

# Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa

M. Nur Ghufron

STAIN Kudus, Jawa Tengah, Indonesia

emnurghufron78@gmail.com

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik. Responden dalam penelitian ini berjumlah 66 mahasiswa tahun pertama di Jurusan Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk skala, yaitu skala efikasi diri dan skala penyesuaian diri akademik. Data dianalisis dengan menggunakan analisis korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, efikasi diri mempunyai pengaruh positif terhadap penyesuaian diri akademik.

**Kata kunci :** Efikasi diri, penyesuaian diri akademik.

## Abstract

*The aim of this study was to determine the relationship between self efficacy and academic adjustment. The respondent of this study were (N=66) first year students in the Department of Tarbiyah, Islamic State College in Kudus. The data collection techniques used in this study is a questionnaire, self-efficacy scale and academic adjustment scale. The data were analyzed by using correlation analysis. The results of the study showed that there was a positive significant relationship between self efficacy and academic adjustment.*

**Key Words:** *Self efficacy, academic adjustment.*

## A. Pendahuluan

Mengikuti Pendidikan di Perguruan Tinggi merupakan pengalaman yang dapat memperkaya cara mengubah hidup manusia. Saat mengikuti perkuliahan, individu bertemu orang baru dan melakukan sesuatu yang baru juga untuk mengikuti proses pembelajaran atau perkuliahan. Namun demikian, proses

pembelajaran yang dilakukan di perguruan Tinggi berbeda dengan proses pembelajaran di Madrasah atau Sekolah Menengah Atas. Kondisi ini memerlukan penyesuaian diri oleh individu.

Penyesuaian diri diperlukan individu dalam menjalani transisi kehidupan, salah satunya adalah transisi sekolah. Transisi sekolah adalah perpindahan individu dari sekolah yang lama ke sekolah yang baru yang lebih tinggi tingkatannya. Transisi individu dari sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi menarik perhatian para ahli perkembangan, walau pada dasarnya transisi tersebut adalah pengalaman normatif bagi semua individu, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan ketidakbahagiaan (Lidya dan Darmayanti, 2015: 44).

Ketidakbahagiaan yang kemudian menimbulkan stres tersebut timbul karena transisi berlangsung pada suatu masa ketika banyak perubahan pada individu yaitu fisik, sosial dan psikologis (Blyth dkk.; Eccles dan Midgely dalam Santrock, 2002: 16). Perubahan tersebut meliputi meningkatnya tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari struktur kelas yang kecil dan akrab menjadi struktur kelas yang lebih besar dan impersonal, peningkatan jumlah pendidik dan teman, serta meningkatnya fokus pada prestasi (Santrock, 2002: 16).

Manusia tidak akan pernah terbebas dari berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dalam kehidupan kesehariannya. Individu dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai psikologis, frustrasi dan konflik. Sebaliknya Individu dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan atau keputusan itu berkembang dan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya. (Ghufron, 2012: 151).

Penyesuaian akademik mengacu pada hasil akhir dari dinamika konstruktif hubungan antara individu sebagai mahasiswa dan lingkungan universitasnya, yang semakin meningkat pengembangan ilmiah dan menjadi pribadi pembelajar. Indikator bagus dari hubungan tersebut diwakili dengan belajar lebih giat, kepuasan, penerimaan dan kesepakatan dengan standar universitas

## **Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi ...**

dan penyelesaian tugas dalam waktu, cara dan organisasi (Sherbini dan Belfaqih, 1998: 9).

Cunningham (dalam Calaguas, 2011: 73) percaya bahwa saat terjadi perubahan situasi, maka diperlukan untuk penyesuaian diri. Penyesuaian akademik ini mempunyai posisi penting terhadap keberhasilan dan kesuksesan belajar pada setiap tingkatan. Sedangkan Adler, Raju, Beveridge, Wang, Zhu dan Zimmermann (2008: 1281) mengasumsikan bahwa penyesuaian akademik sangat penting untuk kesuksesan akademik. Penyesuaian akademik yang tidak baik mempunyai korelasi dengan kinerja akademik yang buruk, tingkat kelulusan yang rendah, dan ketidaksukses di kemudian hari.

