

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. DESKRIPSI TEORETIK

2.1 Hakikat *Self Efficacy*

2.1.1 Pengertian *Self Efficacy*

Penelitian dan pengertian awal mengenai *self efficacy* dilakukan oleh Albert Bandura. Bandura (1997) melihat bahwa sistem kepribadian mencapai koherensi dan pembentukan lewat interaksinya dengan dunia sosial. Dari interaksi dengan dunia sosial inilah keyakinan dan evaluasi tentang diri berkembang dimana yang paling penting darinya adalah *self efficacy*. Tingkat keyakinan ini bervariasi bagi setiap individu, bervariasi pula dari satu situasi ke situasi lainnya serta dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya.

Menurut Bandura (1997), *Self Efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tipe perilaku yang direncanakan. *Self Efficacy* tidak menekankan pada keahlian yang dimiliki seseorang, tetapi pada penilaian mereka terhadap apa yang mampu mereka lakukan dengan keahlian yang dimilikinya.

Taylor (dalam Rokhimah, 2015) mengatakan bahwa *self efficacy* yaitu merupakan ekspektasi spesifik yang kita yakini tentang kemampuan kita

dalam mencapai sesuatu atau mengerjakan tugas. Sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Adicondro (dalam Rokhimah, 2015) mengatakan jika seseorang memiliki efikasi diri yang tinggi maka akan memiliki keyakinan mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu dalam berbagai bentuk dan tingkat kesulitan. Sebaliknya jika seseorang dengan efikasi diri yang rendah akan sangat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan tugasnya untuk mencapai hasil tertentu.

Menurut Adicondro (dalam Rokhimah, 2015) efikasi diri sangat menentukan seberapa besar keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu untuk melakukan proses belajarnya sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan dengan baik mengatur dirinya untuk belajar, karena ada keyakinan dalam dirinya bahwa ia akan mampu menyelesaikan tugas sesulit apapun saat belajar, keyakinan bahwa ia mampu menyelesaikan berbagai macam tugas serta usaha yang keras untuk menyelesaikan semua tugas.

Disamping itu Schultz (2005) mendefinisikan *self efficacy* sebagai perasaan kita terhadap kecukupan, efisiensi, dan kemampuan kita dalam mengatasi kehidupan.

Selanjutnya King (dalam Rokhimah, 2015) menyatakan *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang dicirikan dengan *self efficacy* dan tingkat kendali yang tinggi biasanya memperlihatkan keberfungsian dan penyesuaian yang positif.

King (dalam Rokhimah, 2015) mengatakan bahwa *self efficacy* merupakan sebuah perasaan bahwa seseorang mampu mencapai tujuan-tujuan tertentu dan penguasaan untuk dapat memperoleh keterampilan dan mengatasi kendala-kendala dengan harapan untuk berhasil. *Self efficacy* juga dapat mempengaruhi usaha seseorang untuk mengembangkan kebiasaan-kebiasaan sehat, dan juga seberapa banyak usaha yang mereka curahkan dalam melakukan *coping* terhadap stres, berapa lama mereka bertahan dalam hambatan, dan seberapa banyak stres dan rasa sakit yang mereka alami.

Baron & Byrne (dalam Sulistyawati, 2010) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan antusias dan kepercayaan diri yang kuat. Efikasi diri akan menentukan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk mengatasi persoalan atau menyeleksi tugas dan seberapa lama dia akan mampu berhadapan dengan hambatan yang tidak diinginkan. Seseorang akan melakukan suatu perilaku tertentu atau tidak, berusaha untuk melakukan tugas tertentu atau tidak, berjuang keras mencapai tujuan atau tidak, tergantung pada keyakinannya bahwa ia akan berhasil dalam tindakannya.

Berdasarkan pandangan-pandangan di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah perasaan, keyakinan, persepsi, kepercayaan terhadap kemampuan mengatasi suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada cara individu mengatasi situasi tersebut.

