



## PSIKOEDUKASI KENALI EFIKASI DIRI: ENERGI BAGI MOTIVASI DAN POTENSI PADA SISWA SMA X

Fransisca Iriani Roesmala Dewi<sup>1</sup> Ruslinda Desiana Ginting<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [fransiscar@fpsi.untar.ac.id](mailto:fransiscar@fpsi.untar.ac.id); [ruslindadesiana7@gmail.com](mailto:ruslindadesiana7@gmail.com)

### ABSTRACT

*SMA X is a favorite school in Pekanbaru City, Riau. The conditions of favorite schools result in differences in the experiences felt by students. There are students who have high self-efficacy and there are also those who have low self-efficacy. Students with low self-efficacy feel unsure of their ability to complete assignments and achieve desired goals. Intervention in the form of psychoeducation with the theme "recognize self-efficacy: energy for motivation and potential" aims to anticipate this. Students need to be introduced to a concept called self-efficacy. This community service activity aims to increase understanding, knowledge and skills for SMA X students regarding the concept of self-efficacy using lecture/knowledge transfer and offline mentoring methods. Self-efficacy is a student's belief in their ability to carry out and complete tasks to achieve the desired goals. The results of the difference test on students' pre-test and post-test scores show that there is a significant difference between the pre-test and post-test results, so it can be concluded that psychoeducation has an influence on students' understanding of self-efficacy. Psychoeducation in community service activities is said to be effective because psychoeducation is effective in changing perceptions and increasing students' understanding or cognition regarding self-efficacy. Students with high self-efficacy are confident in their ability to complete assignments and are able to achieve the expected targets. With high self-efficacy, it can motivate students to explore their maximum potential and achieve achievements.*

**Keywords:** *Psychoeducaton, self-efficacy, self-confidence, youth, high school.*

### ABSTRAK

SMA X adalah sekolah favorit di Kota Pekanbaru, Riau. Kondisi sekolah favorit mengakibatkan perbedaan pengalaman yang dirasakan oleh para siswa. Ada siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dan ada pula yang memiliki efikasi yang rendah. Siswa dengan efikasi diri rendah merasa tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan yang diinginkan. Intervensi dalam bentuk psikoedukasi dengan tema "kenali efikasi diri: energi bagi motivasi dan potensi" bertujuan untuk mengantisipasi hal tersebut. Siswa perlu diperkenalkan kepada suatu konsep yang disebut efikasi diri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan, dan keterampilan kepada para siswa SMA X mengenai konsep efikasi diri dengan metode ceramah/transfer ilmu dan pendampingan secara luring. Efikasi diri merupakan keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam melakukan maupun menyelesaikan tugas untuk meraih tujuan yang diinginkan. Hasil uji perbedaan terhadap skor *pre-test* dan *post-test* para siswa menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi berpengaruh terhadap pemahaman siswa mengenai efikasi diri. Psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan efektif karena psikoedukasi efektif mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif siswa mengenai efikasi diri. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mampu mencapai target yang diharapkan. Dengan efikasi diri tinggi maka dapat memotivasi siswa untuk menggali potensi yang maksimal dan meraih prestasi.

**Kata Kunci:** *Psikoedukasi, efikasi diri, kepercayaan diri, remaja, SMA.*

### 1. PENDAHULUAN

SMA X adalah salah satu sekolah favorit di Kota Pekanbaru, Riau. Banyak siswa SMA X yang meraih prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Siswa SMA X juga banyak mendapatkan penghargaan dan prestasi tingkat nasional dan internasional. Hal tersebut membuat SMA X menjadi salah satu sekolah favorit di Kota Pekanbaru. Namun, tidak semua siswa SMA X berprestasi secara akademik maupun non akademik. Terdapat kesenjangan di antara para siswa SMA X, ditambah lagi beban sebagai siswa dari sekolah favorit. Siswa merasakan pengalaman berbeda dikarenakan kondisi sekolah favorit. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa SMA X, ada beberapa hal yang dirasakan siswa tersebut seperti ada seorang siswa (SE)

yang mengatakan bahwa ia hampir tidak memiliki teman dan juga teman dekat, tidak mudah bersosialisasi, merasa dirinya memang otaknya agak lemah dalam belajar.

Selain itu, ada siswa lainnya (MD) merasa minder terhadap temannya dan berusaha melawan rasa minder yang dirasakannya.