Baker dan Siryk (1984: 179) mengasumsikan empat jenis penyesuaian diri yaitu penyesuaian akademik, sosial, emosional penyesuaian dan keterikatan kelembagaan. Penyesuaian diri akademik tergantung bagaimana caranya individu mengelola tuntutan pendidikan dan pengalaman di kampusnya. Penyesuaian diri akademik merupakan aspek penting adaptasi individu, terkait dengan ketekunan akademik dan masalah kesehatan mental selama masa perkuliahan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri akademik mahasiswa yaitu, faktor internal yaitu yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan, intelektual, emosional, mental dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal, yaitu yang berasal dari lingkungan yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat.

Schneiders (1964: 66) menyebutkan bahwa kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis meliputi keadaan mental individu yang sehat. Individu yang memiliki mental yang sehat mampu melakukan pengaturan terhadap dirinya sendiri dalam perilakunya secara efektif. Menurut Bandura (Smet, 1994: 189-190) untuk mengatur perilaku akan dibentuk atau tidak, individu tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang keuntungan dan kerugian, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu mampu mengatur perilaku tersebut. Kemampuan ini disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk membentuk perilaku dalam situasi tertentu (Bandura, 1997: 3). Efikasi diri secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuannya dalam mengatasi beraneka ragam situasi yang muncul dalam hidupnya. Efikasi diri secara umum tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki melainkan berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki.

Smet (1994: 189) menyatakan bahwa efikasi diri bermanfaat untuk memutuskan perilaku tertentu akan dibentuk atau tidak, seseorang tidak hanya mempertimbangkan informasi dan keyakinan tentang kemungkinan kerugian atau keuntungan, tetapi juga mempertimbangkan sampai sejauh mana individu dapat mengatur perilaku tersebut.

Seseorang dengan efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian disekitarnya 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 diri yang rendah cenderung akan mudah menyerah, sementara orang dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Chemers, Hu, & Garcia, 2001: 55-56). Hal senada juga diungkapkan oleh Gist, yang menunjukkan bukti bahwa perasaan efikasi diri memainkan satu peran penting dalam memotivasi individu untuk menyelesaikan pekerjaan yang menantang dalam kaitannya dengan pencapaian tujuan tertentu (Chemers, Hu, & Garcia, 2001: 55).

Efikasi diri adalah suatu gambaran subjektif terhadap kemampuan diri yang bersifat fragmental, yaitu setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda (Bandura, 1997:37). Maksudnya, individu menilai kemampuan, potensi dan kecenderungan yang ada padanya dipadukan dengan tuntutan lingkungan, karena itu efikasi diri tidak mencerminkan secara nyata kemampuan individu bersangkutan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedang efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri. Efikasi diri merupakan

## **Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi ...**

kemampuan atau keyakinan seseorang yang dirasakan dalam melakukan tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang relevan dengan keberhasilan akademik saat menalani perkuliahan karena dianggap mempengaruhi jumlah usaha yang dilakukan dalam kinerja sebuah tugas, ketekunan dalam tugas, dan akhirnya, tingkat pencapaian seseorang.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa efikasi diri mempengaruhi kinerja di ranah akademik, termasuk prestasi akademik mahasiswa (Choi, 2005: 197-205; Pajares, 1996: 543-578; Pajares & Miller, 1994; 193-203). Efikasi diri telah ditemukan berhubungan positif dengan penyesuaian diri akademik di tingkat perguruan tinggi (Chemers, Hu & Garcia, 2001: 55-64) prestasi akademik mahasiswa (Zimmerman, 2000: 82-91; Bouffard-Bouchard, 1989: 353-363), dan ketekunan mahasiswa (Robbins, Lauver, Le, Davis, Langley & Carlstrom, 2004: 261-288). Hasil penelitian Chemers, Hu, & Garcia, (2001: 55-56) menemukan bahwa efikasi diri memainkan peran penting kinerja dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Sementara Yadak (2017: 157) menyebutkan bahwa pada dimensi determinasi dan kognisi efikasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri akademik mahasiswa di tahun pertama.

