



## Hubungan Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga

Bagas Ardhana Krisna Putra<sup>1✉</sup>, Sri Aryanti Kristianingsih<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: [bagasardhana00@gmail.com](mailto:bagasardhana00@gmail.com)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa, di mana pada masa ini mahasiswa akan menemui berbagai situasi yang baru seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan positif antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, Populasi penelitian adalah 268 mahasiswa/l. Hasil koefisien korelasi  $r$  sebesar 0,764 dengan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW. Implikasinya tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi.

Kata Kunci: *Efikasi diri akademik, penyesuaian diri akademik, mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW.*

### Abstract

The first year of lectures is often considered the most challenging period for students, during which students will encounter a variety of new situations such as the lecture system, learning methods that are different from high school. The aim of this study was to find out the positive relationship between academic self-efficacy and academic self-adjustment for SWCU Psychology Faculty new students. This research uses a quantitative approach with a correlational research type. The research population is 268 students. The results of the correlation coefficient  $r$  were 0.764 with  $p = 0.000$ , which indicated that there was a very significant positive relationship between academic self-efficacy and academic adjustment for SWCU Psychology Faculty new students. The implication is that we are unable to see the wider psychological dynamics that occur.

Keyword: *Academic self-efficacy, academic adjustment, new students at the UKSW Faculty of Psychology.*

## PENDAHULUAN

Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa baru di perguruan tinggi. Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa (Feldt et al., 2011), di mana pada masa ini mahasiswa akan menemui berbagai situasi yang baru seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih sulit, teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda, maupun lingkungan tempat tinggal yang baru. Sistem pendidikan di universitas dapat menjadi hal yang membingungkan bagi mahasiswa baru dan kebingungan ini menjadi lebih besar ketika mahasiswa datang dari berbagai bahasa dan latar belakang budaya yang beragam (Cooper, 2009, dalam Bibi et al., 2018).

Perubahan lingkungan yang mesti dihadapi oleh mahasiswa baru di perguruan tinggi ini akan membentuk persepsi mereka, terutama mengenai kemampuannya untuk dapat mengatasi berbagai hambatan dan tantangan dalam kehidupan universitas mereka (Siah & Tan, 2015; Wider et al., 2017). Selama proses adaptasi, terdeteksi permasalahan psikologis pada mahasiswa baik dari sumber akademik maupun non akademik. Secara akademik, siswa sering mengalami kesulitan belajar seperti cara belajar yang berbeda dengan SMA, salah memilih jurusan, cara guru mengajar di kelas, perkuliahan, mata pelajaran yang sulit, dan IPK yang rendah. contoh. adalah SKS (Satuan Kredit Semester) untuk menentukan jumlah mata kuliah dan sistem SKS ditentukan berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh mahasiswa pada setiap semester. Berkaitan dengan persoalan akademik di atas, menurut Tinto (dalam Olani, 2009) tahun pertama sekolah merupakan masa transisi yang penting, karena inilah saatnya bagi siswa untuk meletakkan landasan atau landasan yang nantinya akan mempengaruhi keberhasilan sekolah. Selain masalah akademik, masalah yang dihadapi dalam proses penyesuaian adalah yang berkaitan dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi.

Baker dan Syrik mendefinisikan penyesuaian perguruan tinggi (*college adjustment*) sebagai proses interaksi antara mahasiswa dengan lingkungannya yang mencakup empat aspek sebagai bentuk upaya untuk menciptakan keselarasan antara kebutuhan yang bersumber dari hati dan kebutuhan lingkungan. Al-Khatib dkk. (2012) berpendapat bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah kemampuan mahasiswa untuk memahami mata pelajaran dengan baik, menjalin persahabatan dengan mahasiswa lain dan juga dengan fakultas, dan sekaligus menghadapi masalah psikologis dan sosial. Al- Katib dkk. juga melihat penyesuaian perguruan tinggi sebagai pengalaman multifaset. Menurut teori ini, siswa harus memiliki kompetensi yang baik dalam tiga aspek, yaitu akademik, sosial, dan pribadi. Sukadji (2000) mengungkapkan bahwa beradaptasi berarti mengubah dengan cara yang benar untuk memenuhi kebutuhan tertentu, melalui proses

penyesuaian dapat mengatasi masalah seperti gegar budaya. Individu tidak dilahirkan dalam keadaan adaptif atau non-adaptif. Masalah penyesuaian muncul ketika individu mulai memasuki jenjang pendidikan yang baru, seperti pendidikan tinggi (Hartono & Sumarto, 2002).

