

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2013
DIPLOMA III FAKULTAS TEKNIK JURUSAN KIMIA DAN SIPIL
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Pustika Mayangsari, Endang Sri Indrawati *)

Jalan Prof. Soedarto. Tembalang, Semarang, 50239, Telp/Fax: (024) 7460051

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

pustikamayang@gmail.com ; esi_iin@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah 145 mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 80 mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua buah Skala Psikologi, yaitu Skala Penyesuaian Diri (37 aitem valid, $\alpha = 0.874$) dan Skala Efikasi Diri Akademik (21 aitem valid, $\alpha = 0.849$). Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,443 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri terbukti. Efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7% pada penyesuaian diri dan 80,3% ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: efikasi diri akademik, penyesuaian diri, mahasiswa angkatan 2013

***) Penulis, Penanggungjawab**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY ACADEMIC WITH
ADJUSTMENT IN THE STUDENT CLASS OF 2013 DIPLOMA III
FACULTY OF CIVIL AND CHEMISTRY ENGINEERING
DIPONEGORO UNIVERSITY**

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic self-efficacy with the adjustment in the Student class of 2013 Diploma of the Faculty of Civil and Chemistry Engineering, University of Diponegoro. The population was 145 students of 2013 Diploma Faculty of Engineering Department of Chemical and Civil Diponegoro University. The research sample is 80 students. Samples were taken using simple random sampling technique. Data collection using two Scale Psychology, the Adjustment Scale (37-item valid, $\alpha = 0.874$) and the Academic Self-Efficacy Scale (21-item valid, $\alpha = 0.849$). Data obtained based on the results of a simple regression analysis showed a correlation coefficient of 0.443 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that the research hypothesis, there is a positive relationship between academic self-efficacy with self-adjustment can be proved. Academic self-efficacy provide effective contribution 19.7% to adjustment. 80.3% determined by other factors not examined in this study.

Key Words: self efficacy, adjustment, student class of 2013

PENDAHULUAN

Remaja dihadapkan pada tugas perkembangan berupa transisi kehidupan, salah satunya transisi tersebut adalah transisi dari sekolah menengah atas atau sederajat, ke perguruan tinggi. Peralihan ke perguruan tinggi dengan standar pendidikan yang lebih tinggi dengan tuntutan untuk mengolah diri sendiri dapat mengejutkan bagi sebagian individu (Papalia, Olds, & Feldman, 2009, h. 53). Mahasiswa yang berada dalam usia remaja akhir ketika memasuki dunia barunya di

perguruan tinggi dihadapkan pada situasi dan kondisi setidaknya menghadapi sebuah kesulitan dan hambatan.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa baru, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya yang baru, maka akan cenderung mengalami banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan lagi masalah akademik, namun masalah-masalah lain diluar akademiknya. Mahasiswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi mahasiswa dalam belajar yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa nantinya.

Masuknya mahasiswa ke perguruan tinggi sering bertemu dengan tantangan. Para siswa sering menemukan bahwa metode pembelajaran dan pengajaran yang berbeda dari apa yang diperoleh pada tingkat sekolah menengah. Umumnya, kelas kuliah lebih sulit daripada kelas di SMA. Lebih banyak tugas membaca, ujian mencakup sejumlah besar bahan perkuliahan. Dosen mengharapkan mahasiswa untuk melakukan pekerjaan lebih banyak di luar kelas. Untuk bertahan dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa harus mengambil tanggung jawab atas setiap tindakan mereka.(Salami, 2011, h. 240)

Tidak hanya menghadapi kehidupan baru yang sama sekali berbeda dengan kehidupan SMA, baik dari sisi akademik serta sisi sosial. Mahasiswa baru D3 juga harus menghadapi situasi yang sedikit berbeda dengan keadaan yang ada di S1. Sehingga bisa dikatakan mahasiswa baru D3 memiliki tantangan dan sumber masalah penyesuaian diri yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiwa baru S1.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa tahun pertama, bila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya

yang baru, maka akan cenderung mengalami banyak konflik dan fokus yang dihadapi terutama pada masalah akademik. Mahasiswa yang kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akan merasa tertekan dan banyak menghadapi konflik dalam menghadapi tuntutan

Lingkungan yang menyebabkan menurunnya motivasi mahasiswa dalam belajar yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa nantinya. Konflik atau permasalahan tersebut menuntut suatu kepercayaan terhadap diri sendiri dalam melakukan suatu tindakan ketika menghadapi situasi sulit dalam usaha individu untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Keyakinan diri dalam melakukan suatu tindakan yang berkaitan dengan tugas tertentu guna menghadapi suatu situasi sulit sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan adalah efikasi diri.

PENYESUAIAN DIRI

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya agar tercapai keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang lingkungan harapkan. Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1999) yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan yang terakhir adalah sikap realistis dan objektif. Menurut Schneiders (dalam Agustiani, 2009, h. 147), terdapat empat faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri remaja sebagai berikut :

- a. Kondisi-kondisi fisik, termasuk didalamnya keturunan, konstitusi fisik, susunan saraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit.
- b. Perkembangan dan kematangan, khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional.
- c. Penentu psikologis, termasuk di dalamnya pengalaman, belajarnya, pengkondisian, penentu diri (*self determination*), frustrasi, dan konflik.
- d. Kondisi lingkungan, khususnya lingkungan keluarga dan lingkungan tempat belajar dan lingkungan masyarakat.

EFIKASI DIRI AKADEMIK

Efikasi diri akademik adalah keyakinan diri dalam melakukan suatu tindakan yang berkaitan dengan tugas akademik, guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan. Terdapat tiga dimensi yang berperan penting dalam pembentukan efikasi diri individu, yaitu, *level*, *generality*, dan *strength* Bandura (dalam Zimmerman, 2006, h. 47-48).

