

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Irvan Hadi

Jurusan Psikologi

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Jakarta

2016

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta dengan jurusan berbeda. Metode sampling yang digunakan yaitu sampling purposive. Jurusan yang terpilih yaitu jurusan psikologi sebanyak 25 responden, teknik elektro 15 responden, ekonomi dan administrasi 15 responden, tata boga 15 responden, sastra Prancis 15 responden, dan matematika 15 responden. Jadi total responden adalah 100 responden. Variabel yang diteliti adalah *self efficacy* (X) dan penyesuaian diri (Y).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling*. Penelitian ini menggunakan dua buah skala ukur, yaitu skala *self efficacy* dan skala penyesuaian diri. Skala *self efficacy* menurut Bandura mengukur 3 dimensi yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Skala penyesuaian diri menurut Sunarto dan Hartono mengukur 2 jenis penyesuaian diri yaitu penyesuaian diri secara positif dan penyesuaian diri secara negatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis regresi linier menggunakan SPSS 16.00. Berdasarkan hasil perhitungan nilai koefisien korelasi (r hitung) antara *self efficacy* sebesar 0,868 dan nilai r tabel adalah 0,195. Dengan demikian r hitung $>$ r tabel, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri dan dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak artinya ada hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: *Self Efficacy*, Penyesuaian Diri, Mahasiswa

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Irvan Hadi

Jurusan Psikologi

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Jakarta

2016

ABSTRACT

This study aims to determine how much the relationship of *self efficacy* with the self adjustment of college freshman at the State University of Jakarta. Samples of this study was the Jakarta State University students with different majors. the method was purposive sampling. Subjects major: psychology majors was 25 respondents, 15 respondents of electrical engineering major, economics and administration major 15 respondents, culinary major 15 respondents, 15 respondents of French literature major, and mathematics major 15 respondents. The variables studied were *self efficacy* (X) and self adjustment (Y).

This study uses a quantitative approach. The sampling technique was purposive. This study uses two measurement scales, the scale of *self efficacy* and the scale self adjustment. Bandura's *self efficacy* scale according to three dimensions that measurement the magnitude, strength and generality. Scale adjustment according Sunarto and Hartono measurement two types of self adjustment is the *self adjustment* positive and the self adjustment negative.

The data analysis technique used for this study is the linear regression analysis using SPSS 16.00. The results shows that the correlation coefficient (r count) between *self efficacy* and *self adjustment* 0.868 and r value table is 0.195. Thus the r count > r table, meaning that there is a significant relationship between *self efficacy* and *self adjustment* and it can be concluded H_a accepted and H_o rejected this means that there is a relationship of *self efficacy* with *adjustment* of college freshman at the State University of Jakarta.

Keywords: Self Efficacy, Adjustment, Students

PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi. Di sini mereka akan menghadapi suasana lingkungan mereka, misalnya mendapatkan struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan terkadang dengan latar belakang etnik yang lebih beragam lagi.

Dalam masa transisi sebagai mahasiswa baru, individu secara tidak langsung melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai hal baru yang dihadapi di perguruan tinggi. Schneiders (1964) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya. Penyesuaian ditentukan oleh bagaimana individu dapat bergaul dengan diri orang lain secara baik. Tanggapan-tanggapan terhadap orang lain atau lingkungan sosial pada umumnya dapat dipandang sebagai cermin apakah seseorang dapat mengadakan penyesuaian dengan baik atau tidak.

Penyesuaian diri menuntut kemampuan individu untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga individu merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Willis, 2005). Penyesuaian diri menjadi salah satu peran penting dalam membantu individu pada saat di lingkungan kampus maupun di masyarakat. Penyesuaian diri juga merupakan salah satu persyaratan penting dalam terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu.

Berdasarkan hasil preliminary study yang dilakukan di Universitas Negeri Jakarta pada bulan September sampai dengan Oktober, dari 60 Mahasiswa baru ditemukan masalah terkait dengan penyesuaian diri yaitu 37 Mahasiswa baru lebih suka melamun dalam memecahkan masalahnya, 34 Mahasiswa baru khawatir terhadap kegagalan dalam pengaruh lingkungan, 33 Mahasiswa baru mudah stress jika masalahnya belum selesai, 32 Mahasiswa baru menjadi emosional dalam memecahkan masalah, dan 31 Mahasiswa baru sulit mengambil keputusan dalam tuntutan lingkungan sekitar.