Saat memasuki lingkungan baru, setiap orang akan menghadapi situasi yang mendorongnya untuk melakukan penyesuaian diri, termasuk mahasiswa baru. Mahasiswa baru diarahkan untuk mengikuti kegiatan akademik dan non- akademik. Selain kegiatan perkuliahan di dalam kelas, mahasiswa baru juga diarahkan untuk mengikuti kegiatan lain seperti orientasi mahasiswa baru dan organisasi kemahasiswaan, namun bagi sebagian mahasiswa baru, berada di perguruan tinggi dapat menjadi situasi yang dipenuhi oleh perubahan dan stres. Mahasiswa baru mengalami *top-dog phenomenon*, dimana sebelumnya mahasiswa baru yang merupakan siswa senior di Sekolah Menengah Atas (SMA) kembali menjadi mahasiswa junior di perguruan tinggi (Santrock, 2007). Perbedaan kurikulum, disiplin, hubungan sosial, gaya hidup, cara belajar, tugas-tugas, target pencapaian nilai, dan hal-hal lain menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam tahun pertama perkuliahannya (Santrock, 2007). Perbedaan kurikulum, disiplin ilmu, hubungan sosial, gaya hidup, gaya belajar, tugas, tujuan pendidikan, dan mata pelajaran lainnya memperumit pekerjaan mahasiswa baru (Santrock, 2007). Studi oleh Ababu, Yigzawi, Besene, dan Alemu (2018) juga menemukan bahwa mahasiswa baru mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan kuliah karena rindu rumah (kecemasan saat jauh dari rumah), kesulitan bersosialisasi atau bertemu orang baru, dan kesulitan mengatur waktu dan keterampilan belajar. Masalah-masalah tersebut dapat menjadi masalah yang menyulitkan mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan universitas. Namun, mahasiswa baru juga memiliki efek positif dari proses penyesuaian. Efek positif ini terbukti dalam kesempatan bagi siswa untuk menjadi lebih dewasa, memiliki variasi kelas dan aktivitas yang lebih banyak untuk diikuti, lebih banyak waktu dengan teman, kesempatan untuk mencoba nilai dan gaya hidup baru, dan lebih banyak kebebasan dari peran sebagai orang tua. Kepemimpinan dan kursus lebih menuntut (Halonen & Santrock, 2010).

Siswa dikatakan menyesuaikan diri dengan baik jika mereka tetap di universitas, memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan memiliki hasil akademik yang memuaskan (Lapsley & Edgerton, 2002). Itulah mengapa penting bagi setiap siswa baru untuk mengembangkan penyesuaian diri. Siswa yang menyesuaikan diri dengan baik mengalami lebih sedikit tekanan, sementara siswa baru yang kurang menyesuaikan diri mengalami kesulitan dan cenderung defensif (Hurlock, 1980; Lapsley & Edgerton, 2002). Baker dan Siryk (1984) mengemukakan empat jenis penyesuaian, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, dan keterikatan institusional. Penyesuaian diri akademik tergantung pada bagaimana individu merespon tuntutan pendidikan dan pengalaman kampus. Penyesuaian

akademik merupakan bagian penting dari penyesuaian individu yang berkaitan dengan daya tahan akademik dan masalah kesehatan mental selama kuliah. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik seorang mahasiswa yaitu faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi kondisi fisik, psikis, kebutuhan, kematangan, intelektual, emosional, spiritual dan motivasional, dan faktor eksternal yaitu faktor dari dalam diri sendiri, lingkungan orang tersebut, yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat (Ghufron, M. N, 2018).