Selanjutnya, ada juga siswa (ALA) yang merasa dirinya tidak bisa padahal sebenarnya nilainya sudah bagus. Hal yang dirasakan siswa tersebut adalah karena rendahnya efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan mengatur dan melakukan serangkaian tindakan untuk menyelesaikan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas tertentu ataupun mampu meraih sasaran tertentu (Ormrod, 2009).

Siswa dengan efikasi diri yang tinggi memungkinkan dirinya menghadapi tantangan, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan diri siswa diarahkan dengan efikasi diri (Bandura, 1997). Tanpa rasa efikasi diri tinggi atau keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan tugas dan tujuan, seseorang cenderung bergantung pada orang lain, terlibat dalam strategi koping yang buruk (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014). Berbagai penelitian menelaah pentingnya faktor internal seperti efikasi diri terhadap performa akademik. Pada penelitian Ouweneel et al. (2013) didapatkan korelasi yang tinggi antara efikasi diri dan performa akademik. Richardson (2012) menyatakan ada korelasi tingkat sedang antara efikasi diri dengan performa akademik. Dalam hasil penelitian lainnya, hasil dari meta analisis Fun (2021) menyatakan efikasi diri memiliki korelasi positif dengan performa akademik. Feldman dan Kubota (2015) mendapatkan korelasi sedang antara efikasi diri dan performa akademik.

Efikasi diri adalah salah satu faktor penentu perubahan perilaku yang paling kuat. Efikasi diri menyebabkan individu mengambil tindakan yang pertama untuk mencapai tujuan individu, kemudian memotivasi individu melakukan usaha, kemudian ketika berhasil maka efikasi diri akan memberikan individu kekuatan untuk tetap berusaha walau mendapat kesulitan (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan hal penting bagi individu. Dengan konsep efikasi diri, individu memiliki kekuatan untuk menghadapi kondisi sulit; efikasi diri dapat meningkatkan motivasi, dan dalam konsep efikasi diri, individu menilai diri hingga menghasilkan dampak motivasi untuk penyelesaian tugas/pekerjaan, mencapai tujuan/prestasi (Di Maio et al., 2020).

Suatu intervensi dapat dilakukan untuk melakukan proses modifikasi efikasi diri. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, bentuk intervensi yang akan digunakan dengan tujuan untuk meningkatkan efikasi diri adalah psikoedukasi. Salah satu bentuk psikoedukasi adalah presentasi atau lekturet (Supratiknya, 2011). Pengertian dari presentasi atau lekturet adalah suatu bentuk komunikasi atau penyampaian satu arah dari narasumber atau penyaji kepada para peserta dengan tujuan untuk menyampaikan informasi kepada peserta berupa pengetahuan baru dan pandangan baru yang penting (Supratiknya, 2011). Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan memberi psikoedukasi pada siswa agar memiliki efikasi diri yang tinggi sehingga dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih mencapai potensi maksimal. Secara khusus, rumusan masalah adalah “Apakah ada peningkatan pemahaman materi “Kenali Efikasi Diri: Energi Bagi Motivasi dan Potensi” pada peserta psikoedukasi?”

## **2. METODE PELAKSANAAN PKM**

Sebelum diadakan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), terlebih dahulu dilakukan penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA X. Adapun



karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah siswa SMA X tahun ajaran 2022/2023 yang berada di kelas 10 sampai dengan kelas 12, laki-laki dan perempuan, dan tinggal bersama kedua orang tua. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 434 siswa.

Variabel efikasi diri diukur menggunakan alat ukur *General Self-Efficacy Scale* (GSES) (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Alat ukur ini terdiri dari 10 butir aitem. Scholz et al. (2002) mengemukakan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal pada berbagai sampel di banyak negara dengan nilai *alpha cronbach* yang berkisar antara .75 hingga .91. Skala efikasi diri sudah di adaptasi ke dalam versi Indonesia oleh Novrianto dan Maretih (2019). Definisi operasional efikasi diri adalah keyakinan siswa SMA X terhadap kemampuannya menyelesaikan masalah yang dihitung dari aspek tingkat (*level*), aspek kekuatan (*strength*) dan aspek generalisasi (*generality*). Format respon menggunakan 5 skala likert yang dimulai dari sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), netral (3), sesuai (4), sangat sesuai (5). Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi. Contoh butir dalam skala ini adalah “Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras”; “Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga”; “Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya”. Hasil uji validitas konstruk pada *General Self-Efficacy Scale* menunjukkan bahwa aitem-aitem instrumen ini secara signifikan bersifat *unidimensional*, yaitu benar hanya mengukur konstruk *self-efficacy* secara menyeluruh. *General Self-Efficacy* bersifat unidimensional, valid dan reliabel pada berbagai populasi penelitian dan pada budaya yang berbeda (Novrianto & Maretih, 2019).

