

HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN EFIKASI DIRI DALAM MEMECAHKAN MASALAH MELALUI KONSELING INDIVIDUAL DI SMK HIDAYAH SEMARANG

Yolanda Puspita Dewi¹ & Heru Mugiarto²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Semarang, Indonesia

Email: yolandapuspidad@gmail.com ; heruemge@gmail.com

Abstract: This study aims to determine the relationship between self-concept and self-efficacy in solving problems through individual counseling at SMK Hidayah Semarang. The problem that underlies this research is that self-efficacy in solving problems in students is still in the low category. On the other hand, students are less open because they are less confident in their abilities when conducting individual counseling activities. This research is a type of correlational quantitative research. Sampling uses purposive sampling and simple random sampling. The sample in this study amounted to 83 students spread across all classes at SMK Hidayah Semarang. Measuring instruments used are the scale of self-concept and self-efficacy scale in solving problems. Analysis of the data used in the hypothesis test is a simple correlation test. The results showed that with self-efficacy in solving problems that are classified as high and have a positive and significant relationship between these variables. correlation results obtained by 0.580 with a significance of 0,000 or <0.05. From these results it can be understood that the higher the student's self-concept, the higher the self-efficacy in solving students' problems. With this research it is beneficial for BK teachers to provide innovation when conducting individual counseling services.

Keywords: SMK Hidayah; self-concept; self-efficacy in solving problems;

Abstrak: Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang. Permasalahan yang mendasari penelitian ini adalah ditemukan bahwa efikasi diri dalam memecahkan masalah pada peserta didik masih dalam kategori rendah. Di sisi lain, peserta didik kurang terbuka karena kurang yakin dengan kemampuannya ketika sedang melakukan kegiatan konseling individu. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dan simple random sampling. Sampel dalam penelitian berjumlah 83 peserta didik yang tersebar di seluruh kelas di SMK Hidayah Semarang. Alat ukur yang digunakan adalah skala konsep diri dan skala efikasi diri dalam memecahkan masalah. Analisis data yang digunakan pada uji hipotesis adalah uji korelasi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah yang tergolong tinggi dan memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara variabel tersebut. didapatkan hasil korelasi sebesar 0,580 dengan signifikansi 0,000 atau < 0,05. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa semakin tinggi konsep diri siswa maka semakin tinggi pula efikasi diri dalam memecahkan masalah siswa. Dengan penelitian ini bermanfaat bagi guru BK untuk memberikan inovasi ketika melakukan layanan konseling individu.

Kata kunci: SMK Hidayah ; konsep diri, efikasi diri dalam memecahkan masalah.;

A. PENDAHULUAN

Menurut Daniel dan Lawrence (dalam Wilujeng, 2011) mengungkapkan perasaan seorang bahwa kompeten sering disebut dengan efikasi diri atau *self*

efficacy. Efikasi diri yaitu persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri umumnya berbeda dengan aspirasi atau cita-cita karena menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri. Masalah adalah suatu kesenjangan antara tujuan yang diinginkan dengan situasi yang akan datang. Efikasi diri dalam memecahkan masalah bagi seorang siswa terkait dengan keyakinan bahwa dirinya mampu untuk memecahkan masalah secara efektif. Pengertian efikasi diri disini dijelaskan mengenai efikasi diri dalam memecahkan masalah. Jadi efikasi diri dalam memecahkan masalah dapat diartikan sebagai keyakinan diri akan pemecahan suatu kesenjangan antara situasi yang akan datang dengan tujuan yang diinginkan.

Keyakinan individu terhadap efikasi dirinya akan memiliki pengaruh yang berbeda-beda. Efikasi diri yang kuat akan mendorong individu untuk berusaha keras dan optimis memperoleh hasil yang positif atau keberhasilan, sedangkan individu yang memiliki efikasi rendah akan memperlihatkan sikap pesimis dan memperlihatkan sikap tidak berusaha, sulit untuk memotivasi diri sendiri, mudah menyerah saat dihadapkan dengan situasi yang sulit dan memiliki komitmen yang rendah terhadap tujuan yang telah ditetapkan. (Bandura, 1997)

Salah satu faktor sulit untuk memotivasi diri sendiri yaitu konsep diri. Karena konsep diri memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku siswa, termasuk dalam memotivasi diri sendiri ketika ia memiliki permasalahan. Hal ini karena konsep diri yang dimiliki oleh setiap individu akan mempengaruhinya dalam bertingkah laku (Burns, 1993:4).

