



HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DAN IDEAL DIRI DENGAN *COPING STRESS* PADA SISWA DI SMKN 1 PUJER

Siti Putri Ayu Wulandari¹, Yeni Suryaningsih², Mad Zaini³

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Unniversitas Muhammadiyah Jember
email : sptrayuwulandari27@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Unniversitas Muhammadiyah Jember
email : yeni@unmuhjember.ac.id

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ilmu Keperawatan Unniversitas Muhammadiyah Jember
email : madzaini@unmuhjember.ac.id

Article Info	Abstract
<p>Article History: Received Agustus 2022 Agustus, 2022 Published online</p> <p>Key words: <i>Self Efficacy, Ideal Self, Coping stress, SMK students.</i></p>	<p>Pendahuluan : Sekolah merupakan tempat belajar, berkarya, dan berlatih mengembangkan skill sehingga mampu bersaing dan mampu untuk memasuki dunia kerja. Daya saing dalam memasuki dunia kerja menyebabkan permasalahan siswa SMK memiliki <i>self efficacy</i> yang rendah. <i>Self efficacy</i> merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang dan juga harapan yang dipelajari oleh seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu. Kemampuan siswa dalam melakukan suatu perilaku juga dipengaruhi oleh ideal diri. Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan <i>self efficacy</i> dan <i>idela diri</i> dengan <i>coping stress</i> pada siswa di SMKN 1 Pujer. Metode : Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>crosssectional</i>. Populasi pada penelitian ini siswa kelas 12 SMKN 1 Pujer dengan jumlah sampel 109 responden. Menggunakan teknik <i>simple random sampling</i> dengan Instrumen skala <i>Likert</i>. Analisis Bivariat uji <i>chi-square</i>. Hasil : pada penelitian ini didapatkan hasil p value 0,000 dimana $\alpha \leq 0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Self Efficacy dan Ideal Diri dengan Coping Stres Siswa SMKN 1 Pujer. Pembahasan : Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ditemukan bahwa responden memiliki <i>self efficacy</i> dan ideal diri negatif dengan coping stres negatif, sehingga terdapat hubungan <i>self efficacy</i> dan ideal diri dengan coping stres siswa di SMKN 1 Pujer. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan peneliti oleh (Anggayani & Hartawan, 2019) dengan judul “The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress” yang menunjukkan Self reliance memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap Coping stress. Diskusi : Penggunaan coping stres yang baik dalam situasi yang tepat agar dapat menyelesaikan suatu masalah atau tekanan yang dihadapi dengan cara meningkatkan <i>self efficacy</i> dan ideal diri agar membantu sisa dalam mengelola stres.</p>

Article Info	Abstrak
	<p>Introduction: School is a place to learn, work, and practice developing skills so that they are able to compete and be able to enter the world of work. Competitiveness in entering the world of work causes the problem of vocational students having low self-efficacy. Self-efficacy is an assessment of one's own abilities and also the expectations learned by a person that he is able to perform a behavior or produce something that is expected in certain situations. The ability of students to perform a behavior is also influenced by the ideal self. The purpose of the study was to determine the relationship between self-efficacy and self-idea with coping with stress in students at SMKN 1 Pujer.</p> <p>Methods: This study uses quantitative research with a cross-sectional approach. The population in this study was the 12th grade students of SMKN 1 Pujer with a total sample of 109 respondents. Using a simple random sampling technique with a Likert scale instrument. Bivariate analysis of chi-square test.</p> <p>Results: in this study, the results obtained value 0.000 where 0.05 so that H_0 was rejected, which means that there is a significant relationship between Self-Efficacy and Self-Ideal with Stress Coping in SMKN 1 Pujer.</p> <p>Analysis : Based on the results of the study, it was found that most of the respondents had negative self-efficacy and ideal self with negative stress coping, so that there was a relationship between self-efficacy and self-ideal with stress coping of students at SMKN 1 Pujer. The results of this study are in accordance with researchers by (Anggayani & Hartawan, 2019) with the title "The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress" which shows that Self reliance has a positive and significant effect on coping stress..</p> <p>Discussion: The use of good stress coping in the right situation in order to solve a problem or pressure faced by increasing self-efficacy and self-ideal in order to help the rest in managing stress.</p>

