

Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosi, dan Sikap Siswa: Implikasi Terhadap Kualitas Pendidikan

Charli Sitinjak
Program Studi Magister Psikologi UMM

ABSTRAK. Penanaman hal-hal positif pada siswa tentu akan membantu terwujudnya pendidikan yang baik. Dengan hal-hal positif ini, siswa diharapkan mampu meningkatkan unsur positif dalam diri sehingga mampu menghadapi beragam masalah didalam proses belajar mengajar dengan baik, guna meningkatkan kualitas pendidikan. Beberapa aspek dalam diri siswa yang harus dipahami oleh pendidik adalah efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kecerdasan emosi, yang mana faktor-faktor tersebut sangat berkontribusi terhadap perilaku dan sikap siswa. Seorang individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, kecerdasan emosi yang tinggi, serta memiliki tingkat kebahagiaan yang baik, Akan dapat meningkatkan motivasi dalam belajar dan membangun perilaku positif yang membantu siswa menuju keberhasilan dalam pendidikan.

Kata Kunci: Efikasi diri, Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosi, dan Sikap Siswa

Pendahuluan

Kesuksesan dalam pendidikan adalah impian setiap siswa yang mengenyam bangku pendidikan, namun tidak semerta-merta datang kesekolah belajar dan pulang, siswa yang sukses adalah siswa yang disiplin, berdedikasi tinggi, memiliki motivasi, dan memiliki hubungan yang baik dengan guru. Untuk itu siswa harus memiliki mental yang sehat agar dapat meraih cita-citanya. Namun pada aplikasinya banyak sekali kesulitan yang dihadapi siswa baik dari pergaulan secara sosial, menghadapi tingkat stress ketika belajar, perilaku-perilaku negatif siswa, sampai pada ketidak sanggupan siswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan yang diberlakukan dalam sebuah institusi pendidikan. Beberapa permasalahan diatas menjadi sebuah tantangan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Efikasi diri, Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosi, dan Sikap Siswa, adalah hal penting dalam membantu siswa untuk belajar, meraih kesuksesan dan meningkatkan kualitas dalam pendidikan. efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tugas, pencapaian tujuan, dan mengatasi masalah atau hambatan. Efikasi diri juga didefinisikan sebagai kemampuan individu terhadap kemampuan kognitifnya, menggerakkan motivasi dalam dirinya, dan tindakanyang diperlukan guna memenuhi tuntutan. (Bandura,1994; Zimmerman, 2011; Adeyemo & Adeyele, 2008; Salami & Ogun-dokun, 2009). Kesejahteraan psikologis adalah salah satu prediktor dalam kesuksesan seseorang dalam dunia pendidikan (Cripps & Zyromsky, 2009; Konu & Rimpela, 2002).

Sebuah perhatian lebih adalah bagaima mana efikasi diri, kecerdasan emosi dan kesejahteraan psikologis mampu menjadi sebuah indikator kesuksesan seseorang dalam dunia pendidikan, dalam tulisan kali ini akan dibahas hubungan antara efikasi diri, kecerdasan emosi dan kesejah teraan psikologis dalam mempengaruhi sikap siswa demi terwujudnya peningkatan kualitas pendidikan yang baik.

Dalam dunia pendidikan di tingkat sekolah maupun ditingkat universitas, motifasi dan kedisiplinan siswa adalah hal yang sering dikemukakan oleh tenaga pengajar bagi seluruh siswanya dengan tujuan untuk membangun suatu karakter murid yang baik dan memiliki etika yang baik. Motivasi memiliki peranan untuk membuat seseorang akan mempersiapkan dirinya jauh lebih baik didalam segala kegiatan yang ia lakukan (Olanrewaju.2010; Anderman, Griesinger,& Westerfield.1998).

Kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam meningkatkan performa dan kesuksesan seseorang, kecerdasan emosi yang diimbangi dengan kesejahteraan diri akan menambah hal-hal positif dalam diri seseorang, aplikasi didalam dunia pendidikan adalah peningkatan kualitas pendidikan yang terjadi apabila seseorang memiliki tingkat kesejahteraan dan memiliki kecerdasan emosi yang seimbang (Salami & Ogundokun, 2009; Tagliavia, Tipton, Giannetti & Mattei, 2006).

