoritas mengalami stres berat yang diakibatkan oleh kegiatan pembelajaran pondok yang padat, peraturan yang ketat, banyaknya aktivitas dan hafalan yang harus dikuasai, serta berbagai tuntutan lainnya yang harus dicapai. Maulana dkk. (2022) menyebutkan bahwa faktor lingkungan, keluarga, dan diri sendiri juga berpengaruh pada terjadinya stres pada santri. Selain itu, tinggal di sekolah berasrama juga dapat berpengaruh secara tidak langsung terhadap rendahnya kesehatan mental karena keterasingan dengan ayah dan ibu (Xing dkk., 2021).

Stres yang dialami oleh individu dapat mengganggu terjadinya kesejahteraan psikologis (Rohayati dkk., 2022). Kesejahteraan psikologis merupakan bentuk kepuasan subjektif pada seseorang ditandai dengan terpenuhinya

berbagai aspek hidup alhasil menimbulkan perasaan bahagia dan damai (Festy, 2018). Mengacu pada Prabowo (2016), kesejahteraan psikologis ditandai dengan penerimaan diri, hubungan yang hangat, kemandirian dari tekanan eksternal, kendali lingkungan, makna hidup, dan kapasitas untuk terus mengembangkan potensi diri. Menurut Danyalin dan Tantiani (2022), ada enam komponen kesejahteraan psikologis, yaitu kemandirian, kendali atas lingkungan sekitar, pengembangan pribadi, dukungan sosial, makna hidup, dan penerimaan terhadap diri sendiri.

Deviana dkk. (2023) menyebutkan bahwa *psychological well-being* sangat penting dibahas dalam tahap perkembangan remaja karena merupakan pusat berbagai penekanan dari lingkungan keluarga hingga lingkungan masyarakat. Hasil penelitian dari Widyawati dkk. (2022) mengungkapkan bahwa meskipun mayoritas dalam keadaan sedang, namun kesejahteraan psikologis remaja cenderung ke arah rendah. Hal ini didukung juga oleh beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa remaja menunjukkan angka yang rendah dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologis. Mengacu pada studi yang dilaksanakan oleh Istiningtyas (2022) ditemukan bahwa Generasi Z yang lahir antara tahun 1997 sampai 2012 sudah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, namun persentase terendah ada pada aspek penerimaan diri. Salah satu bentuk penerimaan diri yang buruk pada remaja adalah munculnya perasaan *insecure* yang berlebihan. *Insecure* adalah perasaan cemas dan ketakutan pada lingkungan sekitar akibat seseorang merasa tidak puas dengan kondisi dirinya (Yusrina dkk., 2024). Perasaan *insecure* umumnya muncul saat remaja melihat postingan di media sosial yang membuat mereka

membandingkan keadaan mereka dengan orang lain dan akhirnya merendahkan diri mereka sendiri (Harnata & Prasetya, 2022). Selain itu, perasaan *insecure* juga dapat muncul akibat dari pola asuh orang tua (Yusrina dkk., 2024).

Prabowo (2016) juga menemukan bahwa *personal growth* menjadi aspek kesejahteraan psikologis yang paling rendah. Remaja kesulitan mengembangkan potensi diri, alhasil tidak memahami karir yang akan dituju untuk mencapai kesuksesan (Maharani & Oktariana, 2020).

Berdasarkan wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti di SMA IT Bina Amal Semarang, ternyata terdapat beberapa permasalahan yang umum terjadi di sekolah tersebut. Para siswa pada tahun pertama biasanya sulit beradaptasi dengan lingkungan sehingga kemungkinan akan kesulitan membangun hubungan pertemanan. Hal ini berhubungan dengan aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, serta hubungan dengan orang lain. Kemudian, secara keseluruhan siswa juga kesulitan menemukan potensi diri, kesulitan mengembangkan diri, dan kebingungan menentukan rencana karir. Hal ini berhubungan dengan aspek penerimaan diri, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, sikap siswa terhadap orang lain juga masih perlu diperbaiki terutama perihal bagaimana menghargai lawan bicara. Hal ini juga berhubungan dengan aspek penerimaan diri dan hubungan dengan orang lain. Dari penjelasan tersebut, dapat dilihat bahwa permasalahan pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis.

Secara umum, kesejahteraan psikologis dapat memberikan berbagai pengaruh positif pada kesehatan tubuh, usia harapan hidup, memperpanjang umur,

serta kualitas hidup seseorang (Rahayu & Setiawati, 2019). Individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi akan mampu mengembangkan potensinya, adaptif terhadap situasi eksternal, menjalani kehidupan dengan kemandirian, memiliki motivasi jangka panjang, serta menerima dirinya apa adanya (Aulia & Panjaitan, 2019). Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menyebabkan stres (Aulia & Panjaitan, 2019), tingginya viktimisasi seksual (Fernandez-Garcia et. al, 2023), meningkatnya kenakalan remaja (Supriyadi dkk., 2020), bahkan hingga mengarah pada kriminalitas (Prabowo, 2016).