Corresponding author
Email

: Yeni Suryaningsih
: yeni@unmuhjember.ac.id

Pendahuluan

Sekolah merupakan organisasi yang memiliki tujuan untuk mewujudkan pembangunan nasional (Ivonesti, Fitriany, & Maghviroh, 2020). Sekolah merupakan tempat belajar, bekerja, dan berlatih mengembangkan skill sehingga mampu bersaing dan mampu untuk memasuki dunia kerja. SMK merupakan salah satu Lembaga Pendidikan yang memiliki karakteristik berbeda dari sekolah umum yaitu terdapat mata pelajaran praktik. Jadwal belajar di SMK lebih banyak mengutamakan praktik kerja dan teori - teori yang di butuhkan siswa untuk mempersiapkan memasuki di dunia kerja yang disesuaikan dengan jurusan. Melalui kegiatan belajar dan kegiatan organisasi diharapkan menghasilkan siswa yang mampu dan siap, yakin mampu bersaing dalam memasuki dunia kerja (Ivonesti et al., 2020).

Siswa yang memilih untuk bersekolah disatuan pendidikan SMK pada dasarnya ingin berfokus untuk mengembangkan diri melalui berbagai keterampilan yang ada sehingga dapat bekerja sesuai dengan minat dan keterampilan yang dimilikinya. Tugas yang diberikan pada siswa SMK memiliki jumlah yang sangat banyak, sehingga ada juga yang merasa tidak yakin akan kemampuan diri ketika diberikan beban tanggung jawab dalam menjabat suatu jabatan di organisasi. Ada juga siswa SMK merasa tidak yakin mampu untuk memasuki dunia kerja setelah lulus dari SMK, serta ada siswa SMK yang merasa tidak yakin untuk bersaing mengikuti tes seleksi memasuki dunia kerja dengan siswa dari sekolah lainnya (Umam, 2021).

Daya saing dalam memasuki dunia kerja menyebabkan permasalahan siswa SMK memiliki self efficacy yang rendah. Self efficacy merupakan penilaian terhadap kemampuan diri seseorang dan juga harapan yang dipelajari oleh seseorang bahwa dirinya mampu melakukan suatu perilaku ataupun menghasilkan sesuatu yang di harapkan dalam situasi tertentu (2009, dalam Ivonesti et al., 2020). Kemampuan siswa dalam melakukan suatu perilaku juga dipengaruhi oleh ideal diri.

Ideal diri itu sendiri adalah persepsi individu tentang bagaimana ia seharusnya bertingkah laku berdasarkan standar pribadi (Fajarina, Judha, Murdhiono, & Korespondensi, 2017). Ideal diri sendiri merupakan komponen dari konsep diri yang merupakan semua persepsi individu terhadap aspek dirinya yang meliputi aspek fisik, aspek sosial, dan aspek psikologis yang terbentuk karena pengalaman masa lalu dan interaksi individu dengan orang lain (2009, dalam Agustika Antoni, 2021). Ideal diri sangat berpengaruh terutama pada masa remaja awal (early adolescence) karena pada masa ini remaja akan melalui masa krisis di mana remaja mulai berusaha untuk mencari identitas diri (search for self-identity) untuk menjadi orang dewasa.

Identitas diri seorang siswa SMK ditentukan oleh perilaku mereka dalam mengambil keputusan untuk memilih karier kedepannya dengan keahlian yang dimiliki. Kemampuan masing-masing siswa memiliki self efficacy yang berbeda sehingga dapat menyebabkan self efficacy yang rendah. Self efficacy yang rendah menyebabkan siswa kurang percaya diri terhadap kemampuan atau keahliannya sendiri sehingga timbul beberapa masalah seperti kurangnya usaha atau lari dari hambatan yang ada. Kurangnya usaha tersebut akan mengakibatkan tidak tercapainya hasil yang diharapkan. Harapan yang tidak diinginkan atau tidak tercapai menyebabkan siswa mengalami stress sehingga memerlukan pengendalian stress yang disebut dengan istilah Coping stress. Coping dipandang sebagai faktor penyeimbang usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stress (Subandy & Jatmika, 2020).