Multon, Brown & Lent (1991: 30) telah melakukan penelitian meta analisis terhadap 36 penelitian antara 1977-1988 mengenai hubungan antara efikasi diri dengan hasil belajar secara umum. Hasil penelitian metaanalisis Molton dkk. menemukan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan dengan hasil belajar secara umum dengan dampak variasi reliabilitas sebesar 14%.

Stajkovic dan Luthans (1998: 240) juga melakukan penelitian meta analisis terhadap 114 penelitian untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan kinerja secara umum seperti pada situasi belajar dan kerja. Hasil meta analisis mengindikasikan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan dengan kinerja sebesar  $r = 0,38$ . Sementara hasil penelitian meta analisis terhadap 13 penelitian dengan sampel 6157 yang dilakukan Ghufron dan Risnawita Suminta (2013:20) menemukan bahwa efikasi diri berhubungan dengan prestasi belajar khususnya pada mata pelajaran matematika.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa berdasarkan beberapa teori dan hasil penelitian telah membuktikan bahwa efikasi diri berhubungan dengan berbagai aspek perilaku pembelajaran termasuk penyesuaian diri akademik mahasiswa.

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk menguji kembali bagaimakah pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pada tahun pertama.

### **2. Tinjauan Pustaka**

#### **a. Penyesuaian akademik**

Desmita (2009: 191) mengatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu konstruk psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Sementara menurut Ali & Asrori (2012:173-175), Penyesuaian diri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *adjustment* atau *personal adjustment*.

Menurut Satmoko (dalam Ghufron, 2012: 149) mengatakan bahwa penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri dan orang lain dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan bebas dari berbagai *symptom* yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi dan konflik. Sebaliknya gangguan penyesuaian diri terjadi apabila seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapi dan menimbulkan respon dan reaksi yang tidak efektif, situasi emosional tidak terkendali dan keadaan tidak memuaskan. Tinggi rendahnya penyesuaian diri dapat diamati dari banyak sedikitnya hambatan penyesuaian diri. Banyaknya hambatan penyesuaian diri mencerminkan kesukaran seseorang dalam penyesuaian dirinya.

Menurut Schneiders, (dalam Ghufron, 2012: 151) penyesuaian diri mempunyai empat unsure. Pertama, *Adaptation*, yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi.

## **Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi ...**

Orang yang penyesuaian dirinya baik berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik misalnya menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak diharapkan maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Kedua, conformity artinya seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri baik bila memenuhi criteria social dan hati nuraninya. Ketiga, mastery, artinya orang yang mempunyai penyesuaian diri baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga dapat menyusun, menanggapi segala masalah dengan efisien. Keempat, individual variation, artinya ada perbedaan individual pada perilaku yang responnya dalam menanggapi masalah.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di maknai bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang kontinyu dan bukannya kondisi statis. Sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku manusia dalam usahanya mengatasi dorongan-dorongan dari dalam diri agar diperoleh kesesuaian antara tuntutan dari dalam diri dan dari lingkungan.

Adapun penyesuaian akademik menurut Arkoff (dikutip Rasyid, 2011: 707) adalah penyesuaian secara ilmiah sebagai "individu" berinteraksi dengan lingkungannya". Young (dikutip Rasyid, 2011: 707) mendefinisikannya sebagai fleksibilitas yang memungkinkan individu untuk menyesuaikan dan mengubah kecenderungannya dan perilaku untuk menghadapi situasi sulit. Ahmed (dikutip Yadak, 2017: 159) mendefinisikannya sebagai momen keseimbangan yang dihasilkan dari konflik individu dengan lingkungannya, potensi dan peluang yang ada.

Baker dan Siryk (1984: 179) berpendapat bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademisnya. Aspek ini meliputi motivasi (sikap terhadap tujuan akademis, motivasi untuk mencapai tujuan akademis dan untuk berkuliah), aplikasi (seberapa jauh motivasi diubah menjadi suatu usaha untuk mencapai tujuan akademis), performa (keberhasilan dan keefektifan dalam mencapai tujuan akademis), dan lingkungan akademis (kepuasan terhadap prestasi akademis). Sementara Tinto (dalam Jean, 2010: 20)

menggariskan dua jenis penyesuaian akademik: "struktural" yang tercermin dalam kinerja akademik mahasiswa dan "normatif" berfokus pada persepsi mahasiswa terhadap pengembangan intelektualnya.

Kesimpulan pendapat para ahli tentang penyesuaian akademik adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang bersifat akademik baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.

Adapun aspek penyesuaian akademik adalah: (a) memahami apa yang diharapkan oleh pengajar secara akademis, (b) mengembangkan keterampilan belajar yang efektif, (c) menyesuaikan diri dengan tuntutan perkuliahan secara akademik dan (d) mematuhi peraturan perguruan tinggi.

## **b. Efikasi diri**

Efikasi diri adalah suatu gambaran subjektif terhadap kemampuan diri yang bersifat fragmental, yaitu setiap individu mempunyai efikasi diri yang berbeda-beda pada situasi yang berbeda (Bandura, 1997: 37).

Bandura (1997: 3) mendefinisikan efikasi diri (self-efficacy) sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Alwisol (2006: 344) menyatakan bahwa efikasi diri sebagai persepsi diri sendiri mengenai seberapa bagus diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi diri adalah pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan yang diinginkan, tidak tergantung pada jenis keterampilan dan keahlian tetapi lebih berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan dengan berbekal keterampilan dan keahlian. Maksudnya, individu menilai kemampuan, potensi dan kecenderungan yang ada padanya

## **Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi ...**

dipadukan dengan tuntutan lingkungan, karena itu efikasi diri tidak mencerminkan secara nyata kemampuan individu bersangkutan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedang efikasi diri menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Corsini (1994: 364) menyatakan pula bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol perilaku dan tuntutan lingkungannya sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Efikasi diri 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.

Berdasarkan uraian beberapa tokoh di atas, pengertian dari pelatihan efikasi diri dalam penelitian ini merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang mempergunakan prosedur sistematis dan terorganisir, guna membantu individu menggali keyakinan akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan dalam mengendalikan dorongan seksual sehingga akhirnya dapat membentuk suatu perilaku yang relevan dan memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Menurut Bandura (1997: 42-43) efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu: efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu: pengalaman keberhasilan atau kinerja prestasi (mastery experience atau Performance Accomplishments), pengalaman orang lain (Vicarious Experience), persuasi verbal (Verbal Persuasion) dan kondisi emosional-fisiologis (Emotional-Physiological State).

Pengalaman keberhasilan atau kinerja prestasi (mastery experience atau Performance Accomplishments). Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman keberhasilan akan menaikkan efikasi diri individu sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya. Setelah efikasi diri

yang kuat berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang bahkan kegagalan yang kemudian diatasi dengan usaha-usaha tertentu dapat memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan lewat pengalaman bahwa hambatan tersulit pun dapat diatasi melalui usaha yang terus-menerus.

Pengalaman orang lain (Vicarious Experience). Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan .

Persuasi verbal (Verbal Persuasion). Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasehat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Pengaruh persuasi verbal tidaklah terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Dalam kondisi yang menekan dan kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat lenyap jika mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

Kondisi emosional fisiologis (Emotional-Physiological State). Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

### **3. Metode**

#### **a. Responden**

Responden penelitian ini adalah mahasiswa semester satu, Jurusan Tarbiyah, Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus. Sampel (N=66) dikumpulkan melalui simple random sampling.

**b. Instrumen penelitian**

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dalam bentuk skala. Adapun instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri akademik dan skala efikasi diri.