HIPOTESIS

Ada hubungan positif antara keyakinan diri akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa. Semakin tinggi keyakinan diri akademik individu, maka semakin tinggi penyesuaian dirinya. Sebaliknya, semakin rendah keyakinan diri akademik individu, maka semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : Penyesuaian Diri
2. Variabel bebas : Efikasi Diri Akademik

DEFINISI OPERASIONAL

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya agar tercapai keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang lingkungan harapkan.

Efikasi diri akademik adalah keyakinan diri dalam melakukan suatu tindakan yang berkaitan dengan tugas akademik, guna menghadapi suatu situasi sehingga dapat memperoleh hasil seperti yang diharapkan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Universitas Diponegoro Jurusan Kimia dan Sipil yang mengikuti Semester Pendek berjumlah 145 orang. Karakteristik populasi penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2013 dengan status mahasiswa aktif yang terdaftar dalam kuliah semester pendek periode Agustus 2014.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala psikologis yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah dua skala, yaitu skala penyesuaian diri dan skala efikasi diri akademik. Skala Penyesuaian Diri berjumlah 48 aitem, 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Skala efikasi diri akademik berjumlah 36 aitem, 18 aitem *favorable* dan 18 aitem *unfavorable*.

Metode Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan. Metode analisis data yang digunakan adalah metode *Analisis Regresi Sederhana* menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Social Science*).

Hasil dan pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi sederhana didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro.

Hasil uji hipotesis tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien korelasi sebesar 0,443 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah hubungan kedua variabel adalah positif, artinya semakin tinggi efikasi diri akademik maka penyesuaian diri semakin tinggi. Berlaku pula sebaliknya, semakin rendah efikasi diri akademik maka penyesuaian diri yang dimiliki individu semakin rendah.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Keadaan ini berarti efikasi diri akademik dibutuhkan siswa dalam menghadapi perubahan dan tuntutan pada tahun pertama menempuh tugas menjadi mahasiswa.

Menurut hasil penelitian, efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7% hal ini menandakan bahwa naik turunnya kemampuan penyesuaian diri pada seseorang dipengaruhi sebesar 19,7% oleh efikasi diri akademik sedangkan 80,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti di penelitian ini.

Penyesuaian diri merupakan salah satu kunci yang turut menentukan berhasil atau tidaknya mahasiswa dalam merespon tuntutan dari dalam diri dan lingkungan terutama lingkungan yang baru. Lingkungan baru yang dimaksud adalah berupa transisi dari sekolah menengah pertama ke perguruan tinggi yang dalam hal ini merupakan salah satu tugas perkembangan dari remaja akhir yaitu menghadapi transisi perubahan menjadi mahasiswa baru.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar masuk kategori sedang sebanyak 42 subjek (52.5%), disusul penyesuaian diri tinggi sebanyak 38 subjek (47.5%) dengan *mean* empirik sebesar 107,72. Jadi rata-rata subjek mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro mempunyai penyesuaian diri yang sedang cenderung ke tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan kategorisasi efikasi diri akademik subjek penelitian berada dalam kategori sedang, tinggi dan sangat rendah. Sebagian besar masuk kategori sedang sebanyak 71 subjek (88,75%), disusul efikasi diri akademik tinggi sebanyak 7 subjek (8,75%), dan yang terakhir efikasi diri akademik rendah sebanyak 2 subjek (2,5%). Jadi rata-rata subjek mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro mempunyai efikasi diri akademik yang sedang cenderung ke tinggi.

Kategorisasi menunjukkan dapat mendukung hipotesis, subjek yang memiliki efikasi diri sedang cenderung tinggi, akan memiliki penyesuaian diri yang sedang cenderung ke tinggi pula.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Sebagaimana ditunjukkan oleh koefisien korelasi antara efikasi diri akademik dengan

penyesuaian diri adalah sebesar 0,443 dan $p= 0,000$ ($p<0,05$). Efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 19,7% pada terbentuknya penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2013 Diploma III Fakultas Teknik Jurusan Kimia dan Sipil Universitas Diponegoro. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan saran bagi ahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik sedang diharapkan untuk meningkatkan efikasi diri akademik yang dimilikinya sehingga dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Baik penyesuaian diri di lingkungan keluarga, kampus, dan masyarakat, dan bagi mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik rendah diharapkan dapat meningkatkan cara berpikir positif atau optimistik dengan cara membaca mengikuti pelatihan seperti pelatihan *positive thinking*, pelatihan psikologi positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H.A. (2009). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali,M., Mohammad.A. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, K.S. (2012). *Kesehatan Mental (Mental Health) Penyesuaian dalam Kehidupan Sehari-hari*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Fardana, H.H. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kreativitas Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 1 No. 02*,
- Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi Sosial*. Bandung : Refika Aditama.
- Hurlock,E.B. (2004). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jess, F. (2009). *Theories Of Personality*. Singapore : Mc Grawkill
- Pajares,F. & Tim Urdan. (2006). *Self Efficacy Beliefs of Adolescents*. New York : Information Age Production IPA,Inc.
- Papalia, D.E., Olds, S.W. & Feldman, R.D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia* (Edisi Kesembilan). Jakarta: Salemba Humanika.

Pervin,L., Daniel.C. (2010). *Personality Theory and Research Eleventh Edition*. Singapore : Wiley,Inc.

Schneiders, A.A. (1999). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt,Reinhart & Winston Inc.

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Winarsunu, T. (2010). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.

Zimmerman, J.Barry., Timothy.J.C. (2006). *Adolescent's Development of Personal Agency The Role of Self Efficacy Beliefs and Self Regulatory Skill*. Information age Publishing