

Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa

Hamid Mukhlis¹, Rully Afrita
Harlainty², Rima Wilantika³, Ajeng Roro Asih⁴,
Julia Nabila⁵

Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial dan Bisnis
Universitas Aisyah Pringsewu

ABSTRACT. *This research was conducted to determine the relationship between two independent variables and one dependent variable. The sample in this study were students of SMA Gadingrejo. The sampling technique uses Stratified Random Sampling, and obtained 90 samples of SMA Gadingrejo students. The instruments used in this study are self-efficacy scale, emotional regulation, and motivational presenting. The scale used in this study is a Likert scale. Validity Test uses the Cronbach Alpha analysis method in the Corrected Item-Total Correlated column, and the reliability test uses the Cronbach Alpha method. Hypothesis testing uses the Double Regression Model analysis test. The results showed that there was a relationship between self-efficacy and achievement motivation, namely by obtaining a calculation of $\beta = 0.589$, $t = 6.886$, and $p = 0.000$. Then in the calculation of the variable Regulatory emotions with Achievement Motivation the results obtained $\beta = 0.197$, $t = 2.307$, and $p = 0.023$. And on the overall calculation, there is a positive and significant relationship between self-efficacy and emotional regulation with achievement motivation with calculations $F = 41,611$, $R^2 = 0.489$, and $p = 0.000$.*

Keywords: *self efficacy, emotional regulated.*

ABSTRAK. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Sampel pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Gadingrejo. Teknik pengambilan sampel menggunakan Stratified Random Sampling, dan didapatkan 90 sampel siswa SMA Gadingrejo. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala efikasi diri, regulasi emosi, dan motivasi berprestasi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Uji Validitas menggunakan metode analisis Cronbach Alpha pada kolom Corrected Item-Total Correlated, dan uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach Alpha. Pengujian hipotesis menggunakan uji analisis Regresi Model Ganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi, yakni dengan perolehan perhitungan $\beta = 0.589$, $t = 6.886$, dan $p = 0.000$. Lalu pada perhitungan pada variabel Regulasi emosi dengan Motivasi Berprestasi didapatkan hasilnya $\beta = 0.197$, $t = 2.307$, dan $p = 0.023$. Dan pada perhitungan keseluruhan, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi dengan perhitungan $F = 41.611$, $R^2 = 0.489$, dan $p = 0.000$.

Kata kunci: efikasi diri, regulasi emosi, motivasi berprestasi.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu masa dalam perkembangan manusia yang menarik perhatian untuk dibicarakan karena pada masa remaja, seseorang banyak mengalami perubahan serta kesulitan yang harus dihadapi. Djamarah (2002) mengemukakan bahwa permasalahan permasalahan umum pada masa remaja antara lain mengelola dorongan seks, pekerjaan, hubungan dengan orangtua, pergaulan sosial, interaksi kebudayaan, emosi, perkembangan kepribadian dan sosial, problema sosial, penggunaan

waktu luang, keuangan, kesehatan, dan agama. Permasalahan terbesar yang dihadapi remaja adalah masalah yang berkaitan dengan prestasi, baik akademis maupun non akademis prestasi menjadi hal yang sangat penting bagi remaja, dan remaja mulai menyadari bahwa pada saat inilah mereka dituntut untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya (Santrock, 2003).

Setiap remaja dalam menjalani kehidupan pasti mempunyai berbagai macam tujuan yang hendak di-

capai, karena dalam masa ini remaja mulai memikirkan jenjang karir atau keinginan untuk keberhasilan atau prestasi dimasa yang akan datang. Tujuan hidup inilah yang akan memotivasi remaja untuk meraih apa yang diinginkan atau sering juga disebut dengan motivasi berprestasi.

McClelland (1987) menyebutkan motivasi berprestasi adalah suatu pikiran yang berhubungan dengan bagaimana melakukan sesuatu dengan sebaik-baiknya bila dibandingkan dengan apa yang telah dilakukan sebelumnya dan lebih efisien dengan hasil maksimal. Individu adalah seperti apa yang dia pikirkannya, jika berpikir akan berhasil, maka kemungkinan besar keberhasilan tersebut akan mampu untuk diraih, begitu juga sebaliknya. Pada dasarnya setiap individu sudah memiliki kemampuan yang menjadi modal untuk mencapai keberhasilan. Kuncinya adalah pada keyakinan. Orang yang gagal bisa jadi bukan karena dia tidak mampu, tapi karena dia tidak yakin bahwa dia bisa. Keyakinan akan kemampuan diri sering dikenal dengan efikasi diri. Menurut Bandura, 1997; Linnenbrink & Pintrich (dalam Nilsen, 2009), motivasi, efikasi diri, dan nilai-harapan merupakan faktor paling berpengaruh terhadap kinerja akademik siswa.

Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Keyakinan yang timbul dari diri siswa diharapkan bisa menjadi bekal berprestasi dalam menghadapi hambatan dan tantangan pada pencapaian prestasi akademik. Prestasi tidak datang begitu saja pada diri siswa yang hanya mengandalkan kesempatan, tetapi adanya rasa keyakinan dan sikap bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tugas akan menuntun siswa pada pencapaian prestasi. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi akan mampu mengatasi masalah yang timbul akibat stimulus-stimulus yang terbentuk dari lingkungan.

Motivasi siswa terbentuk karena adanya rasa percaya akan kemampuan diri dalam menyelesaikan dan persepsi dalam menghadapi tugas. Siswa yang memiliki komitmen yang tinggi terhadap tujuannya akan memilih strategi dan berusaha semaksimal mungkin agar segala usaha yang sudah dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal. Begitu pula sebaliknya, individu dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung menghindari tugas tertentu agar mereka tetap merasa aman. Proses remaja dalam mencapai prestasi, tidak dapat dilepaskan dari pengaruh emosi dalam diri remaja. Mengingat labilnya emosi pada saat remaja, maka salah satu aspek penting dalam perkembangan emosi adalah kemampuan remaja untuk mengatur emosi. Menurut Gross (dalam Manz, 2007) respon emosional dapat menuntun individu ke arah yang benar dan salah. Faktor

yang menjadikan seringnya terjadi pelanggaran melibatkan para siswa sekarang ini merupakan bentuk emosi mereka yang melonjak tajam, emosi yang meledakledak, rasa ingin hidup bebas tanpa aturan, dan banyak hal faktor lainnya.

Remaja adalah fase yang labil, moody, krisis identitas atau pencarian jati diri. Gunarsa dan Gunarsa (2006) mengatakan salah satu karakteristik, yang dapat menimbulkan permasalahan pada masa remaja adalah ketidakstabilan emosi. Segala pertentangan yang timbul dalam keseharian mereka, akan memicu emosi remaja yang bisa saja berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosinya dengan baik. Gross (dalam Manz, 2007) pada saat emosi tampak tidak sesuai dengan situasi tertentu, individu sering mencoba untuk mengatur respon emosional agar emosi tersebut dapat lebih bermanfaat untuk mencapai tujuan, sehingga diperlukan suatu strategi yang dapat diterapkan untuk menghadapi situasi emosional. Hal inilah yang disebut regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional (Greenberg, 2002; Lazarus, 1991; Gross, 1998; Richard & Gross, 2000;

Bonanno, 2001; Konstiuik & Fouts, 2001). Sekolah Menengah Atas merupakan lembaga pendidikan pada jenjang menengah yang menekankan lulusan yang memiliki bekal keterampilan dan dipersiapkan memasuki dunia kerja. Fenomena yang terjadi di tempat penelitian menunjukkan bahwa adanya yang kasus-kasus yang mengganggu kelancaran proses belajar siswa hingga menurunnya motivasi berprestasi. Setiap kelas berbeda-beda kasus yang dialami oleh siswa, diantaranya adalah hanya menyukai beberapa mata pelajaran saja, memasuki jurusan yang tidak berdasarkan minat sehingga memilih keluar dari jurusan pindah ke jurusan lain setelah setengah di perjalanan semester awal belajar, bahkan ada yang tidak naik kelas karena menurunnya motivasi.

Selain itu, adapula permasalahan kurangnya antusiasme siswa terhadap materi yang dibawakan guru seperti penjelasan yang kurang dipahami, akibatnya kurangnya keterbukaan antara siswa dan guru apabila tidak mengerti pada proses belajar mengajar tersebut, dan penggunaan artikulasi kata (*vocab*) baik itu logat maupun besar kecilnya suara dari guru bersangkutan membuat kesulitan para siswa untuk konsentrasi atau nyaman dengan penyampaian guru tersebut. Adanya rasa motivasi yang tumbuh dari siswa merupakan suatu energi serta keyakinan terhadap pilihan dan tantangan yang ia yakini mampu menjalaninya. Atkinson (1995) menyatakan bahwa motivasi berprestasi individu didasarkan atas dua hal, yaitu tendensi untuk meraih sukses dan tendensi untuk menghindari kegagalan.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh sebuah gambaran bahwa motivasi berprestasi pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi padasiswa. Manfaat penelitian ini darisegi teoritis diharapkan menambah pengetahuan mengenai manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi pendidikan dan dapat memberikan informasi tentang hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi.