2.1.2. Dimensi *Self Efficacy*

Bandura (1997) mengatakan bahwa ada tiga dimensi yang terpenting dalam mengukur *self efficacy*, yaitu :

1. *Magnitude*

Magnitude berkaitan dengan kesulitan tugas, sejauh mana individu merasa mampu dalam melakukan berbagai tugas dengan derajat tugas mulai dari yang sederhana, yang agak sulit hingga yang sangat sulit. Seseorang akan mencoba perilaku yang dia merasa mampu melakukannya dan akan menghindari situasi dan perilaku yang diluar batas kemampuan yang dirasakan.

2. *Strength*

Strength adalah kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Dimensi ini berkaitan dengan kekuatan penilaian tentang kecakapan individu dan mengacu pada derajat kemantapan seseorang terhadap keyakinan atau harapan yang dibuatnya. Kemantapan ini akan menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usahanya. Dimensi ini merupakan keyakinan individu dalam rangka mempertahankan perilaku tertentu.

3. *Generality*

Dimensi ini mengukur sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. *Generality* berhubungan dengan luas bidang perilaku dan harapan seseorang pada bidang tingkah laku yang khusus dan tingkah laku yang

menyebarkan (umum), sedangkan pengalaman lain membangkitkan keyakinan yang meliputi berbagai tugas.

2.1.3 Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1986, 1997) aspek-aspek *self efficacy* adalah :

(1) *Outcome expectancy*, yaitu suatu perkiraan atau kemungkinan bahwa tingkah laku atau tindakan tertentu akan menyebabkan akibat yang khusus. Mengandung keyakinan sejauh mana perilaku tertentu akan mengungkap konsekuensi tertentu. Hal ini juga merupakan keyakinan mengenai kemungkinan bahwa tindakan khusus tersebut akan memberikan hasil akhir atau konsekuensi tertentu (harapan mengenai keefektifan arti perilaku tertentu dalam memproduksi hasil-hasil tersebut), atau harapan akan kemungkinan hasil dari perilaku.

(2) *Efficacy expectancy*, yang sangat penting sebagai mediator sosial kognitif dalam melakukan suatu tindakan. Merupakan suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan pada harapan seseorang berkaitan dengan kesanggupan menyadari suatu perilaku yang dikehendaki. Hal ini lebih condong pada keputusan yang akan dilakukan seseorang dengan kemampuan yang dimilikinya dan berkaitan dengan kesanggupan untuk bertindak spesifik dalam situasi khusus.

(3) *Outcome value*, merupakan nilai yang mempunyai arti konsekuensi konsekuensi yang akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh individu.

2.1.4. Faktor Faktor yang Membentuk *Self Efficay*

Bandura (1997) menyebutkan bahwa *self efficacy* terbentuk melalui salah satu atau kombinasi dari keempat sumber, yaitu *mastery experience* (pengalaman keberhasilan), *vicarious experience* (pengalaman orang lain), *verbal persuasion* (persuasi social), dan *physiological and emotional arousal* (keadaan fisik dan emosi).

1. *Mastery Experience*

Pengalaman keberhasilan merupakan sumber informasi yang paling efektif digunakan untuk menilai *self efficacy*. Merupakan pengalaman keberhasilan yang terjadi pada individu ketika melakukan suatu tugas tertentu dengan lingkungannya. Tinggi rendahnya *self efficacy* atau keyakinan seseorang akan kemampuannya dapat dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang pernah ia alami. Pengalaman tersebut dapat memberikan informasi pada dirinya tentang kemampuannya untuk menyelesaikan tugas.

Keberhasilan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas dapat meningkatkan *self efficacy* pada diri seseorang. Sebaliknya kegagalan akan menurunkan *self efficacy*. Terutama jika kegagalan tersebut tidak terjadi pada bagian awal dan tidak menggambarkan kekurangan usaha. Apabila keberhasilan yang didapat seseorang lebih banyak karena faktor-faktor di luar dirinya, biasanya tidak akan membawa pengaruh terhadap peningkatan *self efficacy*. Akan tetapi, jika keberhasilan tersebut didapatkan dengan melalui hambatan yang besar dan merupakan hasil perjuangan sendiri, maka hal itu akan membawa pengaruh pada peningkatan *self efficacy*.

