

Hubungan Antara *Self- Efficacy* Dengan *Self-Care* Pada Siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penunak Abab Lematang Ilir (Pali) Provinsi Sumatera Selatan

Tia Rizkia^{1*}, Rina Oktaviana²

¹Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Negara Indonesia

² Program Studi Psikologi, Universitas Bina Darma, Negara Indonesia

Email: tiazkia54@gmail.com

*Penulis Korespondensi

Abstract. *This study was conducted to determine the relationship between self-efficacy and self-care among vocational high school students at YPIP talang ubi in penunak abab lematang ilir (pali) regency, south sumatra province. this is a quantitative study. the study population consisted of 300 students, with 161 selected as the research sample. meanwhile, 149 other students were used as a sample for the research instrument trial. data collection utilized a likert scale with measurement tools consisting of a self-efficacy scale and a self-care scale. data analysis employed the pearson product-moment correlation technique using spss version 20.0 for windows. the results of the data analysis showed a correlation coefficient of $r = .565$ and $p = 0.000$, where $p < 0.01$. this indicates that there is a relationship between self-efficacy and self-care among students at SMK YPIP talang ubi, penunak abab lematang ilir (pali) regency, south sumatra province, at 43.5%.*

Keywords: *Self-efficacy ; Self-care ; YPIP Talang Ubi Vocational High School ; Penunak Abab Lematang Ilir (PALI) Regency*

Abstrak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan Antara *Self-efficacy* dengan *self-care* pada siswa SMK YPIP talang ubi Kabupaten penunak abab lematang ilir (PALI) provinsi sumatera selatan. jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. jumlah populasi pada penelitian ini sebanyak 300 populasi dengan 161 sampel dijadikan sebagai subjek penelitian. sementara itu, sebanyak 149 siswa lainnya digunakan sebagai sampel *tryout* instrumen penelitian. pengambilan teknik pengambilan data menggunakan skala likert dengan alat ukur berupa skala *self-efficacy* dan skala *self-care*. teknik analisis data menggunakan teknik analisis *pearson product moment* dengan bantuan SPSS ver 20.0 for windows. hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi nilai $r = 0.565$ dan $p = 0.000$ dimana nilai $p < 0,01$. hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-care* pada siswa SMK YPIP talang ubi kabupaten penunak abab lematang ilir (PALI) provinsi sumatera selatan 43.5%.

Kata kunci: *Self-efficacy ; Self-care ; SMK YPIP Talang Ubi ; Kabupaten Penunak Abab Lematang Ilir*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, kognitif, dan sosial secara signifikan. Pada fase ini, remaja dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan sekaligus memenuhi tugas-tugas perkembangan yang semakin kompleks. Selain menghadapi tuntutan akademik, remaja juga perlu menjaga kesehatan fisik dan psikologis agar mampu

menjalankan aktivitas belajar secara optimal. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *self-care* menjadi salah satu aspek penting yang mendukung perkembangan remaja.