Sebagaimana konsep diri merupakan gagasan tentang diri sendiri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri (Desmita, 2016: 164). Ada dua macam konsep diri yang dimiliki oleh individu yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif (Rakhmat, dalam Sugiyo, 2005:50). Siswa yang memiliki konsep diri positif akan cenderung memiliki

penerimaan diri dan penghargaan diri yang tinggi. Sebaliknya siswa yang memiliki konsep diri negatif akan memiliki penerimaan dan penghargaan diri yang rendah.

Dari pembahasan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang. Penelitian ini bermanfaat bagi guru BK untuk memberikan inovasi ketika melakukan layanan konseling individu.

B. LANDASAN TEORI

1. Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah

Pengertian Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah

Konsep efikasi diri sebenarnya adalah inti dari teori *social cognitive* yang dikemukakan oleh Albert Bandura yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman social, dan determinismetimbal balik dalam pengembangan kepribadian. Menurut Bandura (dalam Jess and Feist & feist, 2010:212) efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Bandura juga menggambarkan efikasi diri sebagai penentu bagaimana orang merasa, berfikir, memotivasi diri, dan berperilaku (Bandura, 1994:2).

Reivich dan Shatte (dalam Yapono dan Suharman, 2013) menyatakan efikasi diri dalam memecahkan masalah merupakan keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi dan memecahkan masalah secara efektif. Efikasi diri berarti bahwa meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi mempunyai komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan mudah menyerah meskipun tahu usahanya tidak berhasil.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010:213-215) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal:

a. Pengalaman menguasai sesuatu (*mastery experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan.

b. Modeling Sosial

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan.

d. kondisi fisik dan emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Aspek Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah

Bandura (dalam M. N. Ghuffron dan Rini Risnawita s., 2010: 80-81) berpendapat bahwa efikasi diri pada individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut ini adalah tiga dimensi tersebut:

a. Dimensi Besaran (*magnitude*) : dimensi besaran berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas

b. Dimensi generalisasi (*generality*) : dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang diyakini seseorang tentang kemampuannya

c. Dimensi kekuatan (*strength*) : dimensi kekuatan erat kaitannya dengan tingkat kekuatan keyakinan akan pengharapan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas.

Proses Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah

Menurut Bandura (2008:3), keberadaan efikasi diri pada diri seseorang akan berdampak pada empat proses, yaitu sebagai berikut:

a. Proses Kognitif

Banyak perilaku manusia yang diatur dalam pemikiran sebelumnya dalam mewujudkan tujuan. Pola atur tujuan dari apa yang akan dilakukan oleh individu dipengaruhi oleh penaksiran individu berdasarkan seberapa kemampuan yang dimilikinya.

b. Proses Motivasi

Kepercayaan diri terhadap efikasi diri memainkan peranan dalam pengaturan diri terhadap motivasi. Seseorang memotivasi dirinya sendiri dan mengarahkan tindakannya melalui berbagai latihan. Mereka percaya terhadap apa yang mereka lakukan dan selalu mengantisipasi adanya hasil tindakan prospektif.

c. Proses Afektif

Seseorang percaya terhadap pengaruh kapabilitasnya dalam mengatasi stress dan depresi dalam menghadapi ancaman atau situasi yang sulit. Dengan adanya efikasi diri, seseorang akan lebih mampu mengatasi segala persoalan keberadaannya.

d. Proses Selektif

Melalui kepercayaan diri terhadap kapabilitas yang dimilikinya, maka seseorang cenderung bertindak selektif atau melakukan pemilihan terhadap pencapaian tujuan hidupnya. Manusia akan memilih pemecahan masalah dan pencapaian tujuan yang sesuai dengan kemampuan dimilikinya.