Sedangkan manfaat praktis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para remaja untuk mengelola emosinya secara sehat dan memiliki rasa keyakinan terhadap dirinya sendiri, yang berkontribusi dalam terciptanya motivasi berprestasi disekolah, sehingga dapat memaksimalkan potensi dirinya. Bagi para guru dapat menjadi tamba- han masukan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untu mengungkap data dalam penelitian ini menggunakan skala. Metode skala digunakan untuk mengungkap variabel bebas dan variabel terikat yaitu efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi yang skalanya disusun oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membangikan skala pada masing-masing objek penelitian Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan SPSS 13.0 for window. Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif, dilanjutkan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Analisis data dalam uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi ganda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan uji regresi bertahap didapatkan hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi dengan $\beta = 0.589$, $t = 6.886$, dan $p = 0.000$. Selanjutnya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan motivasi berprestasi dengan nilai $\beta = 0.197$, $t = 2.307$, dan $p = 0.023$. Dilanjutkan dengan menggunakan uji regresi model ganda bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi berdasarkan $F = 41.611$, $R^2 = 0.489$, dan $p = 0.000$.

Didapatkan sumbangan efektif variabel efikasi diri dan regulasi emosi terhadap motivasi berprestasi adalah sebesar 48,9 persen pada tabel 14, sisanya 51.1 persen terdapat pada varibael lain yang mempengaruhi motivasi berprestasi. Faktor lainnya yang mengacu pada perbedaan jenis kelamin, usia, kepribadian dan pengalaman (McClelland, 1987). Bandura (1997) memberikan definisi efikasi diri adalah sebagai suatu keyakinan yang ada dalam diri seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu dengan berhasil serta melakukan

kendali terhadap keadaan-keadaan disekitarnya demi mencapai hasil tertentu. Lebih lanjut, Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri yang kuat akan meningkatkan prestasi dan kepribadian yang baik dalam berbagai hal. Penjelasan diatas menguatkan hasil dari penelitian diatas, dimana perilaku atau sikap seorang siswa yang menghadapi tugas memberikan pengaruh terhadap pencapaian hasil dari tugas tersebut.

Suatu keyakinan yang dibarengi dengan motivasi tinggi akan menuntun siswa pada rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan, baik tentang keyakinan terhadap dirinya sendiri maupun tugas yang telah diberikan, dimana kegigihan serta strategi-strategi yang digunakan untuk menemukan celah dari kesulitan yang dihadapi akan membuat siswa terlatih, serta mengulang tugas dalam bentuk permasalahan yang berbeda akan menambah kompetensi mereka dalam menyelesaikan masalah yang menjadi tanggung jawab siswa tersebut. Semakin tinggi efikasi diri semakin tinggi pula motivasi berprestasi artinya, semakin siswa mempercayai akan kemampuan dirinya dan memiliki strategi dalam memilih pemecahan masalah disertai kegigihan dan tidak mudah menyerah terhadap situasi maka prestasi pun akan diraih oleh para siswa.

Emosi tidak dapat dilepaskan dari masa remaja. Pembentukan emosi pada remaja dipengaruhi oleh orang-orang yang ada disekitar dan dirinya sendiri. Emosi adalah suatu bentuk ekspresi yang terlihat dimana proses emosi seseorang meluapkan segala yang dirasakan dalam bentuk ekspresi yang berbeda-beda sesuai dengan stimulus yang didapatkan dari lingkungan. Sesuai dengan tugas perkembangannya, emosi yang timbul pada diri siswa bisa membawakan kebahagiaan bagi dirinya atau sebaliknya bisa mendatangkan masalah yang tentu saja akan merugikan dirinya sendiri bahkan menciptakan pencitraan diri yang buruk. Oleh sebab itu, perlu rasanya para siswa mengembangkan kemampuan diri dalam mengatur emosinya. Hal ini lah yang disebut dengan proses regulasi emosi, bagaimana seorang siswa harus mampu meredam, mengolah, mengatur, serta mampu berperilaku secara adaptif dengan cara mengolah emosi negatif menjadi emosi positif yang kerap muncul pada diri siswa ketika mengalami tantangan dalam tugas perkembangan dan tugas mereka sebagai siswa. Untuk menciptakan motivasi berprestasi, perlunya mengetahui tentang bagaimana mengubah emosi negatif menjadi sesuatu yang positif, bahwa kegagalan atau kesulitan yang datang merupakan kesempatan agar bias berkembang, paradigma seperti ini dapat mengubah cara pandang siswa dalam menilai kesulitan, kesedihan, dan kegagalan dari sudut pandang yang berbeda.