Bandura (1994), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan suatu tugas, pencapaian tujuan, dan mengatasi masalah atau hambatan. Efikasi diri juga didefinisikan

sebagai kemampuan individu terhadap kemampuan kognitifnya, menggerakkan motivasi dalam dirinya, dan tindakanyang diperlukan guna memenuhi tuntutan.

Bandura dalam Zimmerman (2002), mengatakan bahwa efikasi diri sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan yang diinginkan. Lunenburg (2011), Efikasi diri adalah kepercayaan seseorang pada kemampuannya menuju sukses.

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah perasaan terhadap diri yang mana merasakan kebahagiaan dari setiap apa yang dilakukan, hal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologi adalah emosi positif dari diri seseorang, karena dengan kesejahteraan psikologis kita akan terhindar dari stress, depresi dan masalah-masalah hidup yang bisa mengganggu kita dalam kegiatan sehari-hari (Compton, 2005; Khramtsova et al, 2007; Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001).

Permasalahan

Mencari hubungan antara kesejahteraan psikologis, efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan sikap siswa, dengan menjelaskan secara mendalam hubungan antar faktor sehingga pembaca dapat mengetahui implikasinya terhadap kualitas pendidikan.

Penjelasan

Dari beberapa penelitian terdahulu maka didapati adanya hubungan yang kuat antara kesejahteraan psikologis, efikasi diri dan kecerdasan emosi dengan sikap siswa, guna meningkatkan kualitas pendidikan. Murid yang memiliki efikasi diri yang tinggi, kecerdasan emosi yang tinggi dan sejahtera dalam hidupnya akan menambah motivasi diri untuk berperan lebih aktif dalam kegiatan akademik dan akan membangun secara perlahan perilaku-perilaku positif yang akan menuntun mereka menuju sukses (Berollo, 2003; Field, 2001; Fredrickson, 2002; Isen, 2003; Khramtsova et al. 2007; Lyubomirsky, 2001). Seorang siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, biasanya akan merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, lebih fleksibel dan efektif dalam memecahkan masalah, dan lebih berpegang teguh pada komitmen terhadap pencapaian dibidang akademis, siswa akan banyak termotivasi untuk berprestasi, mampu untuk lebih mengontrol diri dan hormat kepada tenaga pengajar (Field, 2001; Manzo, Jones, Freudenberg, Tsui, Kwan, & Gagnon, 2011; Konu, & Rimpela, 2002).

Kecerdasan emosi juga dapat membangun perilaku dan kebiasaan siswa seperti kedisiplinan, motivasi, dan sikap patuh kepada guru. Siswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih mudah dalam memahami dirinya, mampu mengatur emosinya, mengerjakan tugasnya dengan baik, dan membangun nilai-nilai positif dalam diri (Salami, 2004; Salami & Ogundokun, 2009; Tagliavia, Tripton, Giannetti & Mattei, 2006). Takahnya kecerdasan emosi untuk memprediksi kesuksesan siswa, siswa dengan efikasi diri yang tinggi mampu memecahkan segala masalah dalam dunia pendidikan dengan baik, mampu mengikuti kegiatan dan proses belajar secara baik sehingga akan menjadi modal menuju kesuksesan akademis (Salami, 2004; Salami & Ogundokun, 2009; Yalcinalp, 2005, Schwarzer & Fuchs, 2009).

Siswa akan sangat berindikasi melakukan perilaku yang negatif jika memiliki efikasi diri yang sangat rendah, Nora & zhang (2010), menemukan bahwa murid yang memiliki efikasi diri yang rendah memiliki kebiasaan menyontek dalam melaksanakan ujian. dan tidak hanya itu tingkat emosi juga akan berpengaruh dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah cenderung kurang dalam motivasi diri, sehingga kurang dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar dengan baik (Salami, 2004; Salami & Ogundokun, 2009; Yalcinalp, 2005, Schwarzer & Fuchs, 2009).