Pengalaman kegagalan seseorang dapat menurunkan *self efficacy*, jika seseorang sudah mengupayakan yang terbaik dan sudah berusaha dengan kuat. Sebaliknya, pengalaman kegagalan karena tidak berupaya secara maksimal tidak begitu menurunkan *self efficacy*. Pengalaman

kegagalan yang terjadi di bawah kondisi-kondisi maksimal, kegagalan sebelum memperoleh pengalaman-pengalaman tentang penguasaan lebih merusak *self efficacy*-nya daripada kegagalan sesudah memperolehnya.

2. *Vicarious Experience*

Seseorang tidak membuat pengalaman pribadinya sebagai satu-satunya sumber informasi mengenai *self efficacy* mereka. Penilaian *self efficacy* dipengaruhi sebagian oleh pengalaman orang lain. Pengalaman keberhasilan orang lain dalam menyelesaikan tugas yang memiliki kemampuan sama dengan individu akan meningkatkan *self efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self efficacy* individu dapat meningkat dengan menyaksikan keberhasilan orang lain yang menjadi model.

Melihat kesuksesan orang lain yang menjadi model dengan kemampuan yang sama dapat membuat *self efficacy* individu meningkat. Individu dapat meyakinkan diri mereka jika model dapat melakukannya, individu juga dapat melakukannya. *Self efficacy* akan meningkat apabila model juga berhasil memberikan cara efektif dalam melakukan suatu aktivitas. Hal ini akan terjadi sebaliknya, jika model yang memiliki kemampuan sama mengalami kegagalan meskipun sudah berusaha dengan kuat, hal ini dapat menurunkan *self efficacy* dan meruntuhkan usaha individu. Karena kegagalan model tersebut dapat menimbulkan rasa cemas atau takut yang akan mengurangi keyakinan dirinya untuk dapat berhasil menyelesaikan tugas sejenis dan pada akhirnya akan mengurangi kinerja kecakapan dirinya dalam menyelesaikan tugas tersebut.

3. *Verbal Persuasion*

Persuasi verbal digunakan untuk memberikan keyakinan kepada seseorang bahwa ia memiliki kemampuan yang memadai untuk mencapai apa yang diinginkan. Seseorang yang berhasil diyakinkan secara verbal akan menunjukkan suatu usaha yang lebih keras jika dibandingkan dengan

individu yang memiliki keraguan dan hanya memikirkan kekurangan diri ketika menghadapi suatu kesulitan. Namun, peningkatan keyakinan individu yang tidak realistis mengenai kemampuan diri hanya akan menemui kegagalan. Hal ini dapat menghilangkan kepercayaan *self efficacy* orang yang di persuasi.

4. Keadaan dan reaksi psikologis

Seseorang menjadikan keadaan fisiologisnya sebagai sumber informasi untuk memberikan penilaian terhadap kemampuan dirinya. Individu merasa gejala-gejala somatik ketegangan yang timbul dalam situasi yang menekan sebagai pertanda bahwa ia tidak dapat menguasai keadaan atau mengalami kegagalan dan hal ini dapat menurunkan kinerjanya. Dalam kegiatan yang membutuhkan kekuatan dan stamina tubuh, seseorang merasa bahwa kelelahan dan rasa sakit yang dia alami merupakan tanda-tanda kelemahan fisik dan hal ini menurunkan keyakinan akan kemampuan fisiknya.