Dalam fenomena di atas dapat disimpulkan mahasiswa baru dalam penyesuaian diri berperan penting dalam *self efficacy* seseorang, karena penyesuaian diri sangat mempengaruhi *self efficacy* individu. *Self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu mengatasi situasi tersebut. Penyesuaian diri juga mempengaruhi tingkah laku individu dalam mengatasi masalah, jadi penyesuaian diri tersebut adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku individu untuk berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan-tegangan, frustrasi-frustrasi, konflik-konflik psikologis serta menelaraskan tuntutan-tuntutan psikologis dengan tuntutan lingkungan baru.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta.

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam 2 bagian yaitu (1) manfaat teoritis, Penelitian tersebut diharapkan mampu memberikan pengetahuan baru bagi perkembangan ilmu psikologi di Indonesia dan membantu pakar ilmu psikologi dalam mengembangkan ilmu psikologi khususnya mengenai *self efficacy* dengan penyesuaian diri. (2) Manfaat praktis dalam akademis, diharapkan penelitian ini bisa memberikan kontribusi pemikiran dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan di Indonesia dan sebagai acuan bagaimana hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri di lingkungan baru Universitas Negeri Jakarta dan dalam masyarakat, semoga dalam penelitian ini masyarakat bisa mengetahui seberapa pentingnya *self efficacy* dan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel terikat : Penyesuaian Diri

Variabel bebas : *Self Efficacy*

Definisi Operasional

Self efficacy diukur dengan menggunakan skala *self efficacy* yang disusun berdasarkan dimensi dari teori Bandura yang terdiri dari *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Penyesuaian diri diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan jenis dari teori Sunarto dan Hartono yang terdiri dari penyesuaian secara positif dan penyesuaian diri secara negatif.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru UNJ tahun 2015 dalam rentang usia 17-19 tahun. Teknik pengambilan sampel, dengan menggunakan teknik *sampling purposive*.

Metode Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pembagian kuesioner pada responden. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2011).

Pada penelitian ini, peneliti memberikan kuesioner secara langsung kepada responden. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011).

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang akan digunakan adalah metode statistik karena metode ini merupakan metode ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan serta menganalisis data penelitian yang berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Seluruh komputasi dalam penelitian ini dilakukan

dengan bantuan program komputer SPSS versi 16.0. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik product moment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan pada kategorisasi skor variabel *self efficacy* yang tinggi berjumlah 94 orang (94%), pada kategorisasi skor variabel *self efficacy* yang rendah berjumlah 6 orang (6%), ini menunjukkan bahwa *self efficacy* yang tinggi jumlah respondennya lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden *self efficacy* yang rendah. Pada kategorisasi skor penyesuaian diri secara positif yang tinggi berjumlah 96 orang (96%), pada kategorisasi skor penyesuaian diri secara negatif yang rendah berjumlah 4 orang (4%), ini bernilai jika $X \geq 183$ maka dikatakan tinggi sedangkan jika $X \leq 182$ maka di katakan rendah dan ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri secara positif respondennya lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden penyesuaian diri secara negatif.

Hasil data berdistribusi normal apabila p (taraf signifikansi pengujian) lebih besar dari α atau $p > 0,05$. pada variabel *self efficacy* nilai $P = 0,060$ dan nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai $P > \alpha$ menunjukkan berdistribusi normal sedangkan variabel penyesuaian diri nilai $P = 0,044$ dan nilai $\alpha = 0,05$ maka nilai $P < \alpha$ menunjukkan berdistribusi tidak normal. Jika uji normalitas penyesuaian diri tidak normal maka peneliti menggunakan analisis regresi *non parametric* yaitu dengan cara *Chi Square Test* dengan nilai chi kuadrat hitung: 27,680 dengan $db = 56$ dan nilai $P = 0,999$. Dengan demikian nilai $P = 0,999$ dan nilai $\alpha = 0,05$ dapat disimpulkan $P > \alpha$ maka variabel penyesuaian diri menunjukkan berdistribusi normal.