Self-care merupakan perilaku individu dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial melalui berbagai aktivitas yang dilakukan secara sadar untuk memenuhi kebutuhan dirinya. Menurut Orem (2021), *self-care* mencakup kemampuan memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, menjaga kesehatan secara aktif, serta memiliki kesadaran terhadap perubahan kondisi tubuh. Kemampuan tersebut berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup, mengurangi stres, menjaga kesehatan, serta mendukung keberhasilan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Pada lingkungan sekolah, perilaku *self-care* yang baik dapat membantu siswa mempertahankan konsentrasi belajar, mengelola kelelahan, serta meningkatkan kesiapan mengikuti proses pembelajaran.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dibandingkan siswa sekolah menengah pada umumnya. Selain mengikuti pembelajaran teori, siswa SMK juga menjalani kegiatan praktik, tugas vokasional, serta berbagai aktivitas yang membutuhkan kesiapan fisik dan mental. Kondisi tersebut menjadikan kemampuan *self-care* sebagai salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan belajar. Namun demikian, hasil observasi awal di SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih datang ke sekolah dalam kondisi kurang siap, seperti terlambat, mengantuk, tidak sarapan, kurang menjaga kebersihan diri, serta mengalami penurunan konsentrasi pada saat pembelajaran berlangsung. Hasil wawancara dengan siswa dan guru juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kebiasaan tidur larut malam, kurang memperhatikan waktu istirahat, serta cenderung mengabaikan kondisi kesehatan ketika mengalami kelelahan atau gangguan fisik.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil angket awal yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan *self-care* pada kategori cukup, masih terdapat sekitar seperempat hingga sepertiga siswa yang belum optimal dalam memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri, menjaga kesehatan secara aktif, maupun mengenali perubahan kondisi tubuhnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa perilaku *self-care* siswa belum berkembang secara merata sehingga masih diperlukan faktor-faktor yang mampu mendorong terbentuknya perilaku tersebut.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam pembentukan *self-care* adalah *self-efficacy*. Bandura (2021) menjelaskan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, memiliki ketekunan yang lebih baik, serta mampu mempertahankan perilaku positif, termasuk dalam menjaga kesehatan dirinya. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah menyerah, kurang percaya diri, dan cenderung mengabaikan perilaku yang mendukung kesehatan. Dengan demikian, *self-efficacy* diperkirakan menjadi faktor psikologis yang berkontribusi terhadap terbentuknya perilaku *self-care* pada siswa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *self-care*, seperti penelitian Nur Wahyuni Munir (2021) pada pasien diabetes melitus yang menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian lain oleh Angelina Marissa Jelita (2025) juga menunjukkan bahwa *self-care* berhubungan dengan kesehatan mental remaja. Akan tetapi, penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *self-care* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan, khususnya pada konteks pendidikan vokasional di Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI), masih sangat terbatas. Karakteristik pembelajaran yang menuntut keseimbangan antara aktivitas akademik dan praktik menjadikan siswa SMK memiliki kondisi yang berbeda dibandingkan populasi penelitian sebelumnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan *self-care* pada siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku *self-care* pada remaja, serta menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program yang dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologisnya.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2022), penelitian kuantitatif merupakan pendekatan ilmiah yang memenuhi kaidah-kaidah metodologis, yakni bersifat konkret atau empiris, objektif, terukur, rasional, dan

sistematis. Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk angka serta dianalisis menggunakan teknik statistik. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner, baik secara langsung maupun melalui media daring. Populasi penelitian berjumlah 300 populasi dengan 161 sampel dijadikan sebagai subjek penelitian. sementara itu, sebanyak 149 siswa lainnya digunakan sebagai sampel *tryout* instrumen penelitian. pengambilan teknik pengambilan data menggunakan skala likert dengan alat ukur berupa skala *self-efficacy* dan skala *self-care*. teknik analisis data menggunakan teknik analisis *pearson product moment* dengan bantuan SPSS ver 20.0 *for windows*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Uji Deskriptif

Variabel	Skor Empirik				Skor Hipotetik			
	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax
<i>Self-efficacy</i>	159.47	15.179	106	208	157	17	54	216
<i>Self-care</i>	157.54	10.602	129	187	158	9.66	50	200

Skor empirik merujuk pada nilai yang diperoleh langsung dari lapangan. Data yang dikumpulkan dari skala penelitian kemudian dihitung dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 20.00 *for Windows*. Sementara itu, data hipotetik merupakan estimasi yang diperoleh sebelum penelitian dilakukan. Perhitungan skor hipotetik dilakukan menggunakan rumus berikut $\sigma = 1/6 (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$ untuk standar deviasi hipotetik. Sedangkan untuk mean hipotetik $\sigma = 1/2 (X_{\text{max}} + X_{\text{min}})$ sebagai formula standar deviasi hipotetik. Di mana X_{max} adalah skor maksimum yang mungkin diperoleh subjek, dan X_{min} adalah skor minimum subjek (Azwar, 2023).