2. Konsep Diri

Pengertian Konsep Diri

Santrock (2007:183) memandang bahwa konsep diri disebut juga martabat diri (*self-worth*) atau gambaran diri (*self-image*). Pada bagian ini, terkadang remaja tidak hanya memandang dirinya sebagai pribadi biasa saja namun pribadi yang lebih baik. mencoba-coba segala hal dan menganggap apa yang dilakukannya adalah yang terbaik. Padahal tidak semua remaja memiliki konsep diri yang positif. Menurut Brooks (1974 dalam Sugiyo 2005:49) mengemukakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan penilaian kita tentang diri kita.

Ciri-ciri Konsep Diri Positif

Konsep diri yang positif akan memungkinkan seseorang untuk bisa bertahap menghadapi masalah yang mungkin saja muncul. Selain itu membawa dampak positif pula pada orang lain disekitarnya. Sebaliknya konsep diri negatif itu akan mempengaruhi baik itu hubungan interpersonal maupun fungsi mental lainnya (Benner dalam Rakhmat, 2007:103).

Menurut Jalaluddin Rakhmat (2004: 105) mengutip Brooks dalam Yohana (2014) orang yang memiliki konsep diri yang positif ditandai dengan lima hal, yaitu: a. yakin akan kemampuan mengatasi masalah, b. Merasa setara dengan orang lain, c. Menerima pujian tanpa rasa malu, d. Menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui oleh masyarakat, e. Mampu memperbaiki dirinya sikap-diri dapat bersifat positif atau negatif.

Faktor yang mempengaruhi Konsep Diri

Menurut Jalaluddin Rakhmat ada dua faktor konsep diri adalah sebagai berikut:

a. Orang Lain

Harry Stack Sullivan (dalam Jalaluddin Rakhmat, 2005) menjelaskan bahwa jika kita diterima, dihormati dan disenangi orang lain karena keadaan diri, maka diri akan cenderung bersikap menghormati menerima diri sendiri.

b. Kelompok Rujukan (*reference group*)

Setiap kelompok mempunyai norma tertentu. Ada kelompok yang secara emosional mengikat dan berpengaruh terhadap pembentukan konsep diri, hal ini disebut kelompok rujukan. Dengan melihat kelompok ini orang akan mengarahkan perilakunya dan menyesuaikan dirinya dengan ciri-ciri kelompoknya.

Dimensi-dimensi Konsep Diri

Berikut akan dijelaskan mengenai dimensi-dimensi dari konsep diri (Berzonsky (1981 dalam Rahmaningsih) yang mengatakan bahwa konsep diri mencakup pandangan diri terhadap empat dimensi, yaitu (1) diri fisik (*physical self*), meliputi seluruh kepemilikan individu yang terwujud dalam benda-benda nyata seperti tubuh, pakaian, dan sebagainya, (2) diri sosial (*social self*), meliputi peran sosial dan penilaian terhadap diri individu dan lingkungannya, (3) diri moral (*moral self*), meliputi semua nilai dan prinsip yang berupa moral dan etika individu dalam kehidupan (4) diri psikis (*psychological self*), meliputi pemikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap diri sendiri (proses ego).

Dari beberapa pendapat tersebut yang akan dipakai dalam penelitian ini adalah pendapat Berzonsky (1981 dalam Rahmaningsih) karena lebih mudah diukur dan sudah mencakup keseluruhan dimensi konsep diri yaitu (1) diri fisik (*physical self*), (2) diri sosial (*social self*), (3) diri moral (*moral self*), (4) diri psikis (*psychological self*).

Layanan Konseling Individu

Pengertian Konseling Individu

Menurut Willis S. Sofyan (2007:18) Konseling adalah suatu proses yang terjadi dalam hubungan seseorang dengan seseorang yaitu individu yang mengalami masalah yang tak dapat diatasinya, dengan seorang petugas profesional yang telah memperoleh latihan dan pengalaman untuk membantu agar klien memecahkan kesulitannya.

Sedangkan Menurut Hellen (2005:84) Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik atau konseli mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru

pembimbing dalam rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli.