2.1.5 Fungsi *Self Efficacy*

Self Efficacy dalam kehidupan sehari-hari banyak kegunaan. Disadari ataupun tidak, *self efficacy* member kontribusi pada individu dalam melakukan suatu tindakan yang memerlukan langkah yang tepat agar apa yang diharapkannya terwujud. Seperti halnya Bandura (1997) berpendapat bahwa *self efficacy* merupakan hal yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Ia menguraikan fungsi *self efficacy* sebagai berikut :

a. Tingkah Laku Memilih (*Choice Behavior*)

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang harus membuat keputusan mengenai tindakan apa yang dilakukan dan berapa lama tindakan tersebut akan berlangsung. Orang cenderung menghindari tingkah laku dan situasi yang mereka yakini berada di luar kemampuannya. Di

sisi lain orang akan melakukan dan menunjukkan secara meyakinkan aktivitas yang mereka nilai sanggup mereka atasi.

b. Usaha yang dilakukan dan daya tahan

Penilaian tentang efikasi diri juga menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama mereka mampu bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Semakin kuat efikasi diri semakin besar usaha yang dilakukan dan semakin besar daya tahan dalam menghadapi hambatan. Bila mengalami kesulitan, seseorang yang ragu-ragu tentang kemampuan dirinya akan mengurangi usaha dan mudah menyerah. Sebaliknya seseorang yang memiliki efikasi diri yang kuat akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan tersebut.

c. Pola Pikir dan Reaksi Emosi

Penilaian seseorang terhadap kemampuan dapat juga mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosi selama mereka melakukan transaksi dengan lingkungan. Mereka menganggap diri mereka tidak mampu dalam menghadapi tuntutan dari lingkungan akan tetap merasa tidak mampu dan membayangkan kesulitan yang ada lebih besar dari keadaan sebenarnya.

Jadi pada dasarnya orang berpikir, merasa, dan berperilaku beda dalam situasi dimana ia merasa percaya diri akan kemampuannya dan dalam situasi dimana ia merasa tidak yakin atau merasa tidak kompeten. Intinya, persepsi diri mengenai efikasi seseorang mempengaruhi pola pikir, motivasi kinerja dan emosinya.

Hakikat Penyesuaian Diri

2.2.1 Definisi Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan Calhoun (dalam Kumalasari & Ahyani 2012).

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien Sunarto dan Hartono (dalam Kumalasari & Ahyani 2012).

Menurut Mappiare (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Lebih lanjut Kartono, K, menyebutkan penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungan, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pandangan Haber dan Runyon (1984) bahwa penyesuaian diri adalah kondisi ketika individu harus menerima hal-hal di mana ia tidak mempunyai kontrol akan keadaan yang akan berubah. Sehingga penyesuaian diri yang baik diukur dari seberapa baik individu mengatasi setiap perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

2.2.2 Karakteristik Penyesuaian Diri

Haber dan Runyon (1984) mengemukakan beberapa karakteristik individu dapat menyesuaikan diri, yaitu:

a. Memiliki persepsi yang akurat terhadap realitas

Persepsi yang akurat terhadap realitas merupakan prasyarat terhadap penyesuaian diri yang baik. Individu harus tetap mengingat bahwa persepsi setiap individu dipengaruhi oleh adanya keinginan atau motivasi yang berbeda-beda dari setiap persepsi tersebut. Individu yang memiliki penyesuaian diri akan membuat tujuan yang realistis yang sesuai dengan kemampuan dan kenyataan yang ada. Hambatan dalam lingkungan dan kesempatan membuat individu menemukan bahwa individu harus mengubah tujuannya.

b. Mampu mengatasi atau menangani stress dan kecemasan

Individu tidak dapat selalu memenuhi suatu kebutuhan dengan segera, oleh karena itu individu harus belajar untuk dapat bertoleransi terhadap pemenuhan kebutuhan. Individu yang dapat mengatasi hal tersebut akan mampu melakukan penyesuaian diri karena individu tersebut mampu mengatasi masalah dan konflik yang ada dalam diri sendiri.

c. Memiliki citra diri (*self image*) yang positif

Penyesuaian diri ditunjukkan dengan citra diri yang positif. Citra diri yang positif menyebabkan individu tidak kehilangan pandangan tentang kenyataan diri sendiri. Individu harus mau mengakui kelemahan dan kekuatan yang dimiliki. Individu juga harus mendasarkan persepsi dirinya dengan pandangan tentang seberapa dekat dirinya dengan orang lain dan bagaimana orang lain memperlakukannya.