Pada variabel *self-efficacy*, mean empirik yang diperoleh adalah 159.47 dengan standar deviasi sebesar 15.179 Sementara itu, mean hipotetik variabel ini memiliki nilai 157 dengan standar deviasi 17. Sedangkan untuk variabel *self-care* mean empirik adalah 157.54 dengan standar deviasi sebesar 10.602 Skor hipotetik, yang merupakan estimasi nilai yang diharapkan dalam penelitian, memiliki mean sebesar 158 dan standar deviasi sebesar 9.66

Deskripsi data hasil penelitian ini digunakan untuk menentukan apakah variabel *self-efficacy* dan Variabel *self-care* termasuk dalam kategori tinggi atau rendah dengan mengelompokkan skor berdasarkan hasil analisis. Arikunto (2013) menyatakan bahwa subjek diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Skor yang berada pada $X \geq M$ dikategorikan sebagai tinggi, sedangkan skor yang berada pada $X < M$ dikategorikan sebagai rendah.

Tabel 2. Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
Kelas 10	58	36 %
Kelas 11	51	31.7%
Kelas 12	52	32.3%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 161 siswa yang terbagi ke dalam tiga jenjang kelas. responden terbanyak berasal dari kelas 10 dengan jumlah 58 siswa atau sebesar 36% dari keseluruhan responden. diikuti oleh kelas 12 dengan jumlah 52 siswa atau sebesar 32,3%, dan kelas 11 menjadi kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yakni 51 siswa atau sebesar 31,7%.

Tabel 3. Jurusan

Kelas	Jumlah	Persentase
Bengkel	45	28.0%
Manajemen	60	37.3%
Perkantoran	56	34.8%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa distribusi responden penelitian ini terbagi ke dalam tiga jurusan. responden terbanyak berasal dari jurusan manajemen dengan jumlah 60 siswa atau sebesar 37,3% dari keseluruhan responden. kemudian diikuti oleh jurusan perkantoran dengan jumlah 56 siswa atau sebesar 34,8%, dan jurusan bengkel menjadi kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yakni 45 siswa atau sebesar 28,0%.

Tabel 4. Kategorisasi Variabel *Self-Efficacy*

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
$X \geq 159.47$	Tinggi	81	50.3%
$X < 159.47$	Rendah	80	49.7%
	Total	161	100%

Berdasarkan hasil penelitian dari 161 Siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan yang menjadi responden dalam penelitian ini, sebanyak 81 atau (50,3%) siswa menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tergolong tinggi, sedangkan sebanyak 80 atau (49,7%) Siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mayoritas Siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang relatif tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi Variabel *Self-Care*

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
$X \geq 157.54$	Tinggi	84	52.2%
$X < 157.54$	Rendah	77	47.8%
	Total	161	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 161 siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan sebagai responden, ditemukan bahwa sebanyak 84 siswa (52,2%) memiliki tingkat *self-care* yang tergolong dalam kategori tinggi, sementara 77 siswa (47,8%) berada pada kategori rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa secara umum mayoritas siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan memiliki kecenderungan tingkat *self-care* yang relatif baik.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
<i>Self-efficacy</i>	0.856	0.456	Normal
<i>Self-care</i>	0.808	0.531	Normal

Berdasarkan uji normalitas, variabel *Self-efficacy* dan *Self-care* memiliki nilai sig

(p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yang menunjukkan distribusi normal. Variabel *Self-efficacy* memiliki $P = .0456 > 0,05$ dengan $KS-Z = 0,856$, sementara variabel *Self-care* memiliki $P = .0531 > 0,05$ dengan $KS-Z = .0808$. Dengan demikian, kedua variabel terdistribusi secara normal.

Tabel 7. Uji Linieritas

Variabel	F	P
<i>Self-efficacy</i>	74.374	0.000
<i>Self-care</i>		

Berdasarkan hasil uji signifikansi model, nilai F yang diperoleh sebesar 74,374 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yakni $\alpha = 0,05$ ($p < 0,05$), sehingga model yang digunakan dinyatakan signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa model korelasi *Pearson's Product Moment* yang diterapkan dalam penelitian ini layak dan dapat digunakan sebagai instrumen prediksi terhadap variabel terikat (Y). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara variabel *self-efficacy* dan variabel *self-care* dalam penelitian ini, yang memperkuat keabsahan model analisis yang digunakan.