Dalam proses penyesuaian diri pada siswa SMA tidak hanya faktor eksternal saja yang dapat mempengaruhi siswa untuk berhasil dalam mencapai kebutuhan dan keselarasan. Melainkan juga terdapat faktor internal yaitu efikasi diri, berupa keyakinan dalam diri siswa untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah. Adanya efikasi diri merupakan salah satu aspek yang berpengaruh dalam keberhasilan siswa SMA dalam menghadapi tuntutan kehidupan. Efikasi menjadi penting untuk menjawab tuntutan kehidupan atau tugas yang diberikan, karena dengan efikasi diri individu atau siswa SMA tidak mudah menyerah hingga tercapainya hasil yang diharapkan. Siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih baik untuk terlibat dalam kegiatan akademik dan merasa yakin bahwa individu mampu dan sukses untuk menjalaninya. Selain itu, individu juga akan berani menetapkan pencapaian yang tinggi. Efikasi diri yang tinggi pada siswa akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, tujuan dan usaha serta persistensi individu dalam aktivitas-aktivitas kelas (Bandura dkk, dalam Omrod, 2008).(Sormin, HP (2020).

Individu mempunyai keyakinan akan kemampuannya untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Individu dengan *self efficacy* tinggi akan memilih melakukan usaha lebih besar dan lebih pantang menyerah. *Self efficacy* mempunyai peran penting pada pengaturan motivasi mahasiswa. Mahasiswa percaya akan kemampuannya memiliki motivasi tinggi dan berusaha untuk sukses. Bandura (dalam Humeira, 2014:3) menjelaskan bahwa *self efficacy* berperan penting terhadap motivasi akademik yang menunjang keberhasilan siswa dalam belajar untuk mencapai prestasi. Minat belajar akan rendah apabila siswa tidak mempunyai *self efficacy* yang baik dalam diri. *Self- efficacy* siswa yang tinggi mempengaruhi pilihan kegiatan, tujuan dan usaha, dan ketekunan individu dalam kegiatan kelas (Bandura et al., Omrod, 2008). (Sormin, HP (2020) Menurut Schunk (Sagone & Caroli, 2014) efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang bahwa dirinya mampu berhasil dalam melakukan kinerja atau tugas akademik yang diberikan. Menurut Schultz (dalam Permatasari, 2014), efikasi diri adalah perasaan individu terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan. Santrock dalam (Novariandhini dan Latifah, 2012) menyatakan efikasi diri merupakan keyakinan dan kepercayaan seorang individu akan kemampuannya dalam mengontrol hasil dari usaha yang

telah dilakukan. Efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda di antara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri memengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Seseorang dengan efikasi diri percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya, sedangkan seseorang dengan efikasi diri rendah menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi yang sulit, orang dengan efikasi yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Efikasi diri memainkan satu peran penting dalam mengatasi memotivasi pekerja untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu. (Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*).

Irfan dan Suprpti (2014) melakukan penelitian terkait efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Koefisien korelasi yang memiliki hubungan yang positif jika efikasi diri tinggi maka penyesuaian diri terhadap perguruan tingginya tinggi. Begitupun, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa, semakin rendah pula penyesuaian dirinya. Fitri dan Kustanti (2020) juga melakukan penelitian dengan variabel sama dan berdasarkan penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa baru, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Terdapat 36,1% pengaruh relatif efikasi diri terhadap penyesuaian diri, sedangkan 63,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti, budaya, gender, sifat dari tugas yang diberikan individu, status atau peran individu dalam lingkungan. (Irfan, M., & Suprpti, V. (2014) & (Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020).

Karmiana (2016), diungkapkan bahwa mahasiswa merasa sedih dan rindu dengan keluarga di kampung halaman, serta merasa ketakutan dan kesepian ketika pertama kali jauh dari orangtua. Mahasiswa mengungkapkan bahwa bahasa menjadi perbedaan yang paling utama dirasakan ketika tinggal pertama kali di perantauan, serta merasa tidak mampu karena belum memiliki teman dekat di perantauan. Pada penelitian ini, bagi mahasiswa tahun pertama, selain perubahan dalam kehidupan akademik, mahasiswa baru juga akan mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya. Keberadaan kehidupan sosial baru yang mana mahasiswa merupakan bagian baru dari institusi, dapat menjadi anggota aktif dalam komunitas di universitas, serta menyesuaikan diri mereka dengan peran dan tanggung jawab baru adalah hal yang perlu diupayakan oleh mereka sehingga dapat menyesuaikan diri dengan sukses (Sholeh

et al., 2018).

Masa transisi ini dapat menjadi masa yang menegangkan bagi orang-orang di masa dewasa awal karena mereka melalui beberapa transisi baik secara psikologis maupun institusional (Villatte, 2017). Sebagai contoh, beberapa masalah yang paling sering dihadapi oleh mahasiswa antara lain mahasiswa yang menjauh dari keluarga, kesulitan dalam mengelola keuangan, membangun hubungan dengan lawan jenis dan dengan teman sebaya di perkuliahan dan di organisasi mahasiswa (Nurfitriana, 2016). Pengalaman awal para siswa ini dapat secara signifikan memengaruhi sikap dan kepercayaan diri mereka terhadap kemampuan mereka untuk melanjutkan studi di tahun-tahun berikutnya (Dawborn-Gundlach & Margetts, 2018). Alwisol (dalam Manutung, 2018) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah persepsi seseorang tentang seberapa baik seseorang dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diinginkan. Jika seseorang tidak dapat mencapai tujuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya yang baik dan tidak mempercayainya, ini disebut efikasi diri yang rendah.

Bandura (dalam Manutung, 2018) juga menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengendalikan diri terhadap tindakan dan kejadian tertentu di lingkungannya. Irfan dan Suprpti (2014) melakukan penelitian tentang efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa baru, kemudian Fitri dan Kustanti (2020) juga melakukan penelitian dengan variabel yang hampir sama dan berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa ada hubungan antara keduanya. Efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin sedikit pula penyesuaian diri terhadap mahasiswa baru. Berdasarkan fenomena penelitian terdahulu, permasalahan penyesuaian diri mahasiswa baru yang sudah dipaparkan, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW.

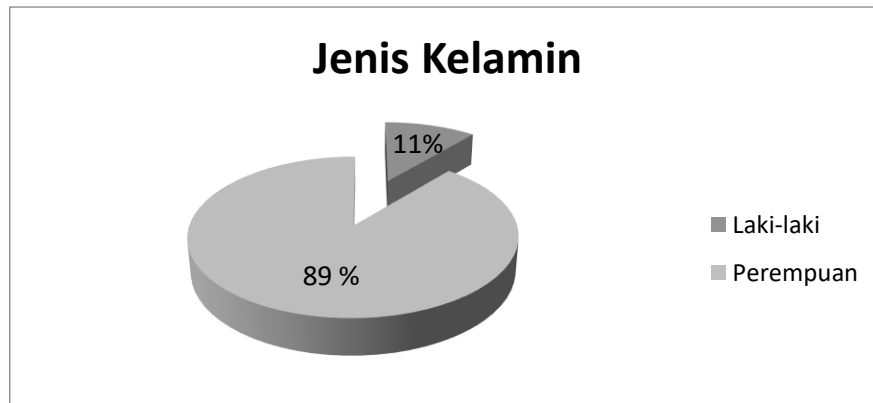
## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik mahasiswa.

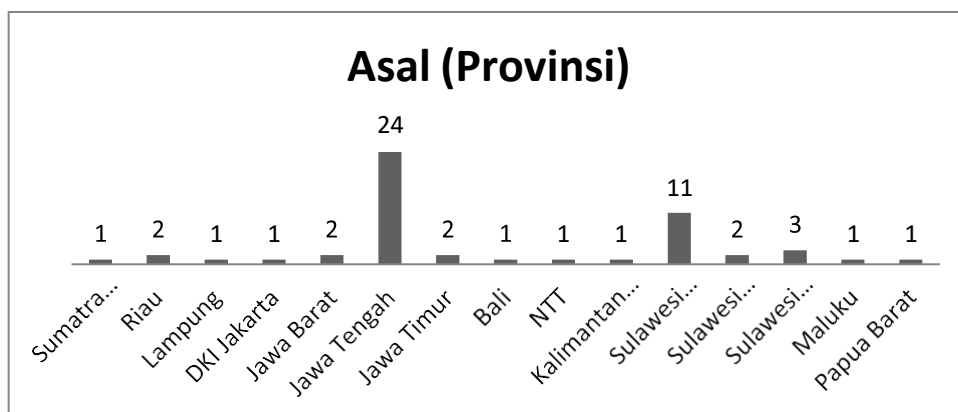
## Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2022 Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga yang berjumlah 54 mahasiswa/i. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 268 mahasiswa/i. Data partisipan penelitian disajikan pada berikut ini:



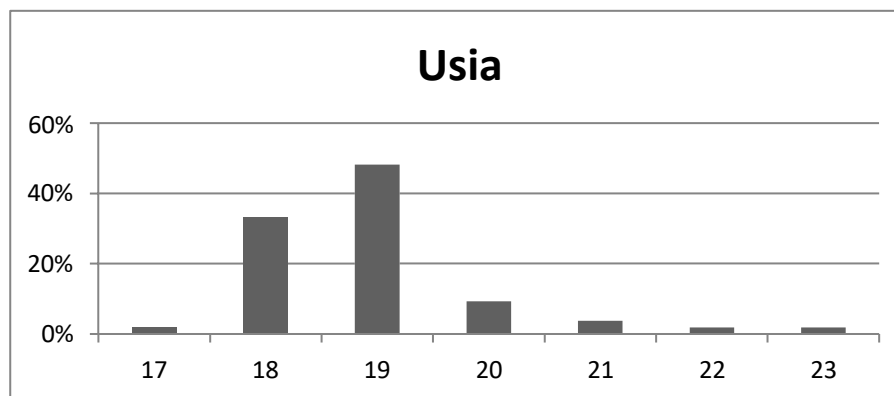
Gambar 1. Data Demografis Kategori Jenis Kelamin

Reponden berjenis kelamin laki-laki ada 6 orang atau persentase 11% dan perempuan 48 orang atau persentase 89%. Maka dapat disimpulkan bahwa jumlah perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki.



Gambar 2. Data Demografis Kategori Asal (Provinsi)

Asal responden yang paling banyak adalah Jawa Tengah yang sebanyak 24 mahasiswa/i atau persentase 44%, sedangkan asal responden yang paling sedikit yaitu Sumatra Utara, Lampung, DKI Jakarta, Bali, NTT, Kalimantan Selatan, Maluku, dan Papua Barat sebanyak 1 mahasiswa/i atau persentase 2%.



Gambar 3. Data Demografi Kategori Usia

Usia responden yang paling tinggi adalah mahasiswa/i berumur 19 tahun sebanyak 26 atau persentase 48%, sedangkan usia responden paling rendah adalah mahasiswa/i berumur 17 tahun, 21 tahun, 22 tahun, dan 23 tahun sebanyak 1 atau persentase 2%.

#### Metode Pengumpulan Data

Skala yang digunakan untuk mengukur Efikasi Diri Akademik adalah Skala The Academic Self-Efficacy Scale (TASES) dikembangkan oleh Sagone & Caroli (2014). Skala ini terdiri dari 25 item. Skala likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) cukup tidak setuju, (4) Netral, (5) cukup setuju, (6) setuju, (7) Sangat setuju.

Skala yang digunakan untuk mengukur Penyesuaian Diri Akademik adalah *College Student Adaptation Questionnaire (SACQ)* yang diadaptasi dari skala yang dikemukakan oleh Baker & Siryk (1986). Skala ini terdiri dari 38 item. Skala likert khusus pernyataan favorable yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) sangat tidak setuju, (2) tidak setuju, (3) cukup tidak setuju, (4) Netral, (5) cukup setuju, (6) setuju, (7) Sangat setuju. Jika ada pernyataan unfavorable yaitu skala likert yang digunakan dalam penelitian ini adalah (7) sangat tidak setuju, (6) tidak setuju, (5) cukup tidak setuju, (4) Netral, (3) cukup setuju, (2) setuju, (1) Sangat setuju.