Kesimpulan

Kecerdasan emosi dan efikasi diri seseorang merupakan faktor yang berpengaruh pada kebiasaan, perilaku, motivasi, kedisiplinan, dan rasa hormat kepada tenaga pengajar, penanaman akan pemahaman efikasi diri dan peningkatan kecerdasan emosi yang dilakukan tenaga pengajar bisa menjadi salah satu acuan dalam peningkatan menuju pendidikan yang lebih baik. Dikarenakan siswa yang memiliki kesadaran diri yang tinggi mampu membangun rasa positif didalam dirinya, mampu mengatur diri dan akan percaya pada kemampuan diri, sedangkan seseorang yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, dapat memecahkan permasalahan yang ada dengan baik, akan lebih mudah mengontrol diri, mampu memahami dirinya serta lebih memiliki rasa hormat bagi guru dan

teman-temanya.

Beberapa penelitian terdahulu mengungkapkan hubungan antara efikasi diri dan kecerdasan emosi dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan mampu menguasai dirinya untuk terhindar dari hal-hal menyimpang, dikarenakan seseorang yang memiliki efikasi diri akan percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan yang dapat memecahkan masalahnya (Nora & Zhang, 2010; Zimmerman, 2000; Adeyemo & Adeyeye, 2008; Salami & Ogundokun, 2009; Klassen, Krawchuk, Rajani, 2007).

Sedangkan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan menumbuhkan motivasi pada siswa, siswa akan lebih disiplin, dan patuh pada gurunya, yang mana seseorang yang memiliki motivasi tinggi akan selalu berusaha menggapai tujuan dan cita-citanya, dengan kecerdasan emosi yang baik siswa juga mampu mengontrol dirinya untuk tidak berperilaku menyimpang (Coricelli, Joffili, Montmarquette, dan Villeval, 2010; Tepen, Zhong, dan Inzlich, 2014; Salami, 2004; Salami & Ogundokun, 2009).

Kesejahteraan psikologis akan berpengaruh sangat kuat pada perilaku dan kebiasaan siswa, dan biasanya tenaga pengajar dalam institusi pendidikan akan membantu siswanya menggapai kesejahteraan psikologisnya dalam dunia pendidikan, dimana seorang siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup akan memunculkan sisi-sisi positif dalam dirinya seperti emosi positif. Siswa yang tingkat kesejahteraan psikologisnya tercukupi akan mudah menghadapi masalah-masalah, sehingga mampu terhindar dari stress, mampu mengontrol diri dengan sangat baik, berinteraksi sosial dengan baik serta terhindar dari depresi dan permasalahan-permasalahan hidup yang akan mengganggu dirinya (Konu, Alanen, Litonen, & Rimpela, 2002; James; Bordbar, & Fariba, 2013; Niemic & Wedding, 2014; Staten, 2007). Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri, kesejahteraan psikologis, dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap sikap siswa, siswa akan lebih mudah mengontrol dirinya, membantu dalam motivasi diri dalam belajar, menyelesaikan masalah dengan baik, disiplin dan hormat kepada guru, dan lebih flexible dalam segala hal, hal-hal ini dapat memberikan kontribusi yang sangat besar guna tercapainya pendidikan yang baik, sehingga siswa mampu meningkatkan keualitas pendidikannya.