Tabel 8. Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	Pearson Correlation (R)	P
<i>Self-efficacy</i>	0.565	0.000
<i>Self-care</i>		

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,565 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yakni $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care*. Arah koefisien korelasi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat searah, artinya peningkatan pada satu variabel cenderung diikuti oleh peningkatan pada variabel lainnya. Merujuk pada pedoman interpretasi koefisien korelasi yang dikemukakan oleh Sugiyono (2021),

nilai koefisien korelasi sebesar 0,565 berada pada rentang interval 0,400–0,599, yang mengklasifikasikan kekuatan hubungan antara *self-efficacy* dan *self-care* ke dalam kategori sedang. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku *self-care* yang ditampilkan.

Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 161 siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan yang berasal dari berbagai jenjang kelas dan jurusan. Berdasarkan jenjang kelas, responden terbanyak berasal dari kelas X sebanyak 58 siswa (36%), diikuti kelas XII sebanyak 52 siswa (32,3%), dan kelas XI sebanyak 51 siswa (31,7%). Sementara itu, berdasarkan jurusan, responden terbanyak berasal dari jurusan Manajemen sebanyak 60 siswa (37,3%), diikuti jurusan Perkantoran sebanyak 56 siswa (34,8%), dan jurusan Bengkel sebanyak 45 siswa (28,0%).

Karakteristik responden berdasarkan jenjang kelas dan jurusan dapat dijelaskan melalui teori perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Santrock (2019). Menurut Santrock, masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perkembangan kognitif, emosional, dan sosial yang cukup pesat. Perbedaan tingkat kelas mencerminkan perbedaan pengalaman perkembangan yang dapat memengaruhi cara berpikir, kemampuan mengambil keputusan, serta perilaku siswa. Selain itu, lingkungan pendidikan yang berbeda pada masing-masing jurusan juga turut membentuk pengalaman belajar, minat, keterampilan, dan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 161 siswa yang menjadi responden, sebanyak 81 siswa (50,3%) memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, sedangkan 80 siswa (49,7%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa SMK YPIP Talang Ubi cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang relatif tinggi. Tingginya *self-efficacy* pada siswa dapat dilihat dari kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun praktik kejuruan yang menjadi bagian dari proses pembelajaran. Siswa terbiasa mengikuti kegiatan belajar, menyelesaikan tugas, serta menjalankan praktik yang memerlukan ketelitian dan tanggung jawab.

Pengalaman keberhasilan yang diperoleh selama proses pembelajaran tersebut membantu membentuk keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai tantangan yang dihadapi. Selain itu, siswa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat secara efektif, menyelesaikan tugas tepat waktu, serta berusaha mencari solusi ketika menghadapi kesulitan. Kemampuan tersebut menunjukkan adanya keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan dan menyelesaikan permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran. Temuan ini terlihat pada aspek *level*, yang ditunjukkan melalui komitmen siswa dalam mengerjakan tugas, kemampuan menyesuaikan diri terhadap tingkat kesulitan tugas, serta keyakinan untuk mengatasi berbagai kesulitan yang dihadapi. Selain itu, pada aspek *strength* (kekuatan), siswa menunjukkan keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas yang sulit, mampu menghadapi hambatan yang muncul selama proses pengerjaan tugas, serta tetap gigih dan tekun hingga tugas dapat diselesaikan dengan baik.

Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (2021) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan tugas secara efektif. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, optimis, serta memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung mudah menyerah, menghindari tantangan, dan lebih fokus pada kemungkinan kegagalan dibandingkan peluang keberhasilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 84 siswa (52,2%) memiliki tingkat *self-care* yang tinggi, sedangkan 77 siswa (47,8%) berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum siswa SMK YPIP Talang Ubi memiliki tingkat *self-care* yang relatif tinggi. Tingginya *self-care* pada siswa terlihat dari kemampuan mereka dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan pribadi. Siswa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat, menjaga pola makan, memenuhi kebutuhan tidur yang cukup, serta memberikan waktu bagi diri mereka untuk beristirahat setelah menjalani kegiatan belajar maupun praktik yang melelahkan.