Teknik analisis data yang digunakan adalah *Pearson Correlation* untuk menemukan hubungan positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW. Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan program *IBM SPSS versi 22.0 for windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Uji Deskriptif Statistik Variabel Penelitian

Tabel 1. Kategorisasi Efikasi Diri Akademik

Interval	Kategori	N	Presentase
$33,83 \leq X$	Tinggi	5	9%
$26,69 \leq X < 33,83$	Sedang	41	76%
$X < 26,69$	Rendah	8	15%
Jumlah		54	100%

Min = 22,50; Max = 42,25; Mean = 30,2608; SD = 3,57171

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel kesepian pada Tabel 1, terdapat 5 partisipan yang mempunyai skor efikasi diri akademik yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 9%, 41 partisipan mempunyai skor efikasi diri akademik yang berada pada kategori sedang dengan persentase 76%, dan 8 partisipan mempunyai skor efikasi diri akademik yang berada pada kategori rendah dengan persentase 15%. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 22,50 sampai dengan skor maksimum 42,25, dengan nilai standar deviasi 3,57171. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 30,2608, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat efikasi diri akademik yang berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Penyesuaian Diri Akademik

Interval	Kategori	N	Persentase
$50,22 \leq Y$	Tinggi	6	11%
$36,61 \leq Y < 50,22$	Sedang	40	74%
$Y < 36,61$	Rendah	8	15%
Jumlah		54	100%

Min = 26,75; Max = 61,75; Mean = 43,4167; SD = 6,80767

Berdasarkan data analisis deskriptif variabel kesejahteraan psikologis pada Tabel 2, terdapat 6 partisipan yang mempunyai skor penyesuaian diri akademik yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 11%, 40 partisipan mempunyai skor penyesuaian diri akademik yang berada pada kategori sedang dengan persentase 74% dan 8 partisipan mempunyai skor penyesuaian diri akademik yang berada pada kategori rendah dengan persentase 15%. Skor yang diperoleh partisipan bergerak dari skor minimum 26,75 sampai dengan skor maksimum 61,75, dengan nilai standar deviasi 6,80767. Berdasarkan skor rata-rata sebesar 43,4167, maka sebagian besar partisipan mempunyai tingkat penyesuaian diri akademik yang berada pada kategori sedang.

Hasil Uji Asumsi  
Uji Normalitas

Tabel 3. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		54
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	17,55840176
Most Extreme Differences	Absolute	,067
	Positive	,067
	Negative	-,052
Test Statistic		,067
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

Berdasarkan tabel output SPSS di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi Asymp. Sig. (2 failed) sebesar  $0,067 > 0,05$ . Maka merujuk pada dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, dapat disimpulkan bahwa data tersebut bisa dikatakan berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel 4. *ANOVA Table*

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Efikasi Diri Akademik	<i>Between Groups</i>	34167,66	7	899,149	1,012	0,024
Penyesuaian Diri Akademik	<i>Linearity from Linearity</i>	22960,23	1	22960,234	2,761	0,000
	<i>Deviation from Linearity</i>	11207,433	37	302,904	0,915	0,634
	<i>Within Groups</i>	5132,333	15	342,156		
	<i>Total</i>	39300,00	53			
		0				

Tabel di atas menunjukkan hasil pengujian linearitas antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik dan hasilnya menunjukkan bahwa nilai *Deviation From Linearity* Sig. adalah  $0,634 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel efikasi diri akademik dan variabel penyesuaian diri akademik.

## Hasil Uji Hipotesis

Tabel 5. *Correlation Karl Pearson*

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	,764**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	54	54
Y	Pearson Correlation	,764**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	54	54

Berdasarkan analisis hipotesis data, maka diperoleh hasil koefisien korelasi  $r$  sebesar 0,764 dengan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis hipotesis data, maka diperoleh hasil koefisien korelasi  $r$  sebesar 0,764 dengan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW. Artinya semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin tinggi pula penyesuaian diri akademik mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik maka semakin rendah pula penyesuaian diri akademik mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW.