Tujuan Konseling Individu

Menurut Prayitno dan Erman (2009: 288) tujuan konseling individu dianggap sebagai upaya pemberian bantuan yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah siswa. Pelaksanaan usaha pengentasan permasalahan siswa, dapat mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pengenalan dan pemahaman permasalahan
- b. Analisis yang tepat
- c. Aplikasi dan pemecahan permasalahan
- d. Evaluasi, baik evaluasi awal, proses, ataupun evaluasi akhir
- e. Tindak lanjut

Tahap-tahap Konseling Individu

Proses konseling individu adalah suatu tahapan untuk mengadakan perubahan pada diri siswa atau perubahan itu sendiri pada dalamnya adalah menimbulkan suatu yang baru berupa perubahan pandangan, sikap, keterampilan dan sebagainya.

Adapun tahapan konseling individu menurut Dewa Ketut Sukardi (2010: 107) sebagai berikut:

1. Analisis

Langkah ini merupakan langkah untuk memahami kehidupan individu siswa (konseli, yaitu dengan menghimpun data dari berbagai sumber. Dengan arti lain, analisis merupakan kegiatan penghimpunan data tentang siswa (konseli) yang berkenaan dengan bakat, minat, motif, kehidupan fisik, kehidupan emosional, serta katakteristik yang dapat menghambat atau mendukung penyesuaian diri dari individu.

2. Sintesis

Adalah langkah menghubungkan dan merangkum data. Ini berarti bahwa langkah sintesis guru bimbingan dan konseling mengorganisasi dan

merangkum data sehingga tampak jelas gejala keluhan-keluhan siswa, serta hal-hal yang melatarbelakangi masalah siswa (konseli). Rangkuman data dibuat berdasarkan data yang diperoleh dalam langkah analisis

3. Diagnosis

Adalah langkah menemukan masalahnya atau mengidentifikasi masalah. langkah ini meliputi proses interpretasi data. Data tersebut meliputi gejala-gejala masalah, kekuatan, dan kelemahan siswa. Proses penafsiran data berkaitan dengan perkiraan guru bimbingan dan konseling terhadap masalah siswa.

4. Prognosis

Langkah alternatif bantuan yang dapat atau mungkin diberikan kepada siswa (konseli) sesuai dengan masalah yang dihadapi sebagaimana yang ditemukan dalam langkah diagnosis.

5. Langkah Konseling

Langkah konseling atau *treatment* merupakan pemeliharaan yang berupa inti pelaksanaan konseling yang meliputi berbagai bentuk usaha, diantaranya: menciptakan hubungan yang baik antara guru bimbingan dan konseling dengan siswa, menafsirkan data, memberikan berbagai informasi, serta merencanakan berbagai bentuk kegiatan bersama siswa.

6. Follow Up

Langkah *follow up* atau tindak lanjut merupakan suatu langkah penelutuan efektif tidaknya suatu usaha konseling yang telah dilakukannya. Langkah ini membantu siswa melakukan program kegiatan yang dipilihnya atau membantu siswa kembali memecahkan masalah-masalah baru yang berkaitan dengan masalah semula.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional untuk mengukur variabel konsep diri dan efikasi diri dalam memecahkan masalah. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Hidayah Semarang dengan jumlah sampel 83 siswa dengan

menyebarkan skala konsep diri dan efikasi diri dalam memecahkan masalah. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dan *simple random sampling* dan datanya di analisis menggunakan analisis korelasi sederhana.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Selanjutnya, hasil uji korelasi sederhana akan dijabarkan mengenai hubungan antar variabel, yang mencakup hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri melalui konseling individu. Uji hipotesis dilakukan dengan korelasi sederhana dengan bantuan program *SPSS versi 21*. Adapun hasil yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Hasil Uji Analisis Korelasi Sederhana