- d. Mampu mengekspresikan perasaan
Orang yang sehat secara emosi dapat merasakan dan mengekspresikan emosi serta perasaan. Emosi yang ditunjukkan adalah sesuatu yang sesuai dengan tuntutan situasi dan secara umum berada di bawah kontrol individu.

- e. Memiliki hubungan antar pribadi yang baik
Setiap orang pasti menginginkan hubungan pribadi yang baik dengan orang lain. Individu yang memiliki penyesuaian diri menyukai dan menghormati orang lain serta memberikan kegembiraan dengan membuat orang lain nyaman dengan keberadaannya.

2.2.3 Jenis Penyesuaian Diri

Menurut Sunarto dan Hartono (dalam Nurfuad 2013), terdapat dua jenis penyesuaian diri, yaitu :

- a. Penyesuaian Diri secara Positif
Individu yang mampu menyesuaikan diri secara positif ditandai dengan tidak adanya ketegangan emosional, tidak menunjukkan adanya mekanisme-mekanisme psikologis, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, individu memiliki pertimbangan rasional dan pengarahan diri, mampu dalam belajar, menghargai pengalaman serta bersikap realistik dan objektif.

- b. Penyesuaian Diri secara Negatif
Apabila individu mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri, maka individu tersebut melakukan penyesuaian diri yang negatif. Individu dengan bentuk penyesuaian ini ditandai dengan berbagai bentuk tingkah laku yaitu reaksi bertahan (defence reaction), reaksi

menyerang (aggressive reaction), reaksi melarikan diri (escape reaction).

2.2.4. Aspek Penyesuaian Diri

Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:

1. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Aspek pertama menekankan kepada adanya control dan ketenangan emosi individu yang memungkinkannya untuk menghadapi permasalahan secara inteligen dan dapat menentukan berbagai kemungkinan pemecahan masalah ketika muncul hambatan. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih kepada kontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

2. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Aspek kedua menjelaskan pendekatan terhadap permasalahan lebih mengindikasikan respon yang normal daripada penyelesaian masalah yang memutar melalui serangkaian mekanisme pertahanan diri yang disertai tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi. Individu dikategorikan normal jika bersedia mengakui kegagalan yang dialami dan berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Individu dikatakan mengalami gangguan penyesuaian jika individu mengalami kegagalan dan menyatakan bahwa tujuan tersebut tidak berharga untuk dicapai.

3. Frustrasi Personal yang minimal

Individu yang mengalami frustrasi ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tanpa harapan, maka akan sulit bagi individu untuk mengorganisir kemampuan berpikir, perasaan, motivasi dan tingkah laku dalam menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian.

4. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Individu memiliki kemampuan berpikir dan melakukan pertimbangan terhadap masalah atau konflik serta kemampuan mengorganisasi pikiran, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu tidak mampu melakukan penyesuaian diri yang baik apabila individu dikuasai oleh emosi yang berlebihan ketika berhadapan dengan situasi yang menimbulkan konflik.

5. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Penyesuaian normal yang ditunjukkan individu merupakan proses belajar berkesinambungan dari perkembangan individu sebagai hasil dari kemampuannya mengatasi situasi konflik dan stress. Individu dapat menggunakan pengalamannya maupun pengalaman orang lain melalui proses belajar. Individu dapat melakukan analisis mengenai faktor-faktor apa saja yang membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

6. Sikap realistik dan objektif

Sikap yang realistik dan objektif bersumber pada pemikiran yang rasional. Kemampuan menilai situasi, masalah, dan keterbatasan individu sesuai dengan kenyataan sebenarnya.