Penyesuaian diri akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademisnya (Baker dan Siryk, 1984: 179). Penyesuaian diri akademik adalah keseimbangan individu dan kesepakatan dengan dirinya sendiri, seperti bagaimana kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan menyelesaikan konflik internal dan saat frustrasi, tingkat kebebasannya untuk stres dan kecemasan, kesuksesannya dalam menyesuaikan motivasinya dan keinginan, maka kesepakatannya dengan lingkungan fisik dan sosialnya termasuk hubungan dengan orang lain dan berbagai isu dan kejadian. Abdullah, Elias, Mahyuddin dan Uli (2009: 496-505) penyesuaian diri akademik memainkan peran penting dalam kesuksesan perguruan tinggi. Kondisi ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana pentingnya penyesuaian diri akademik di perguruan tinggi bagi mahasiswa baru. Salah satu faktor penting penyesuaian diri akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri akademik merupakan

keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol perilaku dan tuntutan lingkungannya sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Efikasi diri akademik berhubungan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan kontrol dirinya, motivasi, kognitif, afeksi dan lingkungan sosial. Efikasi diri berpengaruh pada perasaan, pikiran, dan tindakan seseorang dalam upaya mencapai tujuan yang diinginkan (Corsini, 1994: 364).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa efikasi diri berhubungan dengan penyesuaian diri akademik mahasiswa baru. Individu yang mempunyai efikasi diri akademik yang tinggi akan mempunyai penyesuaian akademik akademik yang tinggi pula. Oleh karena individu-individu dengan efikasi diri akademik yang tinggi lebih efektif dan gigih dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan kegagalan terutama yang berkaitan dengan menghadapi tugas-tugas akademik, mereka lebih mungkin untuk mencapai hasil yang bernilai dan memperoleh kesuksesan akademik yang lebih baik. Pada saat menghadapi tugas-tugas akademik yang menantang, individu dengan efikasi diri akademik tinggi akan merasa senang dan tertantang untuk menyelesaikan pekerjaannya dibanding individu yang memiliki efikasi diri akademik rendah. Hal ini dikarenakan individu dengan efikasi diri akademik tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam mengatasi tantangan yang ada sedangkan individu dengan efikasi diri akademik rendah cenderung mudah menyerah dan tidak yakin mampu mengerjakan pekerjaan yang menantang itu.

Beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan Mahendrani & Rahayu (2014) mengatakan bahwa ada hubungan yang positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan Irfan & Suprapti (2014) juga mengatakan bahwa efikasi diri dan penyesuaian diri mempunyai hubungan yang positif dimana ketika efikasi diri yang tinggi maka penyesuaian dirinya juga tinggi begitu juga sebaliknya. Hee Sook Sim & Weon-Hee Moon (2015) dalam penelitiannya juga mengatakan bahwa terjadi hubungan yang positif antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu pendekatan penelitian secara kuantitatif yang hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh, sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi di dalam prosesnya. Dengan keterbatasan- keterbatasan tersebut di atas dapat dijadikan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis hipotesis data, maka diperoleh hasil koefisien korelasi  $r$  sebesar 0,764 dengan  $p = 0,000$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UKSW.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui efikasi diri akademik mengarahkan dan memudahkan individu untuk mengarahkan perilaku akademik yang menjadi tuntutan di perguruan tinggi. Efikasi diri akademik juga menjadi keyakinan yang mampu menjadikan individu terus berjuang dan tetap bertahan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan. Usaha dan kegigihan inilah kemudian menghasilkan kemudahan dalam penyesuaian diri akademik bagi mahasiswa baru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Syah, M. C. (2014). Pengaruh Motivasi Akademik, Gaya Belajar Dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertamadi perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Taylor, M. A., & Pastor, D. A. (2007). A confirmatory factor analysis of the Student Adaptation to College Questionnaire. *Educational and psychological measurement*, 67(6), 1002-1018.
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118-132.
- López-Angulo, Y., Cobo-Rendón, R., Saéz-Delgado, F., & Mujica, A. D. (2021). Exploratory factor analysis of the student adaptation to college questionnaire shortversion in a sample of chilean university students. *Universal Journal of Educational Research*, 9(4), 813-818.
- Sormin, HP (2020). *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA SISWA SMA SE-KOTA MEDAN*, repository.uhn.ac.id, <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5131>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal*

*Empati*, 7(2), 491-501.

- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48-62.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertamadi perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73-84.
- Lidy, K. M. Kahn, J. H. (2006). Personality as a Predictor of First Semester Adjustment to College: The Meditational Role of Perceived Social Support. *Journal of College Counselling*, 9, 123-134.
- Monacika, A. A., & Supriyadi, S. (2022). Efikasi Diri dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda. *Jurnal Studia Insania*, 9(2), 187-204.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*.