Pengambilan data dilakukan di sekolah SMA X. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kertas skala kuesioner yang dibagikan pada siswa SMA X di dalam kelas masing-masing dan diawasi oleh guru. Kertas skala kuesioner berisikan *informed consent*, data demografis dan skala kuesioner efikasi diri. Uji reliabilitas pada variabel efikasi diri dilakukan secara keseluruhan dengan menggunakan alat ukur GSES. Hasil uji reliabilitas efikasi diri diperoleh *alpha cronbach* sebesar .885 dengan 10 butir tanpa adanya butir yang dibuang. Penelitian ini melakukan pengolahan data dengan menggunakan *Statistical Program for Social Science* (SPSS) 26.0.

Kemudian diadakan kegiatan PKM yang dilakukan lewat tatap muka (*luring*) yang dibagi dalam dua pertemuan. Pertemuan pertama adalah kegiatan mengumpulkan semua informasi tentang SMA X. Informasi ini diperoleh dari siswa dan wakil kepala sekolah. Kemudian dilakukan diskusi mengenai topik atau tema yang akan diajukan dan mengajukan permohonan ijin kepada manajemen SMA X, sampai akhirnya mendapatkan persetujuan secara verbal terlebih dahulu. Setelah itu, telah diterima surat pernyataan bersedia bekerja sama secara tertulis dari pihak SMA X untuk pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang diperkuat dengan surat perjanjian kerjasama kedua belah pihak yang ditandatangani oleh pihak SMA X dan pihak Universitas Tarumanagara.

Tahapan yang kedua dilakukan secara tatap muka atau *luring* dengan memberikan psikoedukasi dan transfer ilmu mengenai efikasi diri kepada siswa SMA X. Metode yang dipakai untuk mencapai tujuan yang telah disebutkan sebelumnya adalah dengan melakukan psikoedukasi. Metode utama psikoedukasi adalah berupa ceramah/presentasi, refleksi, video dan permainan (*games*) dengan tujuan untuk menanamkan pemahaman pada para peserta. Kegiatan psikoedukasi dilakukan secara *luring* di sekolah SMA X pada hari Jumat, 19 Mei 2023.

Evaluasi terhadap pemahaman peserta mengenai topik yang dipresentasikan dilakukan dengan cara diberikan *pre-test* kepada peserta sebelum dimulainya presentasi materi, kemudian dilakukan *post-test* kepada peserta setelah presentasi selesai dilakukan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Data deskriptif efikasi diri dari skor *pre-post test* para peserta psikoedukasi dijelaskan secara detail pada Tabel 1.

**Tabel 1.**

*Data Deskriptif Efikasi Diri*

Variabel	N	Test	Total Skor			Instrumen			Standar Deviasi
			Min	Max	Mean	Min	Max	Mean	
Efikasi	218	Pre	3	8	6.20	0	8	4	1.044
Diri	218	Post	6	8	7.54	0	8	4	.652

Tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari total skor lebih besar dari nilai rata-rata instrumen. Dapat disimpulkan bahwa sebelum psikoedukasi diadakan para peserta cenderung sudah mengetahui mengenai efikasi diri. Dari data pada tabel 1 juga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata skor pemahaman subjek mengenai efikasi diri dari 6.20 menjadi 7.54.

Uji normalitas perlu dilakukan terlebih dahulu agar dapat menentukan metode uji perbedaan hasil *pre-post test* yang tepat. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 2. Metode uji normalitas yang digunakan untuk sampel besar adalah uji normalitas Kolmogorov-Smirnov (Razali & Wah, 2011). Apabila data berdistribusi normal maka akan digunakan teknik uji *Paired Sample T-test*. Namun jika data tidak berdistribusi normal, maka akan digunakan uji *Sign-Wilcoxon (Signed Rank Test)*. Yang dimaksud dengan uji *Sign-Wilcoxon* adalah uji statistik non-parametrik untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen (Maghfira, 2019).

**Tabel 2.**

*Uji Normalitas Efikasi Diri*

Efikasi Diri	Monte Carlo Sig.
Pre-test	.000
Post-test	.000

Berdasarkan data pada Tabel 2 dapat terlihat nilai signifikansi data *pre-test* dan *post-test* < .05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dari *pre-test* dan *post-test* efikasi diri tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu selanjutnya dilakukan uji perbedaan menggunakan uji *Sign-Wilcoxon*. Pada Tabel 3 menunjukkan secara detail hasil uji beda *Sign-Wilcoxon*.