**c. Tehnik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson. Data dianalisis dengan SPSS.

**B. Pembahasan**

Pada bagian tulisan berikut akan dipaparkan data deskriptif penelitian yang meliputi data empirik, terdiri dari data hasil perolehan di lapangan, mean empirik dan standar deviasi. Secara lengkap data statistik deskriptif masing-masing variabel tersaji pada tabel 1

Tabel. 1. Descriptive Statistics  
Descriptive Statistics

Variabel	Mean	Std. Deviation	N
Penyesuaian Diri Akademik	11.27	3.106	66
Efikasi Diri	11.45	1.738	66

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui untuk variabel penyesuaian diri akademik skor rerata empiriknya sebesar 11,27, dengan nilai standar deviasi sebesar 3,106, sedangkan variable efikasi diri skor rerata empiriknya sebesar 11,45, dengan nilai standar deviasi sebesar 1,738.

Hasil analisis uji hipotesis juga menunjukkan bahwa efikasi diri mempunyai korelasi positif dan signifikan dengan penyesuaian diri akademik mahasiswa sebesar 0.538. Adapun besarnya pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri akademik yang ditunjukkan dengan koefisien determinasi sebesar 0.29. hasil selengkapnya uji hipotesis dapat dilihat pada table 2 berikut:

Tabel. 2. Hasil Uji Hipotesis

Pengaruh antar Variabel	R	R <sup>2</sup>	Signifikansi
Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian diri akademik	0.538	0.29	0.000

Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa, koefisien determinasi ( $R^2$ ) penyesuaian diri akademik sebesar 0,29, yang bermakna bahwa 29 persen dapat dijelaskan atau diprediksi melalui variabel iklim efikasi diri. Sementara Sisanya 71 persen dapat diprediksi atau dijelaskan oleh variabel lain.

Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa baru di perguruan tinggi. Selama proses penyesuaian dijumpai masalah-masalah psikologis pada mahasiswa yang bersumber dari akademik maupun non-akademik. Dalam hal akademik biasanya mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal studi misalnya saja seperti metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, salah dalam memilih jurusan, cara dosen mengajar di kelas, tugas perkuliahan, materi pelajaran yang sulit, menurunnya IPK, system akademik perkuliahan yang berbeda di SMA seperti adanya SKS (satuan kredit semester) untuk menentukan jumlah mata kuliah, dan sistem SKS ditentukan oleh IP yang diperoleh oleh mahasiswa tiap semester. Berkaitan dengan masalah akademik diatas, tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik (Nur Fitriana, 2016: 2).

Sebagaimana penjelasan di awal tulisan ini bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan dan mencapai tingkat kepuasan pada prestasi akademisnya (Baker dan Siryk, 1984: 179). Penyesuaian 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

## **Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi ...**

sosialnya termasuk hubungan dengan orang lain dan berbagai isu dan kejadian.

Abdullah, Elias, Mahyuddin dan Uli (2009: 496-505) penyesuaian akademik memainkan peran penting dalam kesuksesan perguruan tinggi. Korelasi negatif yang signifikan antara prestasi akademik dan kesulitan penyesuaian akademik. Kondisi ini dapat memberikan gambaran tentang bagaimana pentingnya penyesuaian diri akademik di perguruan tinggi bagi mahasiswa baru. Salah satu factor penting penyesuaian akademik adalah efikasi diri.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuannya dalam mengontrol perilaku dan tuntutan lingkungannya sehingga memperoleh hasil sesuai yang diharapkan. Efikasi diri 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 akademik mahasiswa tahun pertama. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi akan mempunyai penyesuaian akademik yang tinggi pula. Oleh karena individu-individu dengan efikasi diri 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 tinggi akan merasa senang dan tertantang untuk menyelesaikan pekerjaannya dibanding individu yang memiliki efikasi diri rendah. Hal ini dikarenakan individu dengan efikasi diri tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam mengatasi tantangan yang ada sedangkan individu dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah dan tidak yakin mampu mengerjakan pekerjaan yang menantang itu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya seperti yang telah dilakukan oleh Chemers, Hu, & Garcia, (2001: 55-56) menemukan bahwa efikasi diri memainkan peran penting kinerja

dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Sementara Yadak (2017: 157) menyebutkan bahwa pada dimensi determinasi dan kognisi efikasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri akademik mahasiswa di tahun pertama.

### **C. Simpulan**

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa, efikasi diri mempunyai korelasi positif dan signifikan dengan penyesuaian diri akademik mahasiswa sebesar 0.538. Adapun besarnya pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri akademik yang ditunjukkan dengan koefisien determinasi sebesar 0.29, yang bermakna bahwa 29 persen dapat dijelaskan atau diprediksi melalui variabel iklim efikasi diri. Sementara Sisanya 71 persen dapat diprediksi atau dijelaskan oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui efikasi diri mengarahkan dan memudahkan individu untuk mengarahkan perilaku akademik yang menjadi tuntutan di perguruan tinggi. Efikasi diri 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 tahun pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. C., Elias, H., Mahyuddin, R. & Uli, J.(2009). Adjustment amongs the first year students in a malaysian university. *European Journal of Social Sciences*, Vol. 8 No. 3, pp. 496-505.
- Adler, J., Raju, S., Beveridge, A. S., Wang, S. Zhu, J. & Zimmermann, E. M (2008), "College Adjustment in University of Michigan Students with Crohns and Colitis," *Inflammatory Bowel Diseases*, Vol. 14 No. 9, pp. 1281-1286.
- Ali, M. & Asrori, M. (2009). *Psikologi Remaja(Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol. (2006). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Baker, R. & Siryk, B., "Measuring adjustment to college", *Journal of Counseling Psychology*, vol.31(2), pp.179-189, 1984
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Bouffard-Bouehard, T. (1990). Influence. Of self-efficacy on performance in a cognitive task. *Journal of social Psychology*. 130, 353-363.
- Calaguas, G.M. (2011). Academic Achievement And Academic Adjustment Difficulties Among College Freshmen. *Journal of Arts, Science & Commerce*. Vol.— II, Issue —3, 72-76
- Chemers, M., Hu, L., & Garcia, B. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55-64.
- Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students academic performance *Psychology in the Schools*, 42, 197-205.
- Corsini, R.J, *Encyclopedia of Psychology*, 2st edition, Vol 3. New York: Jhon Wiley andSsons. 1994.
- Ghufron, M. N dan Suminta, R.R. (2013). Efikasi Diri Dan Hasil Belajar Matematika: Meta Analisis. *Buletin Psikologi*, 21,(1), 20 — 30
- Ghufron, M.N. (2012). *Psikologi*. Kudus: Nora Media Enterprise
- Lidya, S. F., dan Darmayanti, N. (2015). *Self-Efficacy Akademik Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa*. Jurnal

- Diversita, 1, No. 1. 43-55
- Multon, K., Brown, S., & Lent, R. (1991). Relation of self-efficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology, 38*, 30-38.
- NurFitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Publikasi Ilmiah*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pajares, F. & Miller, M. (1994). Role of self-efficacy and self-concept beliefs in mathematical problem solving: A path analysis. *Journal of Educational Psychology, 86*, 193-203.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research, 66*, 543-578
- Rashid, M. (2011) The Academic, Personal and Social Adjustment after Unifying the Streams in the Kingdom of Bahrain: A Field Study on High School Students in the Central Governorate. *Damascus University Journal , 27*, 701-740.
- Robbins, S., Lauver, K., Le, H., Davis, D., Langley, R. & Carlstrom, A. (2004). Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 130*, 261-288.
- Santrock. (2002). *Life Span Development*. Dallas : Brown and Benchmark Inc.
- Sherbini, Z. and Belfaqih, N. (1998) *The Students Academic Adjustment Measure of High School in the Emirate of Fujairah*. Anglo-Egyptian Library, Egypt.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. garmedia Widiasarana Indonesia.
- Stajkovic A. D., dan Luthans, F. E. (1998) Self-efficacy and Work-related performance: Meta-analysis. *Psychological Bulletin, 124* (2), 240-261
- Yadak, S.M.A. (2017) The Impact of the Perceived Self- Efficacy on the Academic Adjustment among Qassim University Undergraduates. *Open Journal of Social Sciences , 5*, 157-174.
- Zimmerman, B.J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 82-91