Variabel	R	R ²	F	Sig.
Konsep Diri dan Efikasi Diri	0,580	0,337	44,426	0,000

Keterangan: semua prediktor menggunakan $p < 0,05$

Berdasarkan tabel di atas hasil regresi menunjukkan bahwa konsep diri dan efikasi diri dalam memecahkan masalah memiliki hubungan yang positif. ($R=0,580$, $F=44,426$, $p < 0,05$). Hal ini menggambarkan bahwa hipotesis pertama yang menyatakan “ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah siswa melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang” dapat diterima. Nilai $R=0,580$ menunjukkan besarnya koefisien korelasi, dan jika dilihat pada tabel 4.3, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada tingkatan “kuat”. Selain itu dari hasil uji koefisien determinasi (R^2) antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah sebesar 0,337. Hasil tersebut berarti bahwa sumbangan variabel konsep diri sebesar 33,7%, oleh karena itu masih ada 66,7% faktor lain yang mempengaruhi efikasi diri dalam memecahkan masalah siswa di SMK Hidayah Semarang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasi kuat antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang. Artinya semakin tinggi tingkat konsep diri pada peserta didik, maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri dalam memecahkan masalah. Sebaliknya, apabila semakin rendah konsep diri pada peserta didik maka semakin rendah pula efikasi diri dalam memecahkan masalah.

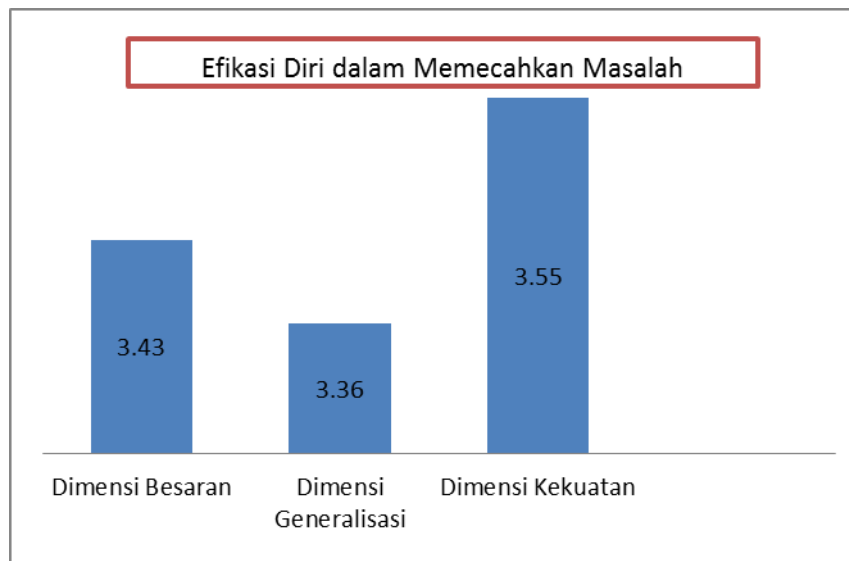


Diagram Batang 1.1 Efikasi Diri

Pada diagram tersebut dapat dilihat hasil pada setiap indikatornya yang masuk dalam kategori tinggi pada indikator dimensi besaran dengan presentase 3,430, dimensi generalisasi 3,360, dimensi kekuatan 3,550. Dalam indikator tersebut terlihat bahwa efikasi diri dalam memecahkan masalah pada siswa SMK Hidayah Semarang masuk dalam kategori tinggi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dan dilihat hasilnya, mengenai hubungan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah melalui konseling individu di SMK Hidayah Semarang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat konsep diri termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan siswa sudah memiliki pandangan diri yang positif dan dapat menerima dirinya dengan baik.
2. Tingkat efikasi diri dalam memecahkan masalah termasuk dalam kategori tinggi. Hal tersebut siswa tersebut sudah yakin dengan kemampuan diri yang mereka miliki, sehingga mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi ketika mereka mempunyai sebuah permasalahan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan efikasi diri dalam memecahkan masalah di SMK Hidayah Semarang.

E. Daftar Pusaka

- Bandura, Albert. 1925. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. USA: WH Freeman and Company.
- Desmita. 2016. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Feis, Jess & Feist, Gregory J. 2008. *Theories of Personality*. Edisi Keenam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hallen, A. 2007. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- M. N. Ghuffron dan Rini Risnawati S. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Pratiwi, Wilujeng Nur. 2014. Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Efikasi Diri dalam Memecahkan Masalah Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 15 Yogyakarta. *Artikel Skripsi*. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Prayitno dan Erman Anti. 2009. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2010. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sofyan, Willis S. 2007. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yapono dan Suharman. 2013. Konsep Diri, Kecerdasan emosi dan Efikasi Diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.2, No.3.