**Tabel 3.**

*Uji Perbedaan Pre-Post Test Efikasi Diri*

Efikasi Diri	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2 tailed)
Post test - Pre test					
Negative Ranks	6	46.00	276.00		
Positive Ranks	171	90.51	15477.00		
Ties	41			-11.369	.000
Total	218				



Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah  $.000 < .05$ , sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test* ditinjau dari efikasi diri. Dari Tabel 3 juga dapat diketahui adanya penurunan skor pada 6 responden, adanya peningkatan skor pada 171 responden, dan sisanya 41 responden yang mengalami tidak ada perbedaan skor antara sebelum dan sesudah tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai efikasi diri. Hasil tersebut disajikan berdasarkan uji *Wilcoxon* dengan nilai probabilitas  $< .05$  ( $p = .000$ ), yang juga diwakili oleh peningkatan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* dari 6.20 menjadi 7.54. Psikoedukasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dikatakan efektif karena memberikan efek mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman atau kognitif siswa tentang efikasi diri.

Psikoedukasi merupakan teknik intervensi yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan kelompok, dimulai dengan pemberian kegiatan pendidikan, pengembangan sumber daya untuk mengatasi tantangan dan mengembangkan keterampilan *coping* (Walsh, 2010). Psikoedukasi merupakan salah satu sumber efikasi diri dalam hal pengalaman dan pengaruh sosial orang lain (Antari, 2019).

#### 4. KESIMPULAN

Dari data *pre-post test* pemahaman materi ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi mempunyai pengaruh terhadap pemahaman peserta tentang efikasi diri. Memang benar, psikoedukasi efektif dalam mengubah persepsi dan meningkatkan pemahaman siswa tentang efikasi diri. Psikoedukasi ini memberikan banyak manfaat seperti peserta memiliki pemahaman yang lebih baik dan benar mengenai efikasi diri, peserta menjadi lebih paham bagaimana cara untuk meningkatkan efikasi diri terhadap tugas dan tujuan melalui pemahaman terhadap faktor-faktor efikasi diri, dan peserta lebih memahami dampak dari efikasi diri yang tinggi dan rendah. Psikoedukasi ini memberi rasa percaya diri, rasa yakin dan motivasi yang tinggi pada siswa untuk terus meraih prestasi dan mengembangkan potensi yang dimiliki.

#### Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Kami mengucapkan terimakasih kepada Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang telah bersedia mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat kami. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Mitra kami SMA X yang telah mengizinkan kami melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dan pihak-pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah membantu kami sukses melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### REFERENSI

- Antari, I. (2019). Penggunaan Psikoedukasi dalam Meningkatkan Efikasi Diri Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 10(2), 132-136.
- Bandura, A. (2009). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bradley-Geist, J. C., & Olson-Buchanan, J. B. (2014). Helicopter parent: an examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education and Training*, 56, 314-328. <https://doi.org/10.1108/ET-10-2012-0096>.
- Dewi, F. I. R., Idulfiastrri, R. M., & Sari, M. P. (2020). *Pemodelan Resiliensi pada Kualitas Kehidupan Remaja di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Di Maio, S., Keller, J., Hohl, D. H., Schwarzer, R., & Knoll, N. (2020). Habits and self - efficacy moderate the effects of intentions and planning on physical activity. *British Journal of Health Psychology*. doi:10.1111/bjhp.12452.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2015). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210–216. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.022>.
- Fun, L. F. (2021). Efikasi Diri dan Performansi Akademik: Studi Meta Analisis. *Humanitas*, 5(2), 165 – 178.
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid II. (A. Kumara, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ouweneel, E., Schaufeli, W. B., & Le Blanc, P. M. (2013). Believe, and you will achieve: Changes over time in self-efficacy, engagement, and performance. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(2), 225–247. <https://doi.org/10.1111/aphw.12008>.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Schunk, H. D., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning*. New York: Routledge.
- Suparman, D., Sahriani, R., & Patmonodewo, S. (2019). Motivasi Belajar Bahasa Mandarin Remaja Awal: Peran Self-Efficacy, Parental Involvement, dan Teacher Student Relationship. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1).
- Supratiknya. (2011). Psikoeudikasi. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Zimmerman B. J. (1995). *Self-efficacy and educational development*. In A. Bandura (Ed.), *Self-efficacy in changing societies* (202-231). New York: Cambridge University Press.