Coping stress merupakan tindakan sebagai perubahan pemikiran dan perilaku yang digunakan oleh seseorang yang dalam menghadapi tekanan dari luar maupun dalam yang disebabkan oleh transaksi antara seseorang dengan lingkungannya yang dinilai sebagai stresor (2011, dalam Anggayani & Hartawan, 2019)). Coping ini nantinya akan terdiri dari upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi keberadaan stresor. Coping yang digunakan dapat berupa problem focused coping (PFC) yang dilakukan dengan cara menghadapi masalah yang menjadi penyebab timbulnya stress secara langsung dan ada juga yang menggunakan emotion focused coping (EFC) lebih mengarah pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya dengan mengatur respon emosional terhadap stresor (Subandy & Jatmika, 2020).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa Self Efficacy memiliki hubungan dengan kemantapan karir siswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Maulida yang menunjukkan bahwa Self Efficacy yang dimiliki oleh individu berpengaruh terhadap kesiapan kerja siswa. Hal ini juga ditinjau dari penelitian yang dilakukan oleh Frederica yang menyatakan bahwa 38,9% siswa kelas XII di SMKN 8 Penajam Paser Utara dalam pengambilan keputusan mengenai karirnya dipengaruhi oleh Self Efficacy yang ada dalam dirinya menurut (Maulida dan Frederica et al.2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 1 Puger Kabupaten Bondowoso pada siswa kelas 12 dengan proses wawancara, dengan 10 siswa yang terdiri dari 7 laki-laki dan 3 perempuan 70% diantaranya mengalami self efficacy dan ideal diri yang rendah dan 30% mengalami self efficacy dan ideal diri yang tinggi. Siswa yang mengalami self efficacy dan ideal diri yang rendah mengatakan bahwa mereka berpikir kurang mampu atau kurang percaya diri akan kemampuan yang dimiliki siswa tersebut. Self efficacy dan ideal diri yang rendah juga dipengaruhi oleh motivasi keluarga, teman, dan orang sekitar. Kurangnya apresiasi terhadap suatu pencapaian siswa juga menyebabkan siswa merasa kurang puas akan hasil yang didapatkan. Self efficacy pada siswa harus ditumbuhkan sejak dini agar para siswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan kemampuannya dalam berperilaku. Siswa yang memiliki self efficacy tinggi akan berperilaku lebih percaya diri dan lebih memaksimalkan usaha agar hasil yang diharapkan sesuai dengan yang diinginkan.

Berdasarkan pemaparan tersebut maka diperlukan penelitian dengan judul Hubungan Self Efficacy dan Ideal Diri dengan Coping Stress pada Siswa di SMKN 1 Puger.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Puger pada bulan Agustus 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan crosssectional. Populasi pada penelitian ini siswa kelas 12 SMKN 1 Puger dengan jumlah sampel 109 responden. Menggunakan tehnik simple random sampling dengan Instrumen skala Likert. Analisis Bivariat uji chi-square.

Hasil Penelitian

1. Hubungan *Self Efficacy* dan Ideal Diri dengan *Coping Stress* pada Siswa di SMKN 1 Puger

Tabel 1.1 Hubungan *Self Efficacy* dan Ideal Diri dengan *Coping Stress* pada Siswa di SMKN 1 Puger Agustus 2022 n= 109

<i>Self Efficacy</i> dan Idealdiri	<i>Coping Stres</i>				p value
	Positif		Negatif		
	n	%	n	%	
Positif	22	91,7%	2	8,3%	0,002
Negatif	17	20%	68	80%	

Sumber Data Khusus

Berdasarkan tabel 5.11 diketahui bahwa mayoritas responden mendapatkan self efficacy dan ideal diri negatif dengan coping stress negatif sebanyak 68 responden (80%), self efficacy dan ideal diri negatif dengan coping stress positif sebanyak 2 responden (8,3%). Pada self efficacy dan ideal diri positif dengan coping stress positif sebanyak 22 responden (91,7%), self efficacy dan ideal diri positif dengan coping stress negatif sebanyak 17 responden (20%).

Pembahasan

Self Efficacy ialah elemen kognitif terpenting karena keyakinan atau harapan individu yang berkaitan dengan seberapa besar kemampuan individu dalam melakukan tindakan saat situasi tertentu. Karena saat individu tidak mampu melakukan *self efficacy* maka individu tersebut tidak akan mendapatkan keinginan untuk mengerjakan suatu perilaku (Dwi Nur Rachmah, 2013).

Sebagaimana penelitian menurut (Rizky et al., 2014) bahwa *Self Efficacy* pada siswa SMKN 1 Trenggalek terhadap manfaat *Self Efficacy* memiliki pengaruh besar untuk mengatur coping stres agar individu mampu melakukan strategi dalam pemecahan masalah yang sangat sederhana yang bertujuan untuk membebaskan diri dari berbagai masalah. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka jelas bahwa dengan adanya *self efficacy* bisa memberikan dampak positif bagi siswa di SMKN 1 Trenggalek.

Beberapa bentuk *self efficacy* dengan memberikan penilaian individu terhadap kemampuan untuk mencapai suatu tujuan. Menurut analisa peneliti *self efficacy* yang memiliki signikan tinggi ialah keyakinan bahwa “aku bisa”. Siswa dengan *self efficacy* tinggi setuju dengan pernyataan seperti “saya tahu bahwa saya akan mampu menguasai materi ini” dan “saya akan bisa mengerjakan tugas ini”. Salah satu *self efficacy* negatif dikarenakan mereka belum mampu melakukan penilaian terhadap kemampuan untuk menghadapi suatu masalah dalam menyelesaikan suatu tugas. Sesuai dengan Tabel 5.2 bahwasanya mayoritas berusia 17 tahun dimana saat memasuki fase dewasa individu belum mampu menyelesaikan tugas-tugas yang berat saat di sekolah.

Ideal diri ialah hal yang terpenting untuk dimiliki oleh individu, karena individu membutuhkan untuk mengetahui diri sendiri dalam pengembangan suatu kemampuan dalam proses belajar di sekolah. Setelah individu mengetahui dirinya, maka akan membentuk perilaku dan sikap yang baik. Hal tersebut akan menjadi individu akan mudah beradaptasi dengan lingkungan, mampu bertahan hidup dengan baik, mampu hidup bermasyarakat, yakin terhadap diri dalam mengatasi masalah.

Ideal diri bagi siswa di SMKN 1 Puger sangat penting karena keberhasilan dalam proses pembelajaran yaitu bisa mengendalikan coping stres. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kania Saraswata et al., 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi ideal diri yaitu orang lain dan kelompok rujukan grup, karena saat individu sudah mampu menerima orang lain, menghormati, maka individu cenderung menerima dan menghormati diri kita sendiri.