2.2.5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Sawrey dan Telford mengemukakan bahwa penyesuaian bervariasi sifatnya, apakah sesuai atau tidak dengan keinginan sosial, sesuai atau tidak dengan keinginan personal, menunjukkan konformitas sosial atau tidak, dan atau kombinasi dari beberapa sifat di atas.

Sawrey dan Telford lebih jauh lagi mengemukakan bahwa penyesuaian yang dilakukan tergantung pada sejumlah faktor yaitu pengalaman terdahulu, sumber frustrasi, kekuatan motivasi, dan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah.

Menurut Schneiders, faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah:

1. Keadaan Fisik

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, sebab keadaan sistem-sistem tubuh yang baik merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan melatarbelakangi adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri.

2. Kepribadian

Unsur-unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan dalam berubah, pengaturan diri, realisasi diri dan intelegensi.

Kemauan dan kemampuan untuk berubah akan berkembang melalui proses belajar. Bagi individu yang bersungguh-sungguh belajar untuk dapat berubah, kemampuan penyesuaian dirinya akan berkembang pula. Pada kemampuan mengatur diri dapat mencegah individu dari keadaan malasuai dan penyimpangan kepribadian, sedangkan kemampuan mengatur diri ini mengimplikasikan potensi dan kemampuan kearah realisasi diri. Baik buruknya penyesuaian diri seseorang terkadang ditentukan oleh kapasitas intelektualnya, intelegensi penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip dan tujuan yang memainkan perana penting dalam proses penyesuaian diri.

3. Edukasi/Pendidikan

Termasuk unsur-unsur penting dalam edukasi/pendidikan yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah belajar, pengalaman, latihan dan determinasi diri.

Kemampuan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri individu karena pada umumnya respons dan sifat kepribadian yang diperlukan bagi penyesuaian diri diperoleh dan menyerap ke dalam

individu melalui proses belajar. Pengalaman yang baik bagi proses penyesuaian diri seseorang adalah pengalaman yang menyehatkan akan menjadi dasar untuk ditransfer oleh individu ketika harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Latihan merupakan proses belajar yang diorientasikan kepada perolehan keterampilan atau kebiasaan, sedangkan determinasi diri berkaitan erat dengan penyesuaian diri karena sesungguhnya individu itu sendiri harus mampu menentukan dirinya sendiri untuk dapat mampu melakukan proses penyesuaian diri.

4. Keadaan Lingkungan

Berbicara tentang faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri sudah tentu meliputi lingkungan keluarga, sekolah/perkuliahan dan lingkungan masyarakat.

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang penting dalam kaitannya dengan penyesuaian diri individu. Sebagaimana dengan lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau perkuliahan juga dapat menjadi kondisi yang memungkinkan berkembangnya atau terhambatnya proses perkembangan penyesuaian diri. Dalam lingkup lingkungan sekolah di dalamnya berkaitan erat dengan lingkungan teman sebaya dan guru.

Lingkungan keluarga dan sekolah berada dalam cakupan lingkungan masyarakat, maka lingkungan masyarakat juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap perkembangan penyesuaian diri. Konsistensi nilai, sikap, aturan, norma, moral dan perilaku masyarakat akan diidentifikasi oleh individu yang berada dalam masyarakat tersebut sehingga dapat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri individu.

5. Agama dan Kebudayaan

Agama berkaitan dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktek-praktek yang memberikan

makna mendalam yang bertujuan untuk menjaga kestabilan dan keseimbangan hidup individu.

Agama merupakan faktor yang memberikan suasana religious yang dapat digunakan untuk mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis lain. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya.

Selain agama, budaya juga merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kehidupan individu. Hal ini terlihat jika dikaji dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai sarana dalam lingkungan.

Kebudayaan pada suatu masyarakat merupakan suatu faktor yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri.