Kesejahteraan psikologis bisa terpengaruhi oleh sebagian faktor, antara lain ikatan kekeluargaan, kemandirian ekonomi, pendamping hidup, relasi interpersonal, dan kehidupan spiritual. Faktor religiusitas dan hubungan sosial berkaitan erat dengan faktor keluarga, alhasil dapat disimpulkan bahwa terpenuhinya suatu faktor belum tentu bisa membentuk kesejahteraan psikologis (Trianto dkk., 2020). Menurut Schmutte dan Ryff (1997), kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya, akan lebih mampu menentukan jalan hidupnya serta bertumbuh dan berkembang dengan lebih baik di kemudian hari. Mereka juga memiliki optimisme terhadap masa depan. Pratama dan Ramadhani (2025) menyebutkan bahwa individu yang mampu mengambil tindakan inisiatif untuk mencapai tujuan dan berusaha melakukan perubahan pada situasi saat ini dengan cara yang efektif merupakan individu dengan kepribadian proaktif. Kepribadian proaktif dapat mendorong individu untuk lebih berkembang karena mereka cenderung memiliki tanggung jawab yang kuat, aktif mencari peluang, dan memiliki kebutuhan yang

tinggi untuk berprestasi dan berkembang (Pradana & Andriyani, 2021).

Fitwatursuliyah dan Sawitri (2017) menyebutkan bahwa kepribadian proaktif berpengaruh secara positif dan signifikan dengan efikasi diri dalam mengambil keputusan karir. Kepribadian proaktif juga dapat menjadi mediator antara dukungan orang tua dengan efikasi diri siswa dalam pengambilan keputusan karir (Putri & Salim, 2020). Selain itu dalam mencapai hubungan sosial yang baik, individu harus memiliki keterampilan sosial dan efikasi diri yang baik pula (Mayasari, 2014). Efikasi diri yaitu persepsi personal individu dalam memotivasi dirinya untuk melakukan tugas spesifik yang terdiri atas pertimbangan keyakinan diri serta menjadi faktor yang memengaruhi kinerja dan kepuasan individu (Rahmawati dkk., 2022).

Pada penelitian dari Tyas (2023) disebutkan bahwa terdapat hubungan langsung antara dukungan interpersonal dan efikasi diri dengan dengan tingkat kesejahteraan psikologis remaja. Makin tinggi kedua faktor tersebut, maka makin baik pula kondisi psikologis remaja. Selanjutnya Chairunnisya (2022) juga menemukan bahwa efikasi diri bisa menjadi perantara antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada tenaga kesehatan di masa pandemi COVID-19. Didukung oleh pernyataan dari Nuraini dan Nawangsih (2018) yang membuktikan yaitu ditemukan hubungan positif signifikan antara tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam menyelesaikan skripsi dengan tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut penelitian dari Al Rahmah dan Lisnawati (2019), kesejahteraan psikologis santri di pesantren berada pada tingkat yang lebih rendah daripada siswa

yang bersekolah di Lembaga Pendidikan islam non pesantren. Mengacu pada penelitian tersebut, SMA IT Bina Amal Semarang merupakan sekolah berasrama berbasis islam yang juga memakai kurikulum pesantren dalam kegiatan belajarnya.

Berdasarkan serangkaian penjelasan di atas, maka penelitian ini dilaksanakan untuk menganalisis hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel kesejahteraan psikologis pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Menguji hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA IT Bina Amal Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan wawasan dan menambah keilmuan di bidang psikologi yang mempelajari hubungan efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA, terutama pada SMA yang berbasis pesantren.

- b. Sebagai referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara efikasi diri kepada kesejahteraan psikologis pada siswa SMA.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Siswa dapat memahami bahwa makin tinggi tingkat efikasi diri mereka, makin baik pula kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Alhasil siswa bisa menjadikannya referensi untuk mendapatkan pembelajaran yang sesuai dengan kondisi mereka.

b. Bagi Guru

Mengetahui gambaran mengenai hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswanya, alhasil bisa menjadi referensi dalam memberikan pengarahan dan melaksanakan kegiatan belajar mengajar di sekolah.

c. Bagi Peneliti

Mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bisa menjadi referensi pada penelitian selanjutnya yang mengangkat topik serupa.