Coping stres diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana siswa bertindak atau bersikap. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa didapatkan hasil penelitian ialah perilaku coping stres akan mempengaruhi *self efficacy* dan ideal diri. *Coping* stres bagi siswa di SMKN 1 Puger sangat penting agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik. Faktor-faktor penghambat terjadi *Coping* stres negatif bagi siswa ialah kesehatan fisik, kurangnya keyakinan atau pandangan positif, kurangnya ketampilan dalam memecahkan masalah, kurangnya keterampilan sosial dan kurangnya dukungan sosial.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi proses *coping* stres negatif didasarkan berbagai faktor. Terlihat dari data umum bahwa sebagian besar berjenis kelamin sejumlah 87 responden dengan persentase 79,8%. Menurut peneliti jenis kelamin laki-laki akan lebih mudah untuk mengontrol pengatur stres dibandingkan perempuan. Karena perasaan perempuan lebih sensitif yang mudah menimbulkan stres. Menurut Ambarwati et al. (2019), perempuan akan mudah mengalami stres 2,7 kali lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan sering memikirkan hal yang berlebih dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ditemukan bahwa responden memiliki *self efficacy* dan ideal diri negatif dengan *coping* stres negatif, sehingga terdapat hubungan *self efficacy* dan ideal diri dengan *coping* stres siswa di SMKN 1 Puger. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan peneliti oleh (Anggayani & Hartawan, 2019) dengan judul “*The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress*” yang menunjukkan *Self reliance* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *Coping*

stress, dimana t statistic sebesar 1,991 lebih besar atau sama dengan dari t-tabel 1,99 dan dengan probabilitas sebesar 0,050 lebih kecil atau sama dengan dari taraf signifikan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan *self efficacy* dengan *coping* stres memiliki hasil yang paling tinggi karena *Coping* stres diketahui akan membawa pengaruh terhadap bagaimana siswa bertindak atau bersikap. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh bahwa didapatkan hasil penelitian ialah perilaku coping stres akan mempengaruhi *self efficacy* dan ideal diri. *Coping* stres bagi siswa di SMKN 1 Puger sangat penting agar proses belajar mengajar berjalan dengan baik. Faktor-faktor penghambat terjadi *Coping* stres negatif bagi siswa ialah kesehatan fisik, kurangnya keyakinan atau pandangan positif, kurangnya keterampilan dalam memecahkan masalah, kurangnya keterampilan sosial dan kurangnya dukungan sosial.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan *Self Efficacy* dan Ideal Diri dengan *Coping* Stres pada siswa di SMKN 1 Puger dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self Efficacy* pada siswa SMKN 1 Puger sebagian besar negatif.
2. Ideal Diri pada siswa SMKN 1 Puger sebagian besar negatif.
3. *Coping* Stres pada siswa SMKN 1 Puger sebagian besar negatif.
4. Ada hubungan signifikan antara *Self Efficacy* dan Ideal Diri dengan *Coping* Stres siswa SMKN 1 Puger dengan p value 0,000 yang artinya semakin negatif *Self Efficacy* dan Ideal Diri maka semakin negatif *Coping* Stres di SMKN 1 Puger.

Daftar Rujukan

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.837>
- Agustika Antoni1, D. R. (2021). *Description of Self-Concept And Social Interaction In Adolescents At SMK I Agam District*. XV(01), 10–17.
- Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. (2019). Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.8-12>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1) <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Andriyani, J. (2019). *Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Probelema Psikologis*. 2(2), 37–55.
- Anggayani, L., & Hartawan, I. G. M. . (2019). The Relationship Between Self Reliance, Proactive Attitude, and Optimism with Coping Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 3(2), 74–81.
- Anjastya, H. A., Keperawatan, P. S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2020). *Gambaran konsep diri remaja depresi yang tinggal di pondok pesantren wilayah sukoharjo*.
- Anwar, A. (2018). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Coping Penyelesaian. *Jurnal Psikologi*, 16, 56–
Retrieved from <https://jpsikologi.esaunggul.ac.id/index.php/JPSI/article/view/2/2>
- Aribowo, Lubis, A., & Sabrina, H. (2020). Pengaruh Loyalitas dan Integritas terhadap Kebijakan Pimpinan di PT. Quantum Training Centre Medan. *Jurnal Mahasiswa*, 1(1), 2–18.
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika*, 6(2), 166–171. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/statistik/article/view/4322/4001>
- Darmasaputro, A., & Gunawan, W. (2018). *Hubungan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier dan Pengambilan Keputusan Karier pada Siswa SMA Relationship of Self Efficacy Career Decision Making and Decision Making Career for High School Students*. 14, 1–11.