Daftar Pustaka

- Adeyemo, D.A. & Adeyeye, A.T. 2008. Emotional intelligence, religiosity and self-efficacy as predictors of psychological well-being among secondary school adolescents in Ogbomoso, Nigeria. *Europe's Journal of Psychology* February, 2005.
- Bandura, A (1998), *Self-Efficacy*. New York: Academic Press.
- Bordbar, T, & Fariba, 2012. Academic Performance of Virtual Students Based on Their Personality Traits, Learning Styles And Psychological Well Being: A Prediction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 84 (2013) 112-116.
- Coricelli, G., Rusconi, E., and Villeval, M. C. (2014). Tax evasion and emotions: an empirical test of reintegrative shaming theory. *J. Econ. Psychol.* 40, 49–61. doi: 10.1016/j.joep.2012.12.002.
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived Parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *Research in Middle Level Education*. 33 (4), 1-3.
- James, C, *Law Student Wellbeing: Benefits of Promoting Psychological Literacy and Self-Awareness Using Mindfulness Strengths Theory and Emotional Intelligence*.
- Klassen, R. M, Krawchuk, L. L, & Rajani S, 2008. Academic Procrastination on Undergraduates: Low Self-efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology* 33 (2008) 915-931. www.elsevier.com/locate/cedpsych
- Konu, A, & Rimpela, M, 2002. Well-Being at School: A Conceptual Model. *Health Promotion International*. Vol. 17, No. 1.
- Konu, A, Alanen, E, Litonen, T, & Rimpela, M, 2002. Factor Structure of The School Well-Being Model. *Health Education Research* Vol. 17, No. 6, 2002, 723-742.
- Linnenburg, F.C (2011), *Self-Efficacy In The Work Place: Implication for Motivation and Performance*.
- Manzo, L, Jones, H, Freudenberg, N, Tsui, E, Kwan, A, & Gagnon, M, 2011. The Psychological Well Being of CUNY Students: Results From a Survey of CUNY Undergraduate Students.
- Niemic, R. M, & Wedding, D, 2014. *Positive Psychology at The Movies 2: Using Film to Build Character Strengths and Well Being*. 2nd Edition. *Australian Journal of Educational & Development Psychology*.

- Vol. 14, 2014, pp. 217-218.
- Nora. W.L.Y, & Zhang.K.C (2009), Motives of Cheating Among Secondary Student: The Role of Self-Efficacy and Peer Influence. *Asia Pacific Educ. Rev.* (2010) 11:573–584 DOI 10.1007/s12564-010-9104-2.
- Salami, S.O. & Ogundokun, M.O. 2009. Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of academic performance. *Perspectives in Education* 25(3): 175--185.
- Salami, S.O. 2004. Affective characteristics as of determinants of academic performance of school-going adolescents: Implication for Counselling and practice. *Sokoto Educational Review.* 7: 145--160.
- Salami, S.O. 2006. Management of stress among trainee-teachers through cognitive behavioral therapy. *Personality Study and Group Behaviour.* 26: 1--25.
- Salami, S.O. 2008. Psychopathology and academic performance among Nigerian high school adolescents: The moderator effects of study behaviour, self-efficacy and motivation. *Journal of Social Sciences,* 16 (2):155--162.
- Salami. S. O, 2010. Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Psychological Well-Being And Students' Attitudes: Implication For Quality Education. *European Journal of Educational Studies* 2(3), 2010 ISSN 1946-6331
- Schwarzer, R. & Fuchs, R. 2009. Self-efficacy and health behaviours. In M. Conner & P Norman (Eds.) *Predicting health behaviour: Research and practice in social cognition models.* Buckingham: Open University Press. Retrieved September 15, 2009 from <http://web.fuberlin.de/gesund/publicat/conner9.htm>.
- Staten. M, 2007. Academic Success and Well-Being of College Students: Financial Behaviors Matter. Take Charge America Institute for Consumer Financial Education and Research
- Tagliavia, N.A.; Tipton, D.J.; Giannetti, V.J.& Mattei, T. 2006. An investigation of the correlation between pharmacy students' level of professionalism and emotional intelligence (EI). Paper presented at the annual meeting of the American Association of College of Pharmacy, Sheraton San Diego Hotel & Marina, San Diego, California, USA. Retrieved may 25, 2009 from http://www.allacademic.com/meta/p118351_index.html.
- Teper. R, Zhong,C. & Inzlicht.M (2014), How Emotions Shape MoralBehavior: Some Answer (and question) for The Field of Moral Psychology. *Social and Personality Psychology Compass* (2014): 1–14, 10.1111/spc3.12154.
- Zimmerman. B.J (2000), Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82-91.