Hasil data linier jika kedua variabel bisa dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila $p < 0,05$, apabila $p > 0,05$ maka kedua variabel tidak linier. Nilai $P = 0,000$ dan nilai $\alpha = 0,05$ maka kedua variabel terdapat hubungan linier *self efficacy* dengan penyesuaian diri

Hasil pengujian hipotesis data nilai koefisien korelasi (r hitung) antara *self efficacy* dan penyesuaian diri sebesar 0,868 dan nilai r tabel adalah 0,195. Dengan demikian r hitung $> r$ tabel, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self efficacy* dan penyesuaian diri, semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka penyesuaian diri semakin tinggi pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta, sehingga hipotesis penelitian diterima yaitu H_a diterima H_o ditolak artinya semakin tinggi *self efficacy* seseorang maka penyesuaian diri seseorang semakin tinggi pula.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. (1) Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti lebih mendalam tentang *self efficacy* dengan penyesuaian diri. (2) Bagi pembaca diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan menambah variabel penelitian yang ada hubungannya serta dengan objek penelitian yang berbeda. (3) Bagi mahasiswa, mahasiswa diharapkan bisa lebih disiplin, menghargai waktu, menghargai orang lain seperti dosen dan melakukan kegiatan positif di kampus untuk meningkatkan *self efficacy* dan yakin mampu menyelesaikan tugas agar meningkatkan penyesuaian diri yang tinggi. (4) Bagi para orang tua, orang tua disarankan untuk meningkatkan *self efficacy* supaya anak mampu menyelesaikan berbagai tugas yang mudah maupun yang sulit.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Muhammad dan Ansori. (2011). *Psikologi Remaja*, Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Bandura, A (1986). *Social Foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman and Company.

Damanhuri, Didin. S. (2004). *Menerobos Krisis: Renungan Masalah Kemahasiswaan*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Dwisty Astrid Indi Anwar. (2009). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara,

Feist, Jess & Feist Gregory J. (2009). *Theories of Personality*. The McGraw Hill International edition. seventh edition

Haber, Richar P. dan Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment*. America: The Dorsey Press.

Irfan. M. (2014). *Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Volume 3 No.]3

Isnawati Dian. (2012). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Masa Persiapan Pensiun Pada Karyawan PT Pupuk Kaltim*. Volume 1 No. 3

Isthifa Hanny. (2011). *Pengaruh self efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri.

Kariadinata Rahayu, Maman Abdurrahman. (2012). *Dasar-Dasar Statistik Pendidikan*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA

Kartini, Kartono. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Nadar Maju

Kumalasari Fani. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan*. Volume 1 No. 1

Mahshunah Shofia. (2010). *Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Itensi Berwirausaha (Penelitian Pada Siswa Kelas XII SMK Ibu Kartini Semarang)*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Semarang,

Nurfuad Achlis. (2013). *Meningkatkan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas VII B SMP N 2 Juwana Tahun 2012/2013*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Ramadha Wahyu Puspita. (2009). *Gaya Hidup Pada Mahasiswa Penderita Hipertensi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ramadhanti Fitri Husnia AR. (2010). *Hubungan Self Efficacy dengan Goal Setting Karyawan PT. Himeria Semata*. Jakarta: Fakulas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Rangkuti Anna Armeini. (2012). *Konsep Dan Teknik Analisis Data Penelitian Kuantitatif Bidang Psikologi Dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.

Rangkuti Anna Armeini. (2012). *Statistika Inferensial Untuk Penelitian Psikologi Dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.

Rohmah Faridah Ainur. (2004). *Pengaruh Pelatihan Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Volume 1 No. 1.

Rokhimah Siti. (2015). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Minat Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong Seberang*. Volume 3 No. 1.

Santrock. (2002). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, terj. Jilid II. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sari Hanny Safitri. (2010). *Pengaruh Dukungan Sosial Dan Kepribadian Terhadap Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.

Sawrey, James M. dan Telford. (1968), *Education Psychology*. (4th ed). Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Schneiders, Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart & Winston Inc.

Schultz, D. & Schultz, E. S. (2005). *Theories of personality*. (8th ed). Wodsworth.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan Research and Development*. Bandung: Alfabeta

Sulistiyawati Ika. (2010). *Relationship between Social Supports with Students Self Efficacy In Constructing Thesis*. Volume 1 No. 1

Ulfah Siti Hadijah. (2010). *Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Zimmerman. Barry J. (2000). *Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 82–91, (2000).

Wikipedia. *Pengertian Mahasiswa*, tanpa tanggal www.wikipedia.com. Diakses pada tanggal 25 Januari 2016.