Selain itu, siswa juga mampu mengenali kondisi ketika mengalami stres atau kelelahan dan berusaha mengatasinya melalui berbagai cara yang positif, seperti

berdiskusi dengan teman, meminta bantuan guru, atau melakukan aktivitas yang membantu menenangkan diri. Kemampuan tersebut menunjukkan adanya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Hal ini terlihat pada aspek *Physical* yang dimana siswa menjaga pola makan bergizi dan tidur yang cukup dan berkualitas dan juga aspek *Cognitive* yang mana siswa Mengembangkan pola pikir positif dan refleksi diri serta membaca dan mempelajari hal baru dan kemampuan berpikir kritis

Temuan ini sesuai dengan teori Orem (2023) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *self-care* yang tinggi mampu memenuhi kebutuhan perawatan dirinya secara mandiri, menjaga kesehatan fisik maupun psikologis, serta mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan dirinya. Sebaliknya, individu dengan *self-care* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan dirinya dan kurang memperhatikan aktivitas perawatan diri yang diperlukan untuk menjaga kesehatannya.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,565 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care* pada siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan.

Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, sehingga semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula *self-care* yang dilakukan. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2021), nilai korelasi sebesar 0,565 berada pada rentang 0,400–0,599 yang termasuk dalam kategori hubungan sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya berperan dalam mendorong perilaku perawatan diri yang lebih baik. Siswa yang yakin mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial cenderung lebih mampu mengatur waktu, menjaga kesehatan, mengelola stres, serta memenuhi kebutuhan dirinya secara optimal. Sebaliknya, siswa yang memiliki keyakinan diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola berbagai tuntutan sehingga berpotensi mengabaikan perilaku perawatan diri.

Secara teoritis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori Bandura (2021) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasakan,

memotivasi diri, dan bertindak. Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan lebih terdorong untuk melakukan perilaku yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan dirinya, termasuk berbagai bentuk *self-care*. Dengan kata lain, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan individu dalam menerapkan perilaku perawatan diri secara konsisten.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Devi Listiana (2025) mengenai hubungan *self-efficacy* dengan *self-care* pada pasien diabetes mellitus tipe II di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai $p = 0,006$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care*. Meskipun dilakukan pada karakteristik responden yang berbeda, kedua penelitian sama-sama menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memiliki peran penting dalam membentuk perilaku perawatan diri.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Angelina Marissa Jelita (2025) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara *self-care* dan kesehatan mental pada remaja di SMA Islam Diponegoro Wagir dengan nilai p -value sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *self-care* memiliki kontribusi penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, semakin baik kemampuan remaja dalam melakukan *self-care*, maka semakin baik pula kondisi psikologis yang dimiliki.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *self-care* pada siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan. dengan tingkat hubungan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* cenderung diikuti oleh peningkatan *self-care* pada siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-efficacy* dengan *Self-care* pada Siswa SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih Kepada SMK YPIP Talang Ubi Kabupaten Penukal Abab Lematang Ilir (PALI) Provinsi Sumatera Selatan.

DAFTAR REFERENSI

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.
- Aziza, N. (2023). *Hubungan Self-efficacy dengan self-care lansia hipertensi di Puskesmas Talise*.
- Azwar, S. (2021). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. (2019). *Batasan usia remaja*. BKKBN.
- Bandura, A. (2021). *Self-efficacy: The exercise of control* (Updated ed.). W. H. Freeman.
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of *self-care*: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29(1), 107–124.
- Fachrian. (2022). *Self-efficacy dalam perspektif psikologi positif*. Prenadamedia Group.
- Fattah, A. (2021). *Psikologi pendidikan dan penerapannya*.
- Ghozali, I. (2019). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi ke-9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gonzalez, L., & Polanco, J. (2021). *Self-care practices and quality of life: A holistic perspective*. *Journal of Mental Health and Wellbeing*, 15(2), 89–102.
- Grant, L., & Kinman, G. (2021). *Developing resilience for social work practice* (2nd ed.). Palgrave Macmillan.
- Hendriana, H., & Kadarisma, G. (2019). *Self-efficacy dan pembelajaran matematika*. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(2), 45–56.
- Johnson, R. (2021). *Self-care and resilience in adolescents*. Routledge.
- Kaseger, R. (2021). Pengaruh *Self-efficacy* terhadap kinerja individu. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 10(1), 33–41.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang upaya kesehatan anak*. Kemenkes RI.

- Legowo, E. (2019). Teori harapan dan *Self-efficacy* dalam perilaku individu. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 9(1), 21–30.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior* (12th ed.). McGraw-Hill.
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif: Panduan praktis merancang dan melaksanakan penelitian kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga.
- Mahoney, M. J. (2011). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. Springer.
- Marini, L., & Hamidah. (2021). *Self-efficacy* dalam konteks pembelajaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 12–20.
- Mitchell, T. R. (2019). Motivation and *Self-efficacy* in organizational behavior. *Annual Review of Organizational Psychology*, 6, 45–68.
- Mitchell, T. R. (2022). *Self-efficacy* and adaptive performance. *Journal of Applied Psychology*, 107(3), 456–470.
- Monalisa. (2019). Aspek *Self-efficacy* dalam perencanaan karier mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 78–85.
- Munir, N. W. (2021). *Hubungan antara Self-efficacy dengan self-care pada pasien diabetes melitus di Puskesmas Tamamaung Kota Makassar*.
- Murniningsih, R. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-efficacy*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 66–74.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., & Witmer, J. M. (2020). The indivisible self: An evidence-based model of wellness. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266.
- Myers, S. B., Sweeney, A. C., & Witmer, J. M. (2022). *Self-care* and wellness balance in adolescents. *Journal of Mental Health Counseling*, 44(2), 101–115.
- Newell, J. M., & MacNeil, G. A. (2010). Professional burnout, vicarious trauma, secondary traumatic stress, and compassion fatigue. *Best Practices in Mental Health*, 6(2), 57–68.
- Nuryadi, N. (2019). *Dasar-dasar statistik penelitian*. Sibuku Media.
- Orem, D. E. (2021). *Nursing: Concepts of practice* (Updated ed.). Mosby.
- Oshvandi, K., Moradi, H., Khazaei, S., & Azizi, A. (2025). The impact of a partnership care model on *self-efficacy* and *self-care* in hemodialysis patients: A quasi-experimental study. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 44, 101459.

- Pajares, F. (2019). *Self-efficacy* beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578.
- Puspitasari, R., & Handayani, S. (2019). Aspek *Self-efficacy* dalam pencapaian akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 34–42.
- Pyles, L. (2020). *Healing justice: Holistic self-care for change makers*. Oxford University Press.
- Rajati. (2025). *Faktor-faktor yang memengaruhi self-care dalam perspektif teori Orem*.
- Rashwan, Z. I., Khalil, H. A., Khonji, L. M., Narayanan, G., Altheeb, M. K., Pradeep, R., ... & Bayoumi, M. M. (2025). Effect of empowerment-based interventions on *self-efficacy* and *self-care* capacity among patients with sickle cell disease: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Sciences*, 12(1), 42–50.
- Ridwan. (2022). Konsep *self-care* menurut Mahoney dalam perspektif psikologi. *Jurnal Psikologi Kontemporer*, 4(2), 55–63.
- Roswandi, D., et al. (2021). Dimensi *Self-efficacy* dalam konteks pendidikan. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 15–24.
- Salmanpour, N., Salehi, A., Nemati, S., Rahmanian, M., Zakeri, A., Drissi, H. B., & Shadzi, M. R. (2025). The effect of *self-care*, *self-efficacy*, and health literacy on health-related quality of life in patients with hypertension: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 2630.
- Santoso, S. (2021). *Menguasai statistik dengan SPSS 25*. Elex Media Komputindo.
- Santoso, S. (2023). *Statistik parametrik: Konsep dan aplikasi dengan SPSS*. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2021). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2021). *Self-efficacy* theory. In K. R. Harris et al. (Eds.), *APA educational psychology handbook* (Vol. 1, pp. 35–54). American Psychological Association.
- Shead, N. (2020). *Understanding self-care in mental health practice*. Sage Publications.
- Sofia. (2021). *Psikologi perkembangan remaja*. Kencana.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tan, F. C. J. H., Oka, P., Dambha-Miller, H., & Tan, N. C. (2021). The association between *self-efficacy* and *self-care* in essential hypertension: a systematic review. *BMC family practice*, 22(1), 44.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. (2003). Sekretariat Negara Republik Indonesia.