2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Secara etimologis, mahasiswa terdiri atas dua kata, yaitu "maha" dan "siswa". Maha berarti sangat, amat dan besar. Sedangkan siswa berarti murid atau pelajar.

2.3.2 Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Lembaga Pengembangan Informasi dan Sarana Pendidikan (LPISP) pada tahun 2007, batas usia minimal mahasiswa adalah 18 tahun bila pendidikan sebelumnya diselesaikan secara normal. Berdasarkan masa studi maksimum S1 UNJ, yaitu tujuh tahun, maka rentang mahasiswa S1 UNJ adalah 18-25 tahun.

Seseorang yang berpredikat sebagai mahasiswa tentu memiliki ciri-ciri tertentu. Chaerul dan Kartono (dalam Iflah, 2013) menyebutkan bahwa ciri-ciri yang dimiliki oleh mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Memiliki kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensi
2. Mahasiswa diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja
3. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi
4. Mahasiswa diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga kerja sebagai tenaga kerja yang berkualitas.

Menurut Arnett (dalam Santrock, 2002) individu yang berada dalam rentang 18 – 25 tahun termasuk ke dalam tahap perkembangan *emerging adulthood*. Tahap perkembangan *emerging adulthood* ini merupakan transisi antara tahap remaja menuju dewasa dan memiliki karakteristik eksperimental dan eksplorasi dalam pemilihan karir, identitas dan gaya hidup.

Arnett menjabarkan lima ciri dari tahap perkembangan *emerging adulthood*, yaitu:

1. Eksplorasi identitas, khususnya dalam hal percintaan dan pekerjaan. Tahap emerging adulthood merupakan kunci terjadinya perubahan identitas bagi individu.
2. Instabilitas, yaitu saat individu mulai mengalami perubahan tempat tinggal disamping terjadi pula perubahan-perubahan dalam percintaan, pekerjaan dan pendidikan.
3. *Self-focused*, ketika individu mulai memiliki otonomi dalam menjalankan kehidupannya.
4. *Feeling in between*, yaitu individu tidak lagi merasa bahwa dirinya adalah seorang remaja namun di sisi lain belum dapat merasa bahwa dirinya sudah dewasa.
5. *The age of Possibilities*, yaitu individu memiliki kesempatan untuk mengubah hidupnya dengan kemungkinan-kemungkinan yang lebih positif untuk masa depannya.

Menurut Didin S. Darman. Ada empat ciri karakter mahasiswa yang di identikkannya mahasiswa sebagai *Agent Of Change*, yaitu adalah:

1. Mahasiswa adalah sekelompok orang muda.
2. Sedang melakukan pembelajaran dalam pendidikan tinggi.
3. Kelompok yang relatif independen, memiliki otonom tinggi dan tidak bergantung kepada pihak manapun atau ada ikatan tertentu kepada pihak lain melainkan berdiri sendiri, merdeka dengan sikapnya yang lugas, spontan, idealis dengan pandangannya yang sangat kuat.
4. Kelompok yang menjadi subsistem masyarakat secara keseluruhan baik secara lokal regional, nasional maupun mondial.

2.3. Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar Variabel

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. Tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (dalam Santrock, 2002). Mahasiswa baru harus mempunyai hubungan interpersonal yang baik ke teman sebaya maupun ke teman lainnya sehingga terciptanya penyesuaian diri yang baik.

Dalam menghadapi masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi harus menyesuaikan diri, penyesuaian diri didefinisikan sebagai interaksi yang kontinyu dengan diri sendiri, yaitu apa yang telah ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran serta perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan Calhoun (dalam Kumalasari & Ahyani 2012). Penyesuaian diri seseorang yang baru masuk perguruan tinggi dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan yang baru.

Menurut Mappiare (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012) penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan jalan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan

pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya. Dengan cara mengubah tingkah laku individu dari transisi sekolah menengah atas hingga ke perguruan tinggi agar lebih baik lagi dan keyakinan dirinya dalam sosialisai dengan lingkungan berjalan dengan baik dan diterima di kelompoknya.