Sesuai dengan yang dikatakan oleh Mayne dan Bonanno (2001) emosi positif mampu meningkatkan motivasi berprestasi, pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan, sehingga diharapkan siswa mampu menekan segala tekanan emosi berdasarkan stimulus yang memben-

tuknya. Kemampuan siswa dalam mengontrol emosi dan merelaksasi dirinya akan sangat membantu dalam terbentuknya motivasi, siswa menjadi konsisten dan rasional dalam mencapai tujuannya sehingga adanya rasa tidak mudah putus asa menghadapi hambatan dalam akademik.

Variabel efikasi diri dan regulasi emosi memiliki hubungan yang sangat signifikan, dimana antara efikasi diri dan regulasi emosi sama-sama mempengaruhi motivasi berprestasi. Dalam mewujudkan motivasi berprestasi, siswa harus memiliki keyakinan dan kemampuan dalam menghadapi tantangan tugas. Keyakinan datang ketika kita mampu mempersepsikan diri kita dalam menghadapi situasi, energi positif akan muncul ketika siswa dapat mengolah emosi mereka. Ketika mendapatkan tugas, diperlukan juga keahlian untuk mengolah emosi dengan baik, sehingga persepsi yang muncul ketika menghadapi tugas adalah siswa menjadi lebih tenang dan memiliki perasaan bahwa proses yang kini dijalani adalah suatu kesempatan untuk berkembang.

Begitu sangat perlunya seorang siswa untuk mengubah energi negatif menjadi positif, sehingga memunculkan tugas baru yakni rasa tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas tersebut semaksimal mungkin, serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk menggunakan kemampuan mereka dalam berkreasi dan berinovasi sedemikian rupa yang nantinya akan menghasilkan sebuah karya atau prestasi pada bidangnya masing-masing.

Hal ini sejalan dengan fakta dari guru yang mengamati perkembangan siswa, baik dari psikologis maupun akademiknya bahwa mulai dari awal pertemuan sekolah hingga pertengahan, siswa mengalami pergerakan ke arah yang lebih baik, dimana siswa dapat beradaptasi dengan lingkungan baru, dan pelajaran baru. Rasa ingin tahu siswa tentang kompetensi dirinya, sejauh mana mereka dapat mengoptimalkan pengetahuan mereka serta menyelesaikan suatu tugas, merupakan sikap tanggung jawab mereka terhadap tugas yang telah diberikan. Hal ini akhirnya berdampak pada peningkatan prestasi akademik siswa. Sehingga semua akan berjalan dengan baik seperti apa yang diharapkan bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, J. W. (1995). *Pengantar Psikologi* (Terjemahan Nurdjanah dan Rukmini). Jakarta: Erlangga.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-Focused Therapy (Coaching Clients To Work Through Their*

Feelings. Washington DC: American Psychological Association.

- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74 (1), 224.
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of emotions and emotion regulation in adolescent females with conduct problems. *The qualitative report*, 7 (1), 1-15
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Spinger Publishing Company, Inc.
- Manz, C. C. (2007). *Emotional Discipline, 5 Langkah Menata Emosmi Untuk Merasa Lebih Baik Setiap Hari*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mayne, T., & Bonanno, G. A. (Eds). (2001). *Emotions: current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- McClelland, D. C. (1987). *Human Motivation*. New York: Cambridge University Press.
- Nilsen, H. (2009). Influences on student academic behavior through motivation, self-efficacy and value-expectation: an action research project to improve learning. *Journal Issues in Informing Science and Information Technology*, 6.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Broadway Books.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: the cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79 (3), 410
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Edisi 6 (terjemahan Shinto B. Adelar & Sherly Saragih). Jakarta: Erlangga.