

PENGARUH PELATIHAN HARAPAN TERHADAP PENINGKATAN EFIKASI DIRI AKADEMIK

Nakhar Alvinda; Farida Hidayati*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nakhar.alvinda@gmail.com; farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan harapan terhadap peningkatan efikasi diri akademik. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Karakteristik subjek dalam penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang dan bersedia mengikuti program pelatihan harapan secara lengkap. Subjek penelitian berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa kelompok eksperimen dan 20 siswa kelompok kontrol. Manipulasi perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen berupa pelatihan harapan yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Efikasi Diri Akademik yang disusun dari tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*. Hasil pengujian hipotesis dengan *Paired Sample T-Test* menunjukkan peningkatan skor efikasi diri akademik dengan nilai $p < 0,05$. Artinya ada peningkatan efikasi diri akademik sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil pengujian hipotesis dengan *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai $p < 0,05$. Artinya, terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah perlakuan diberikan. Berdasarkan hasil tersebut, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada pelatihan harapan terhadap peningkatan efikasi diri akademik.

Kata Kunci : Pelatihan harapan, efikasi diri akademik, siswa Sekolah Menengah Pertama

*penulis penanggung jawab

HOPE TRAINING EFFECT ON THE IMPROVEMENT OF ACADEMIC SELF-EFFICACY

Nakhar Alvinda; Farida Hidayati*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

nakhar.alvinda@gmail.com; farida_hid@yahoo.co.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of hope training to increase academic self-efficacy. This study uses experimental methods with *nonrandomized pretest-posttest control group design*. The subjects in this study is eighth grade students of Muhammadiyah 3 Junior High School Semarang and willing to follow the hope training program until complete. The subjects numbered 40 students consisting of 20 students in experimental group and 20 students in control group. Manipulation given to the experimental group in the form of hope training in three sessions. Data was collected by using Academic Self-Efficacy Scale that composed of three dimension, namely *level*, *generality*, and *strength*. The results of hypothesis testing with *Paired Sample T-Test* showed increased academic self-efficacy scores with $p < 0.05$. This means that there is an increase in academic self-efficacy before and after treatment. The results of hypothesis testing with *Independent Sample T-Test* showed value $p < 0.05$. This means that there is a difference between the experimental group and the control group after the treatment was given. Based on these results, it was concluded that there was a significant effect on hope training to increase academic self-efficacy.

Keyword : Hope Training, Academic Self-Efficacy, Junior High School students

*the responsible author

PENDAHULUAN

Hasil belajar seringkali dijadikan sebagai indikator keberhasilan proses belajar mengajar. Beberapa anak akan berusaha dengan kemampuannya sedangkan yang lain memilih untuk mencontek. Perilaku curang ini didasarkan oleh keinginan mendapatkan nilai tinggi, tidak belajar, tingkat kesulitan, dan kurangnya keyakinan diri. Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menguasai situasi tertentu dan memberikan hasil yang positif merupakan konsep Bandura mengenai efikasi diri (Santrock, 2009, hal. 216). Dalam suatu penelitian, faktor efikasi diri akademik terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kecurangan akademik (Purnamasari, 2013).

Selain menjadi faktor munculnya kecurangan akademik, efikasi diri memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik (Nugroho, 2007), serta memiliki hubungan negatif dengan stres (Zajacova, Lynch, & Espenshade, 2005). Melihat pentingnya efikasi diri akademik, maka berbagai metode telah diteliti untuk meningkatkan efikasi diri akademik. Di antaranya yaitu konseling rasional emotif formula ABC pada siswa SMA (Antari, Suarni, & Antari, 2013), pelatihan berpikir positif pada mahasiswa Psikologi (Dwitantyanov, Hidayati & Sawitri, 2010), dan modifikasi perilaku *token economy* kepada siswa SD (Maulida, 2013). Meskipun demikian, belum ada penelitian yang dilakukan pada siswa SMP. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk menjadikannya sebagai subjek penelitian.

Di tempat penelitian, peneliti menemukan beberapa siswa SMP kelas VIII sedang berada di luar kelas. Siswa tersebut mengatakan bahwa mereka dihukum karena tidak mengerjakan PR. Alasannya adalah karena PR yang diberikan sulit sehingga mereka memilih untuk tidak mengerjakan. Berdasarkan tanya jawab informal dengan siswa kelas VIII berinisial AML, mereka sering mencontek teman dalam ujian. Pada temuan tersebut, dapat dilihat bahwa siswa cenderung menyerah dalam mengatasi kesulitan, bahkan memilih untuk mengambil jalan pintas. Siswa yang menyerah dalam menghadapi kesulitan merupakan gambaran siswa yang memiliki keyakinan diri yang rendah (Ormrod, 2008, h.22).

Para peneliti menemukan bahwa efikasi diri dan prestasi meningkat ketika siswa menetapkan tujuan yang spesifik, jangka pendek dan menantang (Bandura,

1997; Lapierre, 2005; Schunk & Zimmerman, 2006; Zimmerman & Schunk, 2004 dalam Santrock, 2009, h.218). Selain itu, kombinasi dari pelatihan strategi dan penetapan tujuan dapat meningkatkan efikasi diri serta perkembangan ketrampilan (Schunk, 2001; Schunk & Rice, 1989; Schunk & Swartz, 1993 dalam Santrock, 2009, h.217). Konsep tujuan, strategi, dan motivasi untuk mencapainya disebut harapan (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams, & Wiklond, 2002). Harapan seringkali dikaitkan dengan konstruk psikologi positif yang lain seperti efikasi diri. Herbert (2011) mengungkapkan adanya hubungan yang paling kuat antara harapan dan efikasi diri. Pada penelitian lain, harapan berkorelasi dengan kualitas hidup khususnya pada dimensi efikasi diri (Proenca, Ribeiro, & Oliveira, 2012).

Snyder dan Mc.Dermott, 1997 (dalam Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002, h. 668) menjelaskan bahwa cerita penuh harapan sangat penting untuk membangun dan mempertahankan *sense of hope* pada anak-anak. Intervensi lain dilakukan dengan latihan yang terstruktur, diskusi yang berorientasi pada tujuan, dan tugas-tugas untuk membahas cara mendapatkan tujuan, serta cara memilih arah ketika ada hambatan (Lopez, 2000, dalam Roberts, Brown, Johnson & Reinke, 2002, h. 668). Harapan dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengembangkan konstruk-konstruk positif yang lain, salah satunya efikasi diri.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang penerapan Pelatihan Harapan untuk siswa sebagai usaha meningkatkan efikasi diri akademik. Dalam penelitian ini, tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) tahun kedua dipilih untuk membantu siswa dalam meningkatkan efikasi diri sebagai persiapan mengikuti Ujian Nasional di tahun berikutnya.

TINJAUAN PUSTAKA

Efikasi Diri Akademik

Konsep efikasi diri berhubungan dengan penilaian orang mengenai kemampuan mereka untuk bertindak dalam tugas atau situasi tertentu (Pervin & John, 2001, h. 447). Salah satunya adalah situasi akademik. Konseptualisasi efikasi diri pada situasi akademik disebut sebagai efikasi diri akademik. Menurut Bandura, 1977; Schunk, 1989 (dalam Zimmerman, 2002, h. 203), efikasi diri

akademik adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menjalankan tindakan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dalam bidang akademik.

Menurut Bandura (1997, h. 42-43), dimensi efikasi diri akademik ada tiga, yaitu *level* (tingkat), *generality* (keluasan) dan *strength* (kekuatan). *Level* merupakan variasi penyelesaian tugas pada berbagai tingkat kesulitan yang berbeda. *Generality* merupakan kemampuan dalam memindahkan keyakinan diri yang dimiliki seseorang terhadap seluruh tugas atau kegiatan yang berbeda. *Strength* merupakan derajat kepastian atau ketahanan individu dalam mengerjakan tugas akademik yang diberikan.

Bandura, 1997 (dalam Feist & Feist, 2006, h. 416-418) menjelaskan bahwa efikasi diri itu didapatkan melalui empat sumber, yaitu pengalaman-pengalaman tentang penguasaan (*mastery experience*), pemodelan sosial (*social modelling*), persuasi sosial (*social persuasion*), serta kondisi fisik dan emosi (*physical and emotional states*). Pemodelan sosial adalah pengalaman-pengalaman tidak langsung yang disediakan orang lain. Persuasi sosial berasal dari nasihat dan kritik dari sumber yang dipercaya. Kondisi fisik dan emosi yang kuat akan menurunkan performa sedangkan ketika kondisi emosi dapat dikendalikan dengan tenang, performa terbaik dapat dicapai. Sumber yang paling berpengaruh terhadap efikasi diri adalah pengalaman-pengalaman tentang penguasaan, yaitu performa-performa yang sudah dilakukan di masa lalu. Performa ini berkaitan dengan kesuksesan dan kegagalan. Pengalaman kesuksesan akan meningkatkan efikasi diri sedangkan kegagalan dapat mengurangi efikasi diri. Dampak dari kegagalan menjadi berkurang apabila individu memiliki harapan yang tinggi. Harapan ini dapat ditingkatkan melalui pendidikan atau pelatihan.

Pelatihan Harapan

Snyder dan Harris, 1991 (dalam Gilman, Huebner, & Furlong, 2009, h. 37) mengkarakteristikan harapan sebagai salah satu kekuatan individu yang termanifestasi dalam kapasitasnya untuk mencapai tiga hal yaitu tujuan yang terkonseptualisasikan dengan jelas (*goal thinking*), mengembangkan strategi yang spesifik untuk meraih tujuan (*pathways thinking*), serta membangun dan

mempertahankan motivasi untuk menerapkan strategi tersebut (*agency thinking*). Harapan memiliki tiga komponen. *Goal Thinking* yaitu target yang akan dicapai oleh individu. *Pathways Thinking* merupakan kapasitas dalam merancang cara, langkah atau strategi yang akan dilakukan. *Agency thinking* merupakan kapasitas individu untuk menerapkan strategi yang telah dirancang.

Pelatihan Harapan didefinisikan sebagai suatu pelatihan yang bertujuan untuk membantu siswa agar dapat menentukan strategi menuju tujuan yang diinginkan serta meningkatkan motivasi untuk mengawali dan mempertahankan strategi tersebut. Pelatihan ini dilakukan melalui aktivitas pembentukan *goals*, *pathways*, dan *agency*. Snyder, Feldman, Shorey, & Rand (2002) dalam penelitiannya mengungkapkan tiga teknik yang dapat digunakan dalam pelatihan harapan, yaitu *goal technique*, *pathways technique*, dan *agency technique*.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh Pelatihan Harapan terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP).

METODE PENELITIAN

Efikasi diri akademik adalah penilaian terhadap keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk melakukan tugas, menghadapi tantangan, serta mencapai tujuan yang diharapkan pada situasi akademik.

Pelatihan harapan merupakan kegiatan untuk meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuannya dalam menentukan strategi menuju tujuan yang diinginkan serta meningkatkan motivasi untuk mengawali dan mempertahankan strategi mencapai tujuan.

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang. Subjek penelitian berjumlah 40 siswa yang terdiri dari 20 siswa kelompok eksperimen dan 20 siswa kelompok kontrol.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain eksperimen *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Manipulasi perlakuan yang

diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu pelatihan harapan dalam tiga kali pertemuan selama 135 menit pada setiap pertemuannya. Materi pelatihan disusun berdasarkan komponen harapan, yang terdiri dari *goal thinking*, *pathways thinking*, dan *agency thinking*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Efikasi Diri Akademik yang disusun dari tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Independent Sample T-Test* dan *Paired Sample T-Test* dengan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 20.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh pelatihan harapan terhadap peningkatan efikasi diri akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p > 0,05$). Setelah perlakuan, ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol ($p < 0,05$). Kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan mengalami peningkatan efikasi diri akademik yang signifikan ($p < 0,05$), sementara kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tidak mengalami peningkatan ($p > 0,05$). Berdasarkan penjelasan tersebut, maka hipotesis penelitian bahwa ada pengaruh penerapan pelatihan harapan terhadap efikasi diri akademik pada siswa SMP **diterima**.

Pelatihan harapan dirancang peneliti untuk menciptakan sumber-sumber yang dapat mempengaruhi pembentukan efikasi diri melalui materi-materi yang didasarkan atas komponen harapan. Materi-materi tersebut yaitu latihan pencapaian tujuan dan afirmasi positif yang terdiri dari *positive self talk* dan pemberian cerita kesuksesan.

Materi latihan pencapaian tujuan yang dituliskan dalam jurnal melatih siswa untuk mencapai tujuan jangka pendek dengan menggunakan strategi yang direncanakan, sekaligus melakukan evaluasi terhadap pencapaiannya. Siswa menjadi lebih mengenali dirinya sendiri dalam melakukan latihan pencapaian tujuan. Ketika tujuan yang dibuatnya belum tercapai, siswa mengevaluasi kendala yang dihadapi dan membuat alternatif strategi sehingga tujuan tersebut akhirnya

berhasil dicapai. Keberhasilan yang dicapai dalam latihan pencapaian tujuan ini meningkatkan pengalaman akan penguasaan yang merupakan faktor utama yang mempengaruhi efikasi diri (Bandura, 1997 dalam Feist & Feist, 2006, h. 416-418).

Harapan subjek akan kesuksesan meningkat setelah diberikan afirmasi positif. Materi yang digunakan sebagai penguatan dirancang berdasarkan atas komponen *agency thinking* atau *will power* (Snyder & Harris, 1991, dalam Gilman, Huebner, & Furlong, 2009, h. 37). *Agency thinking* pada subjek penelitian ditingkatkan melalui penerapan *positive self statement* dalam lirik lagu. Pernyataan positif tersebut dapat memberikan motivasi pada subjek untuk mencapai tujuannya. Selain itu, nyanyian dapat menjadi sarana persuasi yang baik (Lestari, 2012). Jadi, metode nyanyian yang digabungkan dengan penggunaan lirik positif dapat digunakan sebagai sarana persuasi, yang akhirnya dapat membentuk efikasi diri (Bandura, 1997 dalam Feist & Feist, 2006, h. 416-418). *Positive self talk* juga disampaikan melalui media film. Melalui metode ini, subjek melakukan *modelling* terhadap sikap dan perilaku yang ditunjukkan oleh tokoh dalam film. Proses ini didukung dengan pendapat Bandura, 1997 (dalam Feist & Feist, 2006, h.416-418), yang menjelaskan bahwa efikasi diri dapat dikembangkan melalui pemodelan sosial.

Kegiatan pelatihan ini sejalan dengan pernyataan Stipek, 1996; 2002 (dalam Santrock, 2009, h. 217) bahwa strategi untuk meningkatkan efikasi diri siswa meliputi mengajarkan strategi spesifik, membimbing siswa dalam menetapkan tujuan, mengkombinasikan pelatihan strategi dengan tujuan, memberikan dukungan, serta memberikan model yang positif kepada siswa.

Peneliti menambahkan pengukuran variabel tergantung di tengah-tengah perlakuan. Skor efikasi diri akademik pada kelompok eksperimen relatif konstan setelah pelatihan pertemuan pertama dan mengalami peningkatan setelah mendapatkan pelatihan lengkap. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen harapan yang paling berperan dalam meningkatkan efikasi diri akademik adalah *agency thinking*. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Magaletta & Oliver (1999) bahwa harapan dapat menjadi prediktor akan munculnya efikasi diri dan optimisme.

Komponen harapan yang menjadi prediktor dari efikasi diri adalah *will/agency thinking* sedangkan *ways/pathways thinking* menjadi prediktor optimisme.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Pelatihan Harapan terhadap peningkatan efikasi diri akademik. Kelompok yang mendapatkan perlakuan berupa Pelatihan Harapan mengalami peningkatan efikasi diri akademik yang signifikan sedangkan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan berupa Pelatihan Harapan mengalami penurunan efikasi diri akademik yang tidak signifikan.

Saran

1. Bagi Siswa

Sebaiknya siswa mempraktikkan secara berkelanjutan latihan pencapaian tujuan yang telah diajarkan. Semakin banyak tujuan jangka pendek yang dibuat, maka semakin banyak pengalaman kesuksesan yang dapat diraih sehingga efikasi diri akademik siswa akan semakin meningkat.

2. Bagi Sekolah

Sekolah dapat memberikan modifikasi perilaku kepada siswa untuk meningkatkan efikasi diri akademiknya melalui materi Pelatihan Harapan dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Selain itu, metode pembelajaran dapat divariasikan dengan metode lain seperti bernyanyi atau menonton film sehingga siswa merasa nyaman dan berkonsentrasi dalam belajar.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan menerapkan pelatihan harapan, sebaiknya memperhatikan hal-hal sebagai berikut.

- a. Memonitor latihan pencapaian tujuan yang diberikan sebagai tugas rumah melalui kerjasama dengan guru Bimbingan dan Konseling.
- b. Diadakan observasi pada masing-masing subjek penelitian sehingga perubahan yang terjadi dapat diamati dan memperkaya hasil penelitian.
- c. Melakukan kontrol terhadap validitas internal

- d. Merekam aktivitas subjek baik di kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol setelah *pretest* hingga *posttest* sebagai data tambahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Antari, N.P.D., Suarni, N.K., & Antari, N.N.M.. (2013). Pengaruh Konseling Rasional Emotif Formula ABC untuk Meningkatkan *Self Efficacy* dan *Self Regulated Learning* siswa Kelas X SMAN 1 Sukasada. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.
- Dwitantyanov, A., Hidayati, F. & Sawitri, D.N. (2010). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Efikasi Diri Akademik Mahasiswa (Studi Eksperimen pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 8 (2).
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality*. (Ed.6). Alih Bahasa: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gilman, R., Huebner, E.S., & Furlong, M.J. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge.
- Herbert, M. (2011). An Exploration of the Relationships Between Psychological Capital (Hope, Optimism, Self-Efficacy, Resilience), Occupational Stress, Burnout and Employee Engagement. Tesis (Tidak Diterbitkan). University of Stellenbosch.
- Lestari, R. (2012). Nyanyian sebagai Metode Pendidikan Karakter pada Anak. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*, 131-136.
- Magaletta P.R, & Oliver J.M. (1999). The hope construct, will, and ways: their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *J Clin Psychol*, 55(5), 539-51.
- Maulida, H. (2013). Pengaruh Penerapan Modifikasi Perilaku *Token Economy* terhadap Efikasi Diri Akademik Mata Pelajaran Bahasa Jawa pada Siswa SDN Karanganyar Gunung 02 – 03 (Studi Eksperimental). Ringkasan Skripsi (Tidak Diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro.

- Nugroho, O.A. (2007). Hubungan antara *Self Efficacy*, Penyesuaian Diri dengan Prestasi Akademik Mahasiswa. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 31(02), 55-65.
- Ormrod, J.E. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*. (Ed.6, Jilid 2). Alih Bahasa: Amitya Kumara. Jakarta: Erlangga.
- Pervin, L.A., & John, O.P. (2001). *Personality, Theory and Research*. New York: John Wiley and Sons Inc.
- Proenca, E.D, Ribeiro, J.L.R, & Oliveira, M.J.M. (2012). Happiness, Hope, and Affection as Predictors of Quality of Life and Functionality of Individuals with Heart Failure at Three-Month Follow-Up. *Psychology Research*, 2(9), 532-539.
- Purnamasari, D. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Roberts, M.C., Brown, K.J., Johnson, R.J., & Reinke, J. (2002). Positive Psychology for Children, Development, Prevention and Promotion. Dalam C.R. Snyder & S.J. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Santrock, J.W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. (Ed.3, Buku 2). Alih Bahasa: Diana Angelica. Jakarta: Salemba Humanika.
- Snyder, C.R., Feldman, D.B., Shorey, H.S. & Rand, K.L. (2002). Hopeful Choices: A School Counselor's Guide to Hope Theory. *Professional School Counseling*, 5(5), 298.
- Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M., Adams, V.H., III, & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*, 94, 820-826.
- Zajacova, A., Lynch, S.M., & Espenshade, T.J. (2005). Self Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*, 46(6).
- Zimmerman, B. J. (2002). Self Efficacy and Educational Development. Dalam A. Bandura. (Eds.), *Self Efficacy In Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.