Menurut Bandura (1997), *Self Efficay* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tipe perilaku yang direncanakan. *Self Efficacy* tidak menekankan pada keahlian yang dimiliki seseorang, tetapi pada penilaian mereka terhadap apa yang mampu mereka lakukan dengan keahlian yang dimilikinya.

Baron & Byrne (dalam Rokhimah, 2015) menjelaskan bahwa individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menunjukkan antusias dan kepercayaan diri yang kuat. Efikasi diri akan menentukan seberapa keras usaha yang dilakukan untuk mengatasi persoalan atau menyeleksi tugas dan seberapa lama dia akan mampu berhadapan dengan hambatan yang tidak diinginkan. Ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi maka kepercayaan dirinya semakin kuat.

2.4. Kerangka Konseptual

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi. Secara etimologis, mahasiswa terdiri atas dua kata, yaitu “maha” dan “siswa”. Maha berarti sangat, amat dan besar. Sedangkan siswa berarti murid atau pelajar.

Mahasiswa baru dimaknai dengan adanya proses transisi dari sekolah menengah atas menuju ke perguruan tinggi negeri maupun swasta. Dimana proses tersebut individu harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai penguasaan, yaitu memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa, sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien Sunarto dan Hartono (dalam Kumalasari & Ahyani 2012). Dalam penyesuaian diri, individu harus membuat hubungan interpersonal yang baik, salah satunya dengan *self efficacy* yang baik.

King (dalam Rokhimah, 2015) menyatakan *self efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai suatu situasi dan menghasilkan berbagai hasil positif. Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa seseorang yang dicirikan dengan *self efficacy* dan tingkat kendali yang tinggi biasanya memperlihatkan keberfungsian dan penyesuaian yang positif, contohnya yaitu ketika individu menghadapi tugas yang sulit, individu yakin mengerjakan tugas yang sulit dan individu tetap tenang dalam menghadapi tugas yang sulit tersebut. Ketika *self efficacy* yang tinggi maka penyesuaian diri yang positif akan muncul pada diri individu tersebut.

2.5. Hipotesis

Berdasarkan pada kajian pustaka di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini, yaitu “Terdapat hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta”

2.6. Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa hasil penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dibahas oleh peneliti diantaranya yaitu:

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan”

Penelitian ini dilakukan oleh Fani Kumalasari dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus pada tahun 2012. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empirik hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Hasil dari penelitian ini adalah Ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja. Koefisien korelasi adalah r_{xy} sebesar 0,339 dengan p sebesar 0,011 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

2. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Self Efficacy Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi”

Penelitian ini dilakukan oleh Ika Sulistyawati dari Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma pada tahun 2010. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil dari penelitian ini adalah Ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa dalam menyusun skripsi. Koefisien korelasi sebesar 0,545 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa dalam menyusun skripsi.

3. Penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sumatera Utara”

Penelitian ini dilakukan oleh Astrid Indi Dwisty Anwar dari Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara pada tahun 2009. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Hasil dari penelitian ini adalah Ada hubungan negatif antara self efficacy dengan

kecemasan berbicara di depan umum. Koefisien korelasi nilai $r = -0,670$ dengan $p (0,01)$ yang berarti ada hubungan negatif antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Sumatera.

4. Penelitian yang berjudul “Pengaruh Self Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta”

Penelitian ini dilakukan oleh Hanny Ishtifa dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah pada tahun 2011. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji bagaimana pengaruh self efficacy dan kecemasan terhadap self regulated learning pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Hasil dari penelitian ini adalah Ada pengaruh yang signifikan self efficacy dan kecemasan akademis terhadap terhadap self regulated learning mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. Koefisien korelasi (nilai $p < 0,05$) dan kognitif (nilai $p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara self efficacy dan kecemasan terhadap self regulated learning pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta dan ada pengaruh yang signifikan antara kognitif terhadap self regulated learning pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta