

**PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA TINGKAT AWAL FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



ILMAN IRIANTO

1115061029

Psikologi Pendidikan

**Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2011

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul : PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI
MAHASISWA TINGKAT AWAL FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Nama Mahasiswa : Ilman Irianto

Nomor Registrasi : 1115061029

Jurusan : Psikologi Pendidikan

Tanggal Lulus : 20 Juli 2011

Pembimbing I:

Pembimbing II:

Gumgum Gumelar, M.Si
NIP. 197704242006041001

Herdiyan Maulana, M.Si
NIP. 198212302009121003

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SARJANA

	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
(Dekan)	Dr. Karnadi, M.Si
(Pembantu Dekan)	Dr. Asep Supena, M.Psi
(Ketua Penguji)	Gumgum Gumelar, M.Si
Anggota	Herdiyan Maulana, M.Si
Anggota	Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd
Anggota	Fellianti Muzdalifah, M.Psi
Anggota	Anna Armeini Rangkuti, M.Si

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ilman Irianto
No. Registrasi : 1115060029
Jurusan : Psikologi pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang Saya buat dengan judul “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh Saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian atau pengembangan pada bulan Januari-Juni 2011.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan Saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika Pernyataan Saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2011

Yang menanggung pernyataan

Ilman Irianto

LEMBAR PERSEMBAHAN

**Sungguh Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum
Kecuali bila kaum yang bersangkutan berusaha
Mengubah sendiri keadaannya
(Q.S. Ar-Ra'du: 11)**

**“Life is like riding a bicycle - in order to keep your balance, you must
keep moving” (Albert Einstein)**

Alhamdulillah, karya ini saya persembahkan kepada
Kedua orangtua tercinta
Saudara dan keluarga
Serta semua orang yang saya cintai

ABSTRAK

Ilman Irianto. Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta (2011). Skripsi. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Ex Post Facto*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* dengan *insidental sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 120 orang.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah dengan uji regresi sederhana. Persamaan regresi yang diperoleh adalah penyesuaian diri = $40,46 + 0,492$ efikasi diri Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh nilai F sebesar 54,144 dengan signifikansi sebesar 0,000. Besar pengaruh (Adjusted R Square) variabel efikasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 0,309 (30,9%), yang artinya bahwa efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebanyak 30,9%, dengan pengaruh positif dan sisanya 69,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar efikasi diri. Berdasarkan hasil perhitungan, maka H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa semester awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tingkat Awal, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta

ABSTRACT

Ilman Irianto. The Effect of Self Efficacy on Self Adjustment of First Grade Undergraduate Students in Educational Faculty State University of Jakarta (2011). Undergraduate thesis. Jakarta: Educational Faculty State University of Jakarta

This research is aimed to analyze the effect of self efficacy on self adjustment of first grade undergraduates students in Educational Faculty State University of Jakarta

The method used in this research is quantitative research methods using ex post facto design. The sampling technique in this study is a non probability sampling with insidental sampling. Total sample of this research are 120 undergraduate students. Hypothesis is explain if that self efficacy influenced self adjusment toward first grade undergraduate students.

Data analysis technique used to test the hyphothesis was by simple regression. Equation of regression obained was self adjustment = $40,46+0,492$ self efficacy The result of F was 54,144, with signficance 0,000 and (Adjusted R Square) self-efficacy of self adjustment was 0.309 (30,9%), which means that the self-efficacy influence self adjustment as much as 30,9% and the rest 69,1% influenced by other factor beyond the self efficacy. The result of this research showed H_0 is rejected, therefore the research conclusion was that self efficacy influenced self adjusment toward first grade undergraduate students Educational Faculty State University of Jakarta

Keyword: Self Efficacy, Self Adjustment, First Grade Undergraduates Student, Educational Faculty State University of Jakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke Hadirat Allah SWT yang telah memberikan berkat, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga proses pendidikan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Jurusan Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta telah diselesaikan. Tidak lupa penulis haturkan shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Besar kita Muhammad SAW, beserta para sahabat dan keluarganya.

Skripsi ini membahas mengenai pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Pembuatan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang kepada Bapak Dr. Karnadi, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ, Bapak Dr. Asep Supena, M.Psi selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ dan Ibu Dr. Yufiarti, M.Psi, selaku Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Gumgum Gumelar, M.Si, selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Herdiyan Maulana M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang banyak berperan dalam memberikan bimbingan, dukungan, dan masukan yang telah banyak membantu dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini. Serta kepada seluruh dosen dan staf di Jurusan Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta atas segala bantuan dan dukungannya.

Terima kasih kepada seluruh anggota keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungannya. Terutama kepada Abi, Umi, serta Nenek yang tidak pernah lelah memberi semangat, doa, dukungan, materi serta perhatiannya.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Jaelani Siddiq, Mas Ibnu, Setiadi Nugraha, serta teman-teman FIP UNJ 2009 dan 2010 yang telah membantu penyelenggaraan dan penyelesaian penelitian ini.

Untuk teman-teman psikologi pendidikan 2006; Eci, Epoy, Kokom, Gita, Didi, Yani, Putri, Mala, Norlan, Ridho, Wicak, Kak Tiwi, Ami, Ugi, Aza, Mawar, dan Aul yang telah memberikan masukan dan semangat kepada peneliti.

Anggota KOSKAS Jakarta Timur; Om Adit, Om Bagus, Om Eki, Om Ndut, Anto, Ipul, Nana, Stepi, dll yang tidak bisa disebutkan satu persatu karena halaman ini tidak akan cukup untuk menuliskan nama kalian semua. Yang pasti cendol dan bata pasti akan melayang untuk kalian semua.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan pada umumnya.

Jakarta, Juni 2011

Ilman Irianto

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
LEMBAR PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SARJANA	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian	9
BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEOROTIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS	
A. Deskripsi Teoritik	
1. Hakikat Penyesuaian Diri	11
a. Pengertian Penyesuaian Diri	11
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	13
c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri	16
d. Pembentukan Penyesuaian Diri	18

2.	Hakikat Efikasi Diri	21
a.	Pengertian Efikasi Diri	21
b.	Dimensi Efikasi Diri	23
c.	Sumber Efikasi Diri	24
d.	Fungsi Efikasi Diri	27
e.	Karakteristik Efikasi Diri	29
3.	Hakikat Mahasiswa Tingkat Awal	31
4. a.	Pengertian Mahasiswa Tingkat Awal	31
b.	Ciri-Ciri Mahasiswa	33
B.	Hasil Penelitian yang Relevan	34
C.	Kerangka Berpikir	37
D.	Hipotesis Penelitian	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A.	Tujuan Penelitian	40
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	40
C.	Metode Penelitian	41
D.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	41
1.	Populasi	41
2.	Teknik Pengambilan Sampel	43
E.	Teknik Pengumpulan Data	43
1.	Variabel Efikasi Diri	44
a.	Definisi Konseptual	44
b.	Definisi Operasional	44
c.	Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri	44
2.	Variabel Penyesuaian Diri	46
a.	Definisi Konseptual	46
b.	Definisi Operasional	47

c. Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri	47
F. Hasil Uji Coba Instrumen	49
1. Pengujian Validitas	49
2. Pengujian Reliabilitas	51
3. Instrumen Final	53
G. Teknik Analisis Data	55
H. Hipotesis Statistik	58

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	60
1. Deskripsi Subjek Penelitian	60
2. Data Hasil Penelitian	61
B. Pengujian Persyaratan Analisis	68
1. Uji Normalitas	68
2. Uji Linieritas	69
C. Pengujian Hipotesis Penelitian dan Pembahasan	70
1. Pengujian Hipotesis Penelitian	70
2. Pembahasan Penelitian	72
D. Keterbatasan Penelitian	76

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	80

DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	85
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	111

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Grafik 4.1	Distribusi Frekuensi Efikasi Diri	62
Grafik 4.2	Distribusi Kategorisasi Skor Efikasi Diri	64
Grafik 4.3	Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri	66
Grafik 4.4	Distribusi Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri	45
Tabel 3.2 Daftar Skor Instrumen Efikasi Diri	46
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Penyesuaian Diri	48
Tabel 3.4 Daftar Skor Instrumen Penyesuaian Diri	49
Tabel 3.5 Kategorisasi Reliabilitas Guilford	53
Tabel 3.6 Hasil Perhitungan Reliabilitas	53
Tabel 3.7 Instrumen Final Efikasi Diri	54
Tabel 3.8 Instrumen Final Penyesuaian Diri	55
Tabel 4.9 Daftar Responden Berdasarkan Jurusan	60
Tabel 4.10 Distribusi Frekuensi Efikasi Diri	62
Tabel 4.11 Distribusi Kategorisasi Skor Efikasi Diri	63
Tabel 4.12 Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri	65
Tabel 4.13 Distribusi Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri	67
Tabel 4.14 Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data	69
Tabel 4.15 Hasil Uji Linieritas	69
Tabel 4.16 Perhitungan Hasil Regresi	70
Tabel 4.17 Hasil Penghitungan Regresi Linier Sederhana	71

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Hasil Penghitungan Uji Validitas Instrumen Efikasi Diri Dengan Menggunakan Program SPSS 17	86
Lampiran 2	Hasil Penghitungan Uji Validitas Instrumen Penyesuaian Diri Dengan Menggunakan Program SPSS 17	88
Lampiran 3	Data Hasil Penghitungan Reliabilitas Komposit Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri	91
Lampiran 4	Instrumen Penelitian Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri	96
Lampiran 5	Penghitungan Analisis Statistik Deskriptif Dengan Menggunakan Program SPSS 17 (Penyesuaian Diri) ..	102
Lampiran 6	Penghitungan Analisis Statistik Deskriptif Dengan Menggunakan Program SPSS 17 (Efikasi Diri)	103
Lampiran 7	Kategorisasi Data Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri	104
Lampiran 8	Hasil Uji Normalitas Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri Dengan Menggunakan Program SPSS 17	108
Lampiran 9	Hasil Uji Linieritas Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri Dengan Menggunakan Program SPSS 17	109
Lampiran 10	Penghitungan Analisis Regresi Sederhana Dengan Menggunakan Program SPSS 17	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap kali seseorang memasuki suatu lingkungan yang baru, maka dia akan mengalami suatu masa peralihan atau transisi dari lingkungan yang lama menuju lingkungan yang baru. Adanya masa transisi ini menghadapkan seseorang pada perubahan-perubahan maupun tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi agar tercipta suatu keseimbangan. Agar tercipta keseimbangan tersebut, maka diperlukan adanya penyesuaian diri.

Penyesuaian diri awalnya berasal dari biologi yaitu *adaptation* dan dikemukakan oleh Charles Darwin. Ia mengatakan bahwa:

“Genetic changes can improve the ability of organisms to survive, reproduce, and in animals, raise offspring, this process is called adaptation”.¹

Berdasarkan pengertian tersebut maka dapat dipastikan bahwa semua makhluk hidup memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan dirinya. Sedangkan dalam psikologi, penyesuaian dikenal dengan sebutan *adjustment*.² Penyesuaian diri merupakan variasi kegiatan organisme dalam mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan serta

¹ Anonim, *Encyclopedia Anthropologi*, h. 1, 2010 (http://encyclopedia.clickdavao.com/view_content.php?contentid=7580&title=Anthropology) diakses 13 Januari 2011

² Zainun Mutadini, *Penyesuaian Diri Remaja*, h. 1 2002 (http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390) diakses 13 Januari 2011

menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial.³ Pengertian ini senada dengan Schneiders yang mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses mental dan tingkah laku seseorang yang mendorong seseorang untuk dapat menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan dari dalam diri, yang dapat diterima oleh lingkungannya.⁴ Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal.⁵ Tuntutan-tuntutan tersebut dapat digolongkan menjadi tuntutan internal dan tuntutan eksternal. Tuntutan internal merupakan tuntutan berupa dorongan atau kebutuhan yang timbul dari dalam yang bersifat fisik dan sosial. Tuntutan eksternal adalah tuntutan yang berasal dari luar individu baik bersifat fisik maupun sosial. Oleh karena itu, maka penyesuaian diri sangat diperlukan guna menjalani suatu transisi, salah satu transisi tersebut adalah transisi saat seseorang memasuki perkuliahan.

Ketika seorang siswa SMA memasuki jenjang menjadi seorang mahasiswa dalam suatu universitas, terjadi suatu fase peralihan yang memiliki banyak kemungkinan yang dapat terjadi. Salah satu kemungkinan tersebut adalah kemungkinan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan universitas yang memiliki perbedaan dengan budaya dan lingkungan sekolah.

³ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta: Grafindo Persada, 1999), h. 11

⁴ Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), h. 93

⁵ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), h. 224

Hal ini disebabkan adanya masalah yang dialami oleh mahasiswa saat pertama kali mereka masuk ke dalam lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan yang mereka hadapi sebelumnya. Saat seorang siswa berada di bangku SMA, sistem yang diterapkan masih memiliki kesamaan dengan jenjang-jenjang sebelumnya baik itu di tingkat SD maupun SMP. Dalam jenjang tersebut, sistem yang diterapkan berbentuk kaku. Siswa tidak diberikan kebebasan dalam melaksanakan pendidikan. Seluruh kegiatan pembelajaran sudah diatur sedemikian rupa sehingga siswa tinggal mengikutinya saja. Begitu juga saat pemilihan pelajaran, siswa tidak diperkenankan memilih mata pelajaran yang sesuai dengan minat dan bakatnya tetapi seluruh mata pelajaran yang tersedia. Walaupun pada jenjang SMA terdapat penjurusan yaitu menjadi kelas IPA, IPS, atau Bahasa.

Berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya, pendidikan di perguruan tinggi menganut sistem yang lebih fleksibel walaupun peraturannya tetap jelas dan detail. Mahasiswa diberikan kebebasan untuk menentukan sendiri hal-hal yang berkaitan dengan studinya. Seorang mahasiswa tidak hanya mendengarkan kuliah secara pasif tetapi juga lebih dituntut untuk berperan aktif dalam mengerjakan sesuatu yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan. Dalam perkuliahan, penekanan proses pembelajaran bukan pada penyampaian informasi oleh pengajar melainkan kepada pengembangan keterampilan pemikiran analitis dan kritis terhadap

suatu topik atau permasalahan. Seorang mahasiswa harus mampu untuk berpikir kritis, menganalisa dan melakukan evaluasi serta mampu untuk mengeksplorasi nilai-nilai dan sikap-sikap berkenaan dengan materi kuliah.⁶ Perbedaan yang mencolok antara kultur sekolah dengan perkuliahan menuntut individu yang bersangkutan untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik.

Selain itu Brouwer mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan penyesuaian diri terhadap situasi dan status baru yang dihadapi. Masalah-masalah tersebut adalah perbedaan cara belajar, perpindahan tempat, mencari teman baru dan masalah pergaulan, perubahan relasi, pengaturan waktu yang lebih bebas, dan berubahnya nilai-nilai hidup karena keterbukaan informasi yang dapat mengakibatkan terjadinya krisis nilai.⁷

Perbedaan serta adanya perubahan tersebut juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ saat pertama kali dihadapkan kepada lingkungan perkuliahan. Adanya perbedaan cara belajar, perubahan pola pikir, disiplin dan bertindak dalam lingkungan perkuliahan membuat mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan harus dapat mengadakan penyesuaian terhadap kondisi tersebut. Penyesuaian diri yang baik membuat mahasiswa dapat mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut. Namun, penelitian

⁶ Fatchiah Kertamuda, *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru* (Jakarta: Jurnal Pendidikan Paramadina Vol. 6, 2009), h. 12

⁷ Weny Hastuti. *Penyesuaian Diri*. (Profesi, Edisi 08/ Februari – Agustus 2008), h. 68

yang dilakukan oleh Ridho Cahyo Utomo pada tahun 2010 menunjukkan bahwa ada sejumlah mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan yang memiliki penyesuaian diri rendah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ridho Cahyo menunjukkan sebanyak 49,1% mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki penyesuaian diri yang rendah.⁸

Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri akan menimbulkan bahaya seperti tidak bertanggung jawab dan mengabaikan pelajaran, sikap sangat agresif dan sangat yakin pada diri sendiri, perasaan tidak aman, merasa ingin pulang jika berada jauh dari lingkungan yang tidak dikenal, dan perasaan menyerah. Bahaya lainnya adalah terlalu banyak berkhayal untuk mengimbangi ketidakpuasannya, mundur ke tingkat perilaku yang sebelumnya, dan menggunakan mekanisme pertahanan seperti rasionalisasi, proyeksi, berkhayal, dan pemindahan.⁹

⁸ Ridho Cahyo Utomo, *Pengaruh Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*. (Jakarta: UNJ. 2010) h. 67

⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwiyadi dan Soedjarwo. Edisi kelima (Jakarta: Erlangga. 1997), h.239

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Lynne M. Jackson, dkk, disebutkan bahwa beberapa masalah yang muncul akibat kesulitan dalam menyesuaikan diri pada mahasiswa baru seperti meningkatnya *loneliness*, munculnya *homesickness*, meningkatnya stress, penggunaan teknik *coping* yang tidak efektif seperti mengkonsumsi alkohol atau obat terlarang, dan kecenderungan untuk *drop-out*¹⁰.

Berdasarkan hal di atas, maka dapat terlihat bahwa tidak mudah bagi seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru sehingga memerlukan waktu untuk dapat menyesuaikan diri. Seseorang dikatakan berhasil dalam melakukan penyesuaian diri apabila dia dapat memenuhi kebutuhannya dengan cara-cara yang wajar atau apabila ia dapat diterima oleh lingkungan tanpa merugikan atau mengganggu lingkungannya¹¹.

Schneiders 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.¹² Menurut Bandura untuk mengatur perilaku akan

¹⁰ Lynne M. Jackson, S. Mark Pancer, Michael W. Pratt, and Bruce E. Hunsberger, *Great Expectation: The Relation Between Expectancies and Adjustment During the Transition to University*. (Journal of Applied Social Psychology, 2000, Vol. 30, No. 10), h. 2101.

¹¹ Sunarto dan Agung Hartono, *op.cit*, h. 224

¹² Novikarisma Wijaya. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan* (Semarang: UNDIP. 2007), h. 9

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.¹³ Kemampuan untuk mengatur kemampuan ini disebut dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah perasaan individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas yang diberikan. Efikasi diri tidak menekankan pada keahlian yang di miliki seseorang, tetapi pada penilaian mereka terhadap apa yang mampu mereka lakukan dengan keahlian yang dimilikinya.¹⁴ Efikasi diri akan memberikan landasan dan prakarsa bagi individu dalam bertingkah laku secara tekun, ulet, dan berani dalam menghadapi suatu masalah.

Menurut Bandura, efikasi diri yang tinggi pada seseorang dapat meningkatkan pencapaian.¹⁵ Keyakinan seseorang akan kemampuannya akan meningkatkan keberhasilan mereka dalam banyak hal. Ketika seseorang tersebut menerima tugas yang sulit maka dia akan menganggapnya sebagai tantangan yang harus diselesaikan bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka mempersiapkan diri mereka dan menetapkan tujuan terhadap tugas yang mereka emban. Jika mengalami kegagalan, mereka akan cepat memulihkan diri mereka saat mengalami kegagalan.

¹³ Bandura, *Social Foundations of Thought and Action, A Social Cognitive Theory* (New Jersey:Prentice-Hall, 1986), h. 391

¹⁴ Ibid

¹⁵ Anita Woolfolk, *Educational Psychology, Nine Edition* (Boston: Allyn & Bacon, 2004), h. 526

Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan efikasi diri mahasiswa diperkuat oleh pendapat Klassen, penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan efikasi dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar di perguruan tinggi.¹⁶ Oleh karenanya, mahasiswa dengan efikasi diri tinggi diyakini memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Sebaliknya mahasiswa dengan efikasi diri rendah diyakini memiliki penyesuaian diri yang rendah.

Dari hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan memiliki penyesuaian diri yang rendah. Sedangkan berdasarkan teori, penyesuaian diri yang baik bergantung pada seberapa besar efikasi dirinya. Berdasarkan penjabaran tersebut, peneliti tertarik untuk melihat seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana efikasi diri mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

¹⁶ Robert M. Klassen. *A cross cultural investigation of the efficacy beliefs of south asian immigrant and anglo canadian nonimmigrant early adolescents*. (Journal of Educational Psychology. 2004. Vol. 96, No. 4) h. 731-742.

2. Bagaimana penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?
3. Adakah pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah, yaitu: “apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan mengenai efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal dan sebagai bahan atau landasan diadakannya penelitian lanjutan yang dapat melengkapi atau memperkaya hasil penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang konsep efikasi diri dan penyesuaian diri sehingga bermanfaat bagi mahasiswa agar dapat mengembangkan efikasi diri dan penyesuaian diri yang dimilikinya.
- b. Bagi masyarakat, pendidik dan lembaga pemerintah khususnya civitas Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan.

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIK DAN KERANGKA BERPIKIR

A. DESKRIPSI TEORITIK

1. Penyesuaian Diri

a. Pengertian penyesuaian diri

Penyesuaian diri sangat dibutuhkan oleh seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena sering terjadinya perubahan atau tuntutan-tuntutan yang ada sehingga setiap individu harus menyesuaikan dengan perubahan atau tuntutan tersebut. Schneiders mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah proses mental dan tingkah laku seseorang yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri sesuai dengan keinginan yang berasal dari dalam diri, yang dapat diterima oleh lingkungannya.¹ Kemudian, Lazarus mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses psikologis dimana individu mengatur atau mengatasi berbagai tuntutan atau tekanan.² Calhoun dan Accocela mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi seseorang yang kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan dunianya.³

¹ Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2006), h. 93

² Richard S. Lazarus, *Patterns of Adjustment, 3rd Edition* (USA: Mc.Graw Hill Inc, 1976), h. 3

³ James F. Calhoun, *Psikologi Tentang Penyesuaian & Hubungan Kemanusiaan Edisi Alih Bahasa*. (Semarang: IKIP Semarang Press, 1995), h. 14

Gerungan menyatakan bahwa penyesuaian diri berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan (*autoplastis*) dan mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan diri (*alloplastis*). Jadi, penyesuaian diri dapat bersifat pasif yaitu kegiatan individu ditentukan oleh lingkungan dan dapat bersifat aktif yaitu kegiatan individu mempengaruhi lingkungan. Karena lingkungan dan keinginan individu yang selalu berubah, maka penyesuaian diri sifatnya selalu dinamis antara *autoplastis* dan *alloplastis*.⁴

Davidoff menyatakan bahwa penyesuaian diri sebagai proses usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan. Penyesuaian diri dengan diri sendiri adalah bagaimana individu mempersepsi dirinya sendiri, potensi-potensi yang dimiliki dan tingkat kepuasan akan hasil atau pengalaman yang diperoleh. Penyesuaian diri dengan lingkungan dimaksud sebagai bagaimana individu mempersepsi dan bersikap terhadap realitas yang ada.⁵ Individu yang mempunyai penyesuaian diri yang baik dapat mengendalikan perasaan cemas, khawatir dan marah apabila mendapat suatu tekanan dari lingkungan. Hal ini disebabkan oleh adanya dorongan untuk mengatasi hambatan-hambatan dalam mengaktualisasikan diri di lingkungan.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam

⁴ W.A Gerungan. *Psikologi Sosial*. (Bandung: Eresco, 2004) h. 65

⁵ Davidoff. *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2* Edisi Alih Bahasa: Mari Jumiati (Jakarta: Erlangga. 1991), h. 176

hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu: ⁶

1) Kondisi Fisik

Kondisi fisik termasuk di dalamnya adalah faktor keturunan, konstitusi fisik, susunan syaraf, kelenjar dan sistem otot, kesehatan, penyakit dan sebagainya. Kualitas penyesuaian diri yang baik hanya dapat diperoleh dan dipelihara dalam kondisi kesehatan fisik yang baik. Dengan kata lain, gangguan penyakit jasmaniah yang diderita seseorang akan mengganggu proses penyesuaian dirinya. Gangguan penyakit yang kronis dapat menimbulkan kurangnya kepercayaan pada diri sendiri, munculnya perasaan rendah diri, ketergantungan, perasaan ingin dikasihani dan sebagainya.

2) Perkembangan dan Kematangan

Perkembangan dan kematangan seseorang khususnya kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional berpengaruh terhadap penyesuaian diri seseorang. Penyesuaian diri tiap individu akan bervariasi sesuai dengan tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapainya.

⁶ Sunarto dan Agung Hartono, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineke Cipta, 2006), hh. 229-233

3) Faktor Psikologis

Banyak sekali faktor psikologis yang mempengaruhi proses penyesuaian diri, diantaranya yaitu pengalaman, belajar, determinasi diri, frustrasi dan konflik

a) Pengalaman

Tidak semua pengalaman mempunyai arti bagi penyesuaian diri. Pengalaman-pengalaman tertentu yang mempunyai arti dalam penyesuaian diri adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik.

b) Belajar

Proses belajar merupakan suatu dasar yang fundamental dalam proses penyesuaian diri, karena melalui belajar ini akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian.

c) Determinasi Diri

Dalam proses penyesuaian diri, selain ditentukan oleh faktor di atas, individu yang bersangkutan juga menentukan dirinya. Faktor yang mendorong untuk mencapai individu yang baik atau buruk, sehingga mencapai taraf penyesuaian diri yang tinggi atau tidak merupakan determinasi diri.

d) Konflik

Terdapat beberapa pandangan bahwa semua konflik bersifat mengganggu atau merugikan. Akan tetapi, dalam kenyataan ada juga seseorang yang mempunyai banyak konflik tanpa hasil-hasil yang merusak atau merugikan. Sebenarnya, beberapa konflik dapat bermanfaat guna memotivasi seseorang untuk meningkatkan kegiatan. Cara seseorang mengatasi konfliknya dengan meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, atau mungkin sebaliknya ia memecahkan konflik dengan melarikan diri khususnya lari ke dalam gejala-gejala neurotis.

4) Kondisi Lingkungan

Keadaan lingkungan yang damai, tentram, penuh penerimaan, pengertian dan mampu memberi perlindungan kepada anggota-anggotanya merupakan lingkungan yang akan memperlancar proses penyesuaian diri. Lingkungan yang merupakan penentu penyesuaian diri yaitu keluarga, saudara, dan masyarakat.

5) Budaya dan Agama

Lingkungan kultural dimana individu berada dan berinteraksi akan menentukan pola penyesuaian dirinya dengan baik atau justru membentuk individu yang sulit menyesuaikan diri. Agama memberikan suasana psikologis tertentu dalam mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan

lainnya. Agama merupakan sumber nilai, kepercayaan, dan pola-pola tingkah laku yang akan memberikan tuntutan bagi arti, tujuan dan kestabilan hidup umat manusia. Kehidupan yang efektif menuntut adanya tuntutan hidup yang mutlak. Sembahyang dan berdoa merupakan medium dalam agama untuk menuju ke arah kehidupan yang berarti. Agama memegang peranan penting sebagai penentu dalam proses penyesuaian diri.

c. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Haber dan Runyon berpendapat bahwa terdapat 5 aspek penyesuaian diri yang baik.⁷ Adapun kelima aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Persepsi yang akurat mengenai realita

Persepsi yang akurat terhadap realita merupakan prasyarat terhadap penyesuaian diri yang baik. Individu yang memiliki penyesuaian diri baik akan membangun tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuan dan kenyataan yang ada. Terkadang hambatan dalam lingkungan membuat seseorang sering mengubah dan memodifikasi tujuannya dan hal ini berlangsung terus menerus dalam kehidupannya.

2) Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Adakalanya harapan seseorang tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Adanya kesenjangan antara harapan dengan kenyataan ini dapat

⁷ Ayu Febriasari, *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Al Bisri Semarang* (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2007), h. 27

menyebabkan kesulitan bagi diri seseorang. Kesulitan-kesulitan tersebut dapat menyebabkan munculnya tekanan atau perasaan tidak nyaman dalam diri seseorang. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ada dalam diri mereka.

3) Citra diri yang positif

Citra diri yang positif merupakan karakteristik penyesuaian diri yang baik. Seseorang yang memiliki citra diri yang positif akan memandang dirinya secara positif tanpa melupakan kenyataan pada dirinya. Kemampuan ini dapat membuat seseorang dapat mengetahui dan memahami kelebihan maupun kekurangan dirinya sendiri sehingga dia dapat menyadari potensi yang ada dalam dirinya serta mampu memanfaatkannya menjadi sumber kekuatan yang ada dalam dirinya.

4) Kemampuan mengekspresikan perasaan dengan baik

Mampu mengekspresikan perasaan dapat mempengaruhi penyesuaian diri seseorang. Individu yang sehat secara mental dapat merasakan dan mengekspresikan emosi dan perasaannya. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah bagaimana seseorang dapat mengekspresikan perasaannya dibawah kontrol dirinya sehingga tidak merugikan orang lain. Contohnya adalah saat seseorang marah dia mampu mengekspresikannya tanpa merugikan orang lain disekitarnya.

5) Hubungan interpersonal yang baik

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan lepas dari sesamanya. Semenjak lahir seorang manusia bergantung pada orang lain serta menghabiskan sebagian besar waktunya bersama orang lain. Terpenuhinya kebutuhan akan interaksi dan membina hubungan dengan orang lain ini menimbulkan kepuasan dalam diri seseorang. Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu membuat seseorang yang berada didekatnya merasa nyaman serta menghargai keberadaan orang lain.

d. Pembentukan Penyesuaian Diri

Ada beberapa faktor yang dianggap dapat membentuk penyesuaian diri yang cukup sehat bagi remaja.⁸ Penjelasan dari beberapa faktor tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Lingkungan Keluarga

Rasa dekat dengan keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang individu. Dalam prakteknya banyak orangtua yang mengetahui hal ini namun mengabaikannya dengan alasan mengejar karir dan mencari penghasilan yang besar demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga dan menjamin masa depan anak-anak. Hal ini seringkali ditanggapi negatif oleh anak dengan merasa bahwa dirinya tidak disayangi,

⁸ Zainun Mutadin, *Penyesuaian Diri Remaja*, 2002 (http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390) diakses 13 Januari 2011

diremehkan bahkan dibenci. Bila hal tersebut terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang cukup panjang (terutama pada masa kanak-kanak) maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari. Meskipun bagi remaja hal ini kurang berpengaruh, karena remaja sudah lebih matang tingkat pemahamannya, namun tidak menutup kemungkinan pada beberapa remaja kondisi tersebut akan membuat dirinya tertekan, cemas dan stres.

Dalam hasil interaksi dengan keluarganya individu juga mempelajari sejumlah adat dan kebiasaan dalam makan, minum, berpakaian, cara berjalan, berbicara, duduk dan lain sebagainya. Selain itu dalam keluarga masih banyak hal lain yang sangat berperan dalam proses pembentukan kemampuan penyesuaian diri yang sehat, seperti rasa percaya pada orang lain atau diri sendiri, pengendalian rasa ketakutan, toleransi, kefanatikan, kerjasama, kecerdasan, kehangatan dan rasa aman karena semua hal tersebut akan berguna bagi masa depannya.

2) Teman Sebaya

Sangat sulit bagi seseorang terutama saat berada pada masa remaja untuk menjauh dari teman-temannya. Dalam kehidupan manusia, teman memiliki peranan yang sangat berarti, seseorang dapat mencurahkan kepada teman-temannya apa yang tersimpan dalam hatinya, yaitu angan-angan,

pemikiran, dan perasaan. Kepada teman-temanlah seseorang secara bebas mengungkapkan rencana, dorongan-dorongan, serta cita-citanya.

Adanya pengertian dari teman-temannya akan membantu seseorang dalam penerimaan terhadap keadaan dirinya sendiri, hal ini akan sangat membantu diri individu dalam memahami pola-pola dan ciri-ciri yang menjadikan dirinya berbeda dari orang lain. Semakin memahami dan mengerti akan dirinya maka akan semakin baik seseorang menerima dirinya. Dengan demikian ia akan menemukan cara penyesuaian diri yang tepat sesuai dengan potensi yang dimilikinya.

3) Lingkungan Akademik

Lembaga pendidikan baik sekolah maupun universitas memiliki tugas yang tidak hanya terbatas pada masalah pengetahuan dan informasi saja, akan tetapi juga mencakup tanggung jawab pendidikan secara luas. Berdasarkan hal tersebut maka pendidik sebagai ujung tombak memiliki peran tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga berperan sebagai pendidik yang menjadi pembentuk masa depan. Ia adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan.

Pendidikan hendaknya tidak didasarkan atas tekanan atau sejumlah bentuk kekerasan dan paksaan, karena pola pendidikan seperti itu hanya akan membawa dampak buruk bagi anak didik. Pendidikan modern menuntut

pendidik untuk mengamati perkembangan individu dan mampu menyusun sistem pendidikan yang sesuai dengan perkembangan tersebut. Dengan demikian proses pendidikan merupakan penciptaan penyesuaian antara individu dengan nilai-nilai yang diharuskan oleh lingkungan menurut kepentingan perkembangan dan spiritual individu.

2. Hakikat Efikasi diri

a. Pengertian Efikasi diri

Teori efikasi diri pertama kali diungkapkan oleh Albert Bandura. Bandura mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang diperlukan untuk mencapai tipe perilaku yang direncanakan. Efikasi diri tidak menekankan pada keahlian yang dimiliki seseorang, tetapi pada penilaian mereka terhadap apa yang mampu mereka lakukan dengan keahlian yang dimilikinya.⁹

Bandura juga mengemukakan bahwa efikasi diri merupakan evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan.¹⁰ Artinya menurut Bandura, efikasi diri tidak hanya keyakinan seseorang untuk melakukan

⁹ Bandura, *Social Foundations of Thought and action, A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice-Hall, 1986), h.391

¹⁰ Robert A. Baron & Don Byrne, *Psikologi Sosial jilid 1 edisi kesepuluh*, alih bahasa Dra. Ratna Djuwita, Dipl Psychl. (Jakarta: Erlangga, 2005), h.183

tugas, tetapi juga dalam mengatasi hambatan yang sedang dihadapi. Dengan adanya efikasi diri, maka seseorang akan memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya bahwa ia dapat berpenampilan memadai dalam situasi tertentu, dengan demikian individu tersebut memiliki kontrol terhadap lingkungannya.¹¹

Menurut Baron dan Greenberg, efikasi diri adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan sukses.¹² Kemudian Anita Woolfolk mengemukakan bahwa efikasi diri sebagai keyakinan seseorang mengenai kompetensi pribadinya atau keefektifan seseorang mengenai kemampuan pribadinya atau keefektifan seseorang dalam suatu bidang.¹³ Semakin tinggi efikasi diri seseorang maka ia akan semakin semangat dan tekun berusaha ketika menghadapi kesulitan dan tantangan.

Berdasarkan pandangan-pandangan di atas mengenai efikasi diri, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai tugas dan hambatan pada situasi tertentu dengan sukses.

¹¹ Paula Sinta, dkk. *Pengaruh kepribadian terhadap efikasi diri dan proses penentuan tujuan (goal setting) dalam rangka memprediksi kinerja individu (Penelitian pada mahasiswa di wilayah daerah istimewa Yogyakarta*. Jurnal bisnis dan manajemen, Vol. 3, No. 1, 2003) h. 3

¹² Robert A. Baron and Greenberg. *Behaviour in Organizations* 8th Edition (New Jersey: Prentice Hall, inc, 2003), h.88

¹³ Anita Woolfolk, *Educational Psychology* (United State: Pearson Education Inc, 2004), h. 368

b. Dimensi Efikasi Diri

Efikasi diri setiap orang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Menurut Bandura, hal tersebut disebabkan oleh adanya dimensi-dimensi efikasi diri yang mendasari dan memiliki pengaruh terhadap performanya, dimensi tersebut adalah *magnitude*, *generality*, *strength*.¹⁴ Adapun penjelasan dari dimensi-dimensi tersebut adalah sebagai berikut:

1) *Magnitude* (taraf kesulitan tugas)

Magnitude, artinya mengaplikasikan tingkat kesulitan tugas yang seseorang percaya dapat ia capai. *Magnitude* berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi yang berimplikasi pada menganalisa perilaku yang akan dicoba karena individu merasa mampu melakukannya serta akan menghindari situasi dan perilaku diluar batas kemampuan yang dirasakan.

2) *Generality* (keadaan umum suatu tugas)

Dimensi ini mengukur sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari melakukan aktivitas atau situasi tertentu hingga dalam serangkaian tugas atau situasi yang bervariasi. *Generality* diartikan sebagai keleluasaan dari bentuk efikasi diri yang dimiliki seseorang untuk digunakan dalam situasi lain yang berbeda. Ada pengharapan seseorang yang hanya terbatas pada bidang tingkah laku yang khusus dan beberapa keyakinan lain yang menyebar pada berbagai bidang tingkah laku.

¹⁴ Robert A. Baron & Don Byrne, *Loc. Cit*, h. 183

3) *Strength* (Kemantapan keyakinan)

Strength adalah derajat kemantapan individu terhadap keyakinan atau pengharapannya. *Strength* dapat juga diartikan sebagai suatu kepercayaan diri yang ada dalam diri seseorang yang dapat diwujudkan dalam meraih performa tertentu. Dimensi *Strength* ini akan menentukan ketahanan dan keuletan individu dalam usahanya. Jika seseorang memiliki keyakinan atau pengharapan yang lemah, maka ia akan mudah tergoyahkan oleh pengalaman yang tidak menunjang. Sedangkan keyakinan atau pengharapan yang mantap akan mendorong individu untuk bertahan dan ulet dalam usahanya meskipun nantinya akan mengalami pengalaman yang tidak menunjang

c. Sumber Efikasi Diri

Bandura menjelaskan efikasi diri dapat diperoleh, dikembangkan, atau diturunkan melalui satu atau dari kombinasi dari empat sumber berikut, yaitu *mastery experiences, vicarious experiences, social persuasion, physical and emotional states*.¹⁵ Penjabaran keempat faktor tersebut adalah:

1) *Mastery experiences* (Pengalaman akan kesuksesan)

Pengalaman akan kesuksesan adalah sumber yang paling besar pengaruhnya terhadap efikasi diri individu karena didasarkan pada

¹⁵ Jess Feist & Gregory Feist, *Teori-Teori Kepribadian (Edisi Alih Bahasa)*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008), h.416-418

pengalaman otentik. Pengalaman akan kesuksesan menyebabkan efikasi diri seseorang meningkat, sementara kegagalan yang berulang mengakibatkan menurunnya efikasi diri. Apabila pengalaman tersebut diperoleh melalui hasil perjuangannya dalam mengatasi hambatan yang besar, hal tersebut dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Namun, bila pengalaman akan kesuksesan tersebut lebih banyak dipengaruhi oleh faktor di luar dirinya, tidak akan terlalu berpengaruh terhadap efikasi diri.

2) *Vicarious Experiences* (Pengalaman individu lain)

Sumber kedua yang mempengaruhi efikasi diri seseorang adalah *vicarious experiences* atau pengalaman orang lain. Seseorang tidak bergantung pada pengalamannya sendiri tentang kegagalan dan kesuksesan sebagai sumber efikasi diri. Efikasi diri juga dipengaruhi oleh pengalaman individu lain. Pengamatan individu akan keberhasilan individu lain dalam bidang tertentu akan meningkatkan efikasi diri individu tersebut pada bidang yang sama. Orang lain ini akan menjadi *social modelling* bagi individu tersebut. Individu yang menjadi *social modelling* bisa merupakan orang disekitar atau orang lain yang memiliki kemampuan dan kompetensi serta bidang yang sama. Seseorang akan melakukan persuasi terhadap dirinya dengan mengatakan jika individu lain dapat melakukannya dengan sukses, maka individu tersebut juga memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Pengamatan individu terhadap kegagalan yang dialami individu lain

meskipun telah melakukan banyak usaha menurunkan penilaian individu terhadap kemampuannya sendiri dan mengurangi usaha individu untuk mencapai kesuksesan. Ada dua keadaan yang memungkinkan efikasi diri individu mudah dipengaruhi oleh pengalaman individu lain, yaitu kurangnya pemahaman individu tentang kemampuan orang lain dan kurangnya pemahaman individu akan kemampuannya sendiri.

3) *Social persuasion* (Persuasi sosial)

persuasi adalah usaha-usaha persuasif yang dilakukan orang lain kepada kita untuk meyakinkan bahwa kita mampu melakukan sesuatu. Efek dari persuasi sosial ini sedikit terbatas. Namun, dalam kondisi yang tepat, persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri. Persuasi yang disampaikan orang lain dapat membujuk seseorang untuk percaya terhadap kemampuannya, apalagi bila persuasi yang disampaikan berasal dari sumber terpercaya dan dilakukan sesering mungkin. Bandura berhipotesis bahwa efek sebuah persuasi bagi efikasi diri berkaitan erat dengan status dan otoritas pemberi persuasi.¹⁶ Persuasi yang disampaikan oleh sumber yang terpercaya memiliki pengaruh yang lebih besar pada efikasi diri bila dibandingkan sumber yang tidak dipercaya. Persuasi verbal dipergunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa dia memiliki kemampuan yang memungkinkannya untuk meraih apa yang diinginkan.

¹⁶ Ibid

4) *Physical and emotional states* (Kondisi Fisik dan Emosional)

Penilaian individu akan kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas sebagian dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Gejolak emosi dan keadaan fisiologis yang dialami individu memberikan suatu isyarat terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan sehingga situasi yang menekan cenderung dihindari. Ketika seseorang mengalami ketakutan, kecemasan, atau stress yang tinggi, umumnya cenderung memiliki keyakinan yang rendah. Informasi dari keadaan fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan gemetar menjadi isyarat bagi individu bahwa situasi yang dihadapinya berada di atas kemampuannya.

d. Fungsi Efikasi Diri

Bandura menyatakan bahwa efikasi diri berfungsi sebagai faktor yang ikut menentukan dalam pemilihan tingkah laku, menentukan besar usaha dan daya tahan, serta mempengaruhi pola pikir dan reaksi emosional.¹⁷

1) Pemilihan tingkah laku

Dalam kegiatan sehari-hari manusia harus membuat keputusan setiap waktu mengenai bagian mana yang akan mereka kerjakan dan berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakannya. Keputusan ini melibatkan pemilihan kegiatan dan lingkungan yang merupakan bagian untuk

¹⁷ Bandura, *Op. Cit.* h.393-395

menentukan penilaian keyakinan pribadi. Keputusan ini kemungkinan besar ditentukan oleh penilaian mereka tentang kemampuan dirinya. Bandura mengatakan bahwa manusia cenderung menghindari berbagai tugas dan situasi yang mereka yakini diluar kemampuannya tetapi mereka akan melaksanakan berbagai kegiatan yang mereka anggap dapat mereka lakukan¹⁸.

2) Menentukan besar usaha dan daya tahan

Penilaian efikasi juga menentukan banyaknya usaha yang dikeluarkan seseorang dan berapa lama mereka akan bertahan menghadapi rintangan atau pengalaman. Brouwn dan Inouye berpendapat bahwa semakin kuat keyakinan seseorang akan kemampuannya menyelesaikan suatu tugas, maka akan semakin giat dan gigih pula dirinya dalam melakukan usaha¹⁹. Ketika mengalami kesulitan, orang yang merasa ragu terhadap kemampuannya, akan mengurangi usahanya dalam menyelesaikan tugas atau menyerah sama sekali, sedangkan mereka yang kuat efikasi dirinya akan mengeluarkan usaha yang lebih besar untuk menyelesaikan tugas tersebut.

3) Pola pikir dan reaksi emosional

Seseorang menilai kemampuan mereka dipengaruhi oleh bentuk dan reaksi emosional selama berinteraksi dengan lingkungan. Beck mengatakan bahwa mereka yang menganggap dirinya tidak mampu menghadapi tuntutan-

¹⁸ Ibid

¹⁹ Ibid

tuntutan lingkungan cenderung memikirkan kekurangan diri dan memandang kesulitan-kesulitan yang dihadapi secara berlebihan.

Perasaan khawatir dan akhirnya menjadi stres akan timbul ketika berinteraksi dengan lingkungan. Hal ini mengakibatkan mereka tidak menggunakan kemampuan mereka sepenuhnya karena kemampuan yang mereka miliki telah dirusak oleh perasaan khawatir dan stres mereka. Reaksi emosional yang timbul berupa perhatian yang berlebihan pada kegagalan dan kecelakaan yang dialami dan bukan memikirkan cara terbaik yang dapat dilakukan untuk bertahan. Sebaliknya, orang-orang yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya akan memberikan perhatian dan usaha terbaik mereka untuk mengatasi hambatan tersebut.

e. Karakteristik Efikasi Diri

Bandura menggambarkan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat menunjukkan perilaku tertentu dengan sukses.²⁰ Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki akan meningkatkan keberhasilan seseorang dan kesejahteraan pribadi dalam banyak hal. Seseorang yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka akan menganggap tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Saat mengalami kegagalan,

²⁰ Howard S. Friedman & Miriam W. Schustack, *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, Edisi Ketiga Jilid 1 (Jakarta: Erlangga, 2008), h. 272

mereka akan cepat memulihkan diri, kemudian mereka akan meningkatkan dan mempertahankan usaha mereka dalam menghadapi kegagalan tersebut.

Seseorang yang meragukan kemampuannya akan memilih menghindari dari tugas-tugas sulit dan menganggapnya sebagai ancaman pribadi. Mereka berfokus pada kekurangan pribadi, merasa menghadapi hambatan, dan memiliki persepsi segala macam hasil buruk akan terjadi. Mereka mengundurkan upaya dan menyerah dengan cepat dalam menghadapi kesulitan, lambat untuk memulihkan rasa kegagalan.

Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah akan cenderung merasa tidak mampu melakukan pengaturan pada keadaan yang terjadi dalam hidupnya. Saat mengalami hambatan, mereka akan cepat menyerah pada usaha pertama ketika mengalami kegagalan. Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah tidak akan melakukan upaya apapun untuk mengatasi hambatan yang ditemui, karena mereka percaya bahwa tindakan yang mereka lakukan tidak akan membawa pengaruh apapun. Efikasi diri yang rendah akan merusak motivasi, menurunkan aspirasi, mengganggu kemampuan kognitif, dan secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan fisik.²¹

Seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi percaya bahwa mereka dapat menanggulangi kejadian dan situasi secara efektif. Mereka memiliki

²¹ Duane P. Schultz & Sidney Ellen Schultz, *Theories of Personalities 8th Edition*. (Australia: Thomson Wadsworth, 2005), h. 415

keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan mereka dan hanya menunjukkan sedikit keraguan terhadap diri sendiri. Mereka melihat kesulitan sebagai tantangan dibandingkan sebagai suatu ancaman serta berusaha menemukan situasi-situasi baru. Tingginya efikasi diri menurunkan rasa takut akan kegagalan, meningkatkan aspirasi, meningkatkan cara penyelesaian masalah, dan pemikiran analitis.²²

3. Hakikat Mahasiswa Tingkat Awal

a. Pengertian Mahasiswa Tingkat Awal

Mahasiswa adalah pelajar, atau seseorang yang menghadiri sebuah institusi pendidikan. Menurut Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.²³ Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi atau universitas. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam suatu lapisan masyarakat.

Mahasiswa menurut Knopfemacher adalah merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan di harapkan menjadi calon-

²² Ibid

²³ Pengertian Mahasiswa, 2010 (<http://psiko-malangraya.blogspot.com/2010/05/pengertian-mahasiswa.html>) diakses 24 Januari 2011

calon intelektual.²⁴ Susantoro mengungkapkan bahwa yang dimaksud dengan mahasiswa adalah kalangan muda yang berumur antara 19 tahun sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa.²⁵

Istilah mahasiswa baru (*freshman*) menurut Kamus Oxford adalah pada masa tahun pertama di universitas, sehingga yang dimaksud dengan mahasiswa tingkat awal pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia 17 sampai 20 tahun.

Ditinjau dari kepribadian individu mahasiswa merupakan suatu kelompok individu yang mengalami proses menjadi orang dewasa yang dipersiapkan atau mempersiapkan diri dalam sebuah perguruan tinggi dengan keahlian tertentu. Mahasiswa mempunyai peran penting sebagai agen perubahan (*agent of change*) bagi tatanan kehidupan yang secara realistis dan logis diterima oleh masyarakat

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama adalah seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Umum (SMU) yang kemudian melanjutkan studinya di perguruan tinggi dengan keahlian tertentu yang telah dipilih serta berada dalam semester pertama atau kedua dalam sebuah tahun akademik.

²⁴ Ibid

²⁵ Ramadha Wahyu Puspita, *Gaya Hidup Pada Mahasiswa Penderita Hipertensi*, (Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009), h. 40

b. Ciri-Ciri Mahasiswa

Seseorang yang berpredikat sebagai mahasiswa tentu memiliki ciri-ciri tertentu. Chaerul dan Kartono menyebutkan bahwa ciri-ciri yang dimiliki oleh mahasiswa adalah sebagai berikut:²⁶

- 1) Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi sehingga dapat digolongkan sebagai kaum inteligensia
- 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 yang berkualitas dan profesional.

Sedangkan A. Amri mengemukakan bahwa ciri-ciri seorang mahasiswa adalah sebagai berikut²⁷ :

- 1) Memiliki Idealisme

Definisi dari segi bahasa menunjukkan bahawa idealisme merupakan suatu sifat menghasratkan sesuatu yang ideal. Ideal berarti sempurna atau unggul. Idealisme mahasiswa merupakan perjuangan ke arah sesuatu yang lebih baik, berasaskan ilmu dan ketulusan hati. Idealisme ini bersifat dinamis sesuai dengan keadaan dimana mahasiswa berada.

²⁶ Ibid

²⁷ A. Amri. *Ciri-Ciri Mahasiswa*, h. 1, 2010 (<http://uniprof.wordpress.com/2010/01/26/ciri-ciri-mahasiswa/>) Diakses pada tanggal 29 Juni 2011

2) Memiliki Intelektualisme

Intelektualisme berarti pengabdian kepada penggunaan intelek atau daya berfikir. Mahasiswa yang memiliki Intelektualitas berarti mahasiswa yang cinta kepada ilmu dan pengetahuan.

3) Memiliki rasa Aktivisme

Ciri ketiga seorang mahasiswa adalah aktivisme. Ciri terakhir ini mengandung arti bahwa mahasiswa memiliki kekuasaan yang menggerakkan suatu perubahan pada bidang sosial, politik, budaya dan sebagainya. Aktivisme berkaitan erat dengan idealisme dan intelektualisme yaitu keduanya menjadi pembangkit rasa aktivisme. Apabila mahasiswa tahu apa yang diperjuangkan dan mau mengaplikasikan pengetahuan yang diyakininya, maka ia mampu menggerakkan perubahan.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Fatchiah Kertamuda dan Haris Herdiansyah yang diterbitkan di Jurnal Universitas Paramadina Volume 6 Tahun 2009 yang berjudul "Pengaruh Strategi Coping Stress Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi coping stress yang dipilih oleh mahasiswa baru di sebuah universitas. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh strategi coping yang dipilih terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru. Strategi coping yang

banyak dipilih adalah strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah.

2. Penelitian oleh Ayu Febriasari mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang tahun 2007 dengan judul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan Al Bisri Semarang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan Al Bisri Semarang.
3. Penelitian oleh Ridho Cahyo Utomo, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2010 dengan judul “Pengaruh Harga Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap penyesuaian diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Selain itu ditemukan bahwa 49,1% responden memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah.

4. Penelitian oleh Yayan Supriyana, mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta pada tahun 2007 dengan judul “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara efikasi diri dengan prestasi belajar. Hal tersebut membuktikan bahwa efikasi diri mempengaruhi salah satu aspek dari hasil belajar yaitu prestasi belajar. Prestasi belajar merupakan salah satu hasil belajar pada ranah kognitif. Untuk mengukur hasil belajar pada ranah lain seperti psikomotor, maka dapat dilihat dari efikasi diri siswa tersebut bersikap.
5. Penelitian oleh Andillah Utami Syafitri, mahasiswi Psikologi Pendidikan Universitas Negeri Jakarta tahun 2010 dengan judul “Efikasi Diri Siswa Dalam Menyelesaikan Pendidikan di SMP Terbuka (Survei Deskriptif pada Siswa SMP Terbuka Wilayah Jakarta Pusat”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efikasi diri siswa SMP Terbuka yang berada di wilayah Jakarta Pusat dengan jumlah responden sebanyak 84 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 61 responden atau 72,6% memiliki skor efikasi diri yang tergolong tinggi dan sebanyak 23 Responden atau 27,4 % memiliki skor dengan kategori sedang. Dalam penelitian ini tidak didapatkan responden yang memiliki kategori rendah.

C. Kerangka Berpikir

Ketika seorang siswa beralih dari jenjang sekolah lanjutan tingkat atas menuju universitas, mereka mengalami berbagai perubahan. Perubahan-perubahan tersebut mencakup perbedaan cara belajar, perubahan pola pikir, disiplin, kebebasan, serta nilai-nilai kehidupan. Kondisi ini menyebabkan seorang mahasiswa harus dapat melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan dalam memberikan respon baik mental maupun tingkah laku untuk mencapai keselarasan antara tuntutan dari dalam diri dengan tuntutan dari lingkungan sehingga dapat memenuhi kebutuhannya.

Penyesuaian diri merupakan proses yang terus berlangsung dalam kehidupan individu²⁸. Penyesuaian diri terjadi secara terus menerus karena situasi lingkungan terus berubah. Mahasiswa yang mampu menghadapi lingkungan yang senantiasa berubah dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik. Mereka dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri serta mampu memandang setiap realitas dan peristiwa secara objektif, maka dengan sendirinya akan berusaha meningkatkan kemampuan dirinya ketika menghadapi situasi yang merangsang emosinya agar dapat menjaga hubungan dengan lingkungan tetap baik. Penyesuaian diri mahasiswa pada tahun awal dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kondisi

²⁸ Novikarisma Wijaya. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan* (Semarang: UNDIP. 2007), h. 14.

psikologis. Banyak variabel-variabel yang terkait dalam kondisi psikologis, salah satunya adalah efikasi diri.

Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai tugas dan hambatan pada situasi tertentu dengan sukses. Efikasi diri mempengaruhi mahasiswa dalam pemilihan tingkah laku, menentukan besar usaha dan daya tahan, mempengaruhi pola pikir, dan reaksi emosional dan tingkah laku dalam menghadapi situasi tertentu.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menghadapi tuntutan dan tantangan pada situasi tertentu dan berusaha untuk memenuhinya dengan baik. Saat menemui hambatan, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan berusaha memecahkan hambatan tersebut dengan gigih dan tekun. Apabila mengalami kegagalan, ia akan semakin terpacu karena ia percaya bahwa kegagalan yang dialaminya dikarenakan kurangnya usaha. Ia akan berusaha untuk mempertemukan antara tuntutan diri dengan tuntutan lingkungan sehingga akan membantu penyesuaian diri yang dilakukannya.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan cepat menyerah saat dihadapkan pada suatu hambatan. Ia percaya bahwa tindakan yang dilakukan tidak akan membawa pengaruh apapun. Hal ini akan membuat penyesuaian diri pada mahasiswa terhambat dikarenakan dia tidak

dapat menggunakan pola pikir serta pemilihan reaksi emosional dan tingkah laku yang berfungsi untuk membangun hubungan dengan lingkungan. Sehingga ia tidak dapat membangun hubungan yang baik dengan lingkungan tersebut.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pada kerangka berpikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik hipotesis yaitu, ada pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

BAB III

METODELOGI PENELITIAN

Pada bab ini peneliti menjelaskan mengenai tujuan penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan, langkah pengujian instrumen, hingga teknik analisa data dan hipotesis statistik.

A. Tujuan Penelitian

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa tingkat awal ini bertujuan untuk memperoleh data atau fakta yang tepat mengenai efikasi diri dan penyesuaian diri, serta mengetahui seberapa besar pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri mereka di Universitas Negeri Jakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Waktu penelitian dimulai pada 13 Januari 2011 hingga 1 Juli 2011. Alasan penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ karena pada penelitian sebelumnya diketahui bahwa terdapat sejumlah mahasiswa baru Fakultas Ilmu Pendidikan di UNJ yang memiliki penyesuaian diri rendah.

C. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto*. Menurut Kerlinger, penelitian *ex post facto* adalah penyelidikan secara empiris yang sistematis dimana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas (*independent variables*) karena fenomenanya telah terjadi atau karena fenomena sukar dimanipulasikan untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.¹

Pada penelitian ini, subjek penelitian tidak diberikan perlakuan sehingga data yang di ambil adalah apa yang telah dialami subjek. Untuk mendapatkan data yang diinginkan, maka pada penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala dengan model skala Likert. Dalam penelitian ini, variabel bebasnya yaitu efikasi diri (X), sedangkan variabel terikatnya penyesuaian diri (Y).

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya². Populasi dalam penelitian ini adalah

¹ Moh. Nazir, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1999) h. 87

² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 117

mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 558 mahasiswa.

Alasan pemilihan mahasiswa tingkat awal sebagai populasi karena menurut Wagner dkk, tahun pertama perkuliahan merupakan periode transisi dari masa sekolah menengah tingkat atas menuju masa perkuliahan. Pada masa ini terjadi perubahan-perubahan yang terjadi sehingga menuntut mahasiswa agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut.³ Masa transisi ini sangat menentukan keberhasilan seorang mahasiswa pada periode selanjutnya.

Karena jumlah subjek populasi dalam penelitian ini lebih dari 100, maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.⁴ Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 120 responden atau sekitar 21% lebih dari populasi. Untuk ukuran sampel sudah baik karena menurut Guilford menyarankan bahwa sampel yang diambil hendaknya tidak kurang dari 30.⁵ Sedangkan menurut Roscoe ukuran sampel yang layak dalam penelitian antara 30-500 responden.⁶

³ Meifen Wei, Daniel W. Russel, dan Robyn A. Zakalik, *Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study* (Journal of Counseling Psychology, Vol 52, No 4, 2005), h. 602

⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktek, edisi revisi V*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2002), h. 251

⁵ Jean P. Guilford, *Fundamental Statistic in Psychology & Education 6th Edition*, (Kayakusha: Mc Graw Hill, 1978), h. 125

⁶ Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*, (Jakarta: Gaung Persada Press, 2009), h. 75

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil secara representatif atau mewakili populasi yang bersangkutan atau bagian kecil yang diamati.⁷ Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini ditentukan dengan cara *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan pengambilan sampel yang dipilih dengan *non random*, biasanya disebut dengan sampel tetap (*fixed*).⁸ Desain yang digunakan adalah *insidental sampling*. *Insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.⁹ Penentuan teknik insidental dikarenakan mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan sebagai suatu kelompok yang tidak berstrata dan juga tersebar di daerah yang cukup luas.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Skala. Skala disusun berdasarkan variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu efikasi diri dan penyesuaian diri. Skala ukur efikasi diri dimodifikasi dari alat ukur efikasi diri menurut Bandura. Sedangkan

⁷ Iskandar, *op.cit*, h. 69

⁸ *Ibid.*, h. 73

⁹ *Ibid.*, h. 74

skala ukur penyesuaian diri dimodifikasi dari alat ukur penyesuaian diri menurut Haber & Runyon.

1. Variabel Efikasi diri

a. Definisi Konseptual Efikasi diri

Definisi konseptual efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai tugas dan hambatan pada situasi tertentu dengan sukses.

b. Definisi Operasional Efikasi diri

Definisi operasional efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi serta menyelesaikan berbagai tugas dan hambatan pada situasi tertentu dengan sukses dan diukur melalui pengisian skala tentang efikasi diri yang berdasarkan dimensi *magnitude*, *generality* dan *strength*.

c. Kisi-kisi Instrumen Efikasi diri

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner menurut model Likert. Instrumen disusun berdasarkan adaptasi dan modifikasi dari tiga dimensi efikasi diri menurut Albert Bandura, yaitu:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan)
2. *Generality* (situasi umum)
3. *Strenght* (kekuatan)

Kuesioner ini terdiri dari 40 butir, terdiri dari 22 butir *favorable* dan 18 butir *unfavorable*. Adapun sebaran indikator item-item skala ukur efikasi diri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1
Kisi-Kisi Instrumen Efikasi diri

No	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Magnitude</i>	a. Mampu mengerjakan tugas yang sulit	1, 2	11, 12	4
		b. Memilih untuk mencoba melakukan suatu tugas	4, 3, 5, 8	9, 10	6
		c. Menghindari situasi di luar batas kemampuan	6, 7	13, 14	4
2	<i>Generality</i>	a. Mampu mengatasi situasi tertentu	15, 16, 17, 39, 40	21, 22, 23	8
		b. Mampu mengatasi situasi yang bervariasi	18, 19, 20	24, 25, 26, 38	7
3	<i>Strength</i>	a. Bertahan dalam menyelesaikan tugas	29, 30, 31, 34	32, 33, 37	7
		b. Ulet dalam menyelesaikan tugas	27, 28	35, 36	4
Jumlah					40

Model skala ukur yang digunakan adalah skala model Likert. Setiap item efikasi diri diberi pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Respon dari item *favorable* akan memiliki bobot nilai empat untuk setiap respon sangat sesuai, dua untuk

respon tidak sesuai, dan satu untuk respon sangat tidak sesuai. Respon dari item *unfavorable* akan memiliki bobot nilai satu untuk respon sangat sesuai, dua untuk respon sesuai, tiga untuk respon tidak sesuai dan empat untuk respon sangat tidak sesuai.

Total skor subyek untuk tiap kuesioner diperoleh dengan menjumlahkan skor semua jawaban subyek pada masing-masing kuesioner sesuai dengan skor pada tabel berikut:

Tabel 3.2
Daftar Skor Instrumen Efikasi Diri

Skala	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

2 Variabel Penyesuaian Diri

a. Definisi Konseptual Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya.

b. Definisi Operasional Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya, untuk mempertemukan tuntutan diri dan lingkungan agar tercapai keadaan atau tujuan yang diharapkan oleh diri sendiri dan lingkungannya serta diukur melalui pengisian skala penyesuaian diri berdasarkan persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan untuk menghadapi kecemasan dan stress, citra diri yang positif, kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dan hubungan interpersonal yang baik.

c. Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian Diri

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner menurut model Likert. Instrumen disusun berdasarkan modifikasi dari lima aspek penyesuaian diri menurut Haber & Runyon, yaitu:

1. Persepsi yang akurat terhadap realitas
2. Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stress
3. Citra diri yang positif
4. Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan
5. Hubungan interpersonal yang baik

Kuesioner ini terdiri dari 46 butir, terdiri dari 25 butir *favorable* dan 21 butir *unfavorable*.

Adapun sebaran indikator item-item skala ukur penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Penyesuaian diri

No	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi yang akurat terhadap realitas	a. Menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuan	29	17, 15	3
		b. Mengenali konsekuensi tindakannya	13, 14	38	3
2	Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres	c. Dapat mengatasi masalah	1, 20, 28	6, 7, 17, 27	7
		d. Mampu menerima kegagalan	5, 39	16, 45	4
3	Citra diri yang positif	Penilaian positif pribadi	2, 3, 21, 4	18, 19, 31, 26, 47	9
4	Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan	a. Ekspresi emosi yang baik	22, 8	40	3
		b. Mampu mengontrol emosi	12, 30, 41	43, 46	5
5	Hubungan interpersonal yang baik	a. Mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat	23, 24, 9, 37, 36	32, 33, 35	8
		b. Mampu bekerjasama	11, 10, 42	25, 44	5
Jumlah					47

Model skala ukur yang digunakan adalah skala model Likert. Setiap item efikasi diri diberi pernyataan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Respon dari item *favorable* akan memiliki bobot nilai empat untuk setiap respon sangat sesuai, dua untuk

respon tidak sesuai, dan satu untuk respon sangat tidak sesuai. Respon dari item *unfavorable* akan memiliki bobot nilai satu untuk respon sangat sesuai, dua untuk respon sesuai, tiga untuk respon tidak sesuai dan empat untuk respon sangat tidak sesuai.

Total skor subyek untuk tiap kuesioner diperoleh dengan menjumlahkan skor semua jawaban subyek pada masing-masing kuesioner sesuai dengan skor pada tabel berikut:

Tabel 3.4
Daftar Skor Instrumen Penyesuaian Diri

Skala	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

F. Hasil Uji Coba Instrumen

Peneliti melakukan uji coba instrumen sebelum memperoleh instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini. Uji coba instrumen penelitian diawali dengan pengujian validitas dan penghitungan reliabilitas

1. Pengujian Validitas

Sebuah instrumen dikatakan valid adalah jika instrumen tersebut dapat mengukur apa yang hendak diukur.¹⁰ Pernyataan umum mengenai validitas item adalah bahwa sebuah item (pernyataan) dapat dikatakan mempunyai

¹⁰Syahri Alhusin, *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS.10*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2003), h. 335

validitas yang tinggi jika terdapat skor kesejajaran (korelasi yang tinggi) terhadap skor total item. Instrumen harga diri disusun dalam bentuk kuesioner dengan model skala Likert. Jumlah pernyataan sebanyak 40 butir.

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen yang telah disusun peneliti terlebih dahulu dikonsultasikan kepada dosen pembimbing serta seorang dosen jurusan psikologi yang direkomendasikan oleh dosen pembimbing mengenai aspek-aspek yang akan diukur, serta untuk mengetahui seberapa jauh butir-butir tersebut dapat mengukur indikator-indikator variabel efikasi diri. Setelah itu peneliti melakukan uji keterbacaan pada seorang mahasiswa FIP angkatan 2010.

Setelah dilakukan uji keterbacaan dan disetujui dosen pembimbing, peneliti melakukan uji coba instrumen kepada 35 responden yaitu mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti melakukan uji coba kepada 35 responden karena menurut Guilford menyarankan bahwa responden yang diambil dalam suatu penelitian hendaknya tidak kurang dari 30.¹¹ Setelah uji coba, dilakukan proses penghitungan validitas butir dengan menggunakan SPSS versi 17. Butir-butir yang tersisih adalah butir yang memiliki *Corrected Item-Total Correlation* lebih kecil dari 0,3.

Berdasarkan hasil perhitungan validitas, maka didapatkan hasil butir instrumen Efikasi diri yang tersisih adalah sebanyak 10 butir dari total 40 butir

¹¹ Jean P. Guilford, *loc.cit* h. 125

instrumen, sehingga butir yang valid berjumlah 30 butir instrumen variabel efikasi diri.

Sedangkan untuk perhitungan validitas instrumen penyesuaian diri, didapatkan hasil butir instrumen yang tersisih sebanyak 18 butir dari total 47 butir instrumen, sehingga butir yang valid berjumlah 29 butir instrumen variabel efikasi diri.

2. Perhitungan Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat kepercayaan terhadap alat tes (instrumen). Suatu instrumen dapat memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi jika hasil dari pengujian instrumen tersebut menunjukkan hasil yang tetap.¹² Dari butir-butir pernyataan yang dianggap valid selanjutnya dihitung reliabilitasnya. Dari butir-butir pernyataan yang dianggap valid selanjutnya dihitung reliabilitasnya menggunakan reabilitas komposit. Atribut komposit merupakan atribut yang dibentuk oleh beberapa komponen berbeda, skor subyek pada skala tidak hanya berasal dari satu sumber saja melainkan ditentukan oleh gabungan dari beberapa skor. Skor komposit berupa penjumlahan dari skor setiap bagian atau komponen dengan memperhitungkan besarnya bobot masing-masing. Biasanya, dalam hal skala yang diberi skor komposit, koefisien reliabilitas tidak dihitung langsung dari skor totalnya. Rumusnya sebagai berikut:¹³

¹² Syahri Alhusin, *op.cit.*, h. 341

¹³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009), h.93

$$r_{xx}' = 1 - \frac{\sum w_j^2 s_j^2 - \sum w_j^2 s_j^2 r_{jj}'}{\sum w_j^2 s_j^2 + 2(\sum w_j w_k s_j s_k r_{jk})}$$

Keterangan :

w_j = Bobot relatif komponen j

w_k = Bobot relatif komponen k

s_j = Deviasi standar komponen j

s_k = Deviasi standar komponen k

r_{jj}' = Koefisien reliabilitas tiap komponen

r_{jk} = Koefisien korelasi antara dua komponen yang berbeda

Pengujian reliabilitas dilakukan dengan penghitungan manual, kemudian nilai r disesuaikan dengan kaidah reliabilitas Guilford. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya antara 0,00 hingga 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya, semakin rendah reliabilitasnya mendekati 0,00 berarti semakin rendah pula reliabilitasnya. Kaidah reliabilitas Guilford tersebut adalah:

Tabel 3.5
Kategori Reliabilitas Guilford

Kriteria	Koefisien Korelasi
Sangat Reliabel	>0.9
Reliabel	0.7 – 0.9
Cukup Reliabel	0.4 – 0.7
Kurang Reliabel	0.2 – 0.4
Tidak Reliabel	< 0.2

Dari hasil perhitungan tersebut, diperoleh nilai reliabilitas komposit untuk variabel penyesuaian diri sebesar 0,940 sedangkan untuk variabel efikasi diri sebesar 0,878.

Tabel 3.6
Hasil Perhitungan Reliabilitas

Variabel	Reliabilitas Skor Komposit	Interpretasi
Efikasi Diri	0,940	Sangat Reliabel
Kompetensi Interpersonal	0,878	Reliabel

Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa instrumen penyesuaian diri berada pada kriteria sangat reliabel dan instrumen efikasi diri berada pada kriteria reliabel.

3. Instrumen Final

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, maka didapatkan instrumen final penelitian. Instrumen awal efikasi diri yang berjumlah 40 butir

item, setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas tersisa 30 butir item.

Berikut adalah instrument final variabel efikasi diri:

Tabel 3.7
Instrumen Final Efikasi diri

No	Dimensi	Indikator Perilaku	Nomor Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Magnitude	a. Mampu mengerjakan tugas yang sulit	1	7, 8	3
		b. Memilih untuk mencoba melakukan suatu tugas	2, 3	5, 6	4
		c. Menghindari situasi di luar batas kemampuan	4	9	2
2	Generality	a. Mampu mengatasi situasi tertentu	10, 11, 30	14, 15, 16	6
		b. Mampu mengatasi situasi yang bervariasi	12, 13	17, 18, 29	5
3	Strength	a. Bertahan dalam menyelesaikan tugas	21, 22, 23, 25	24, 28	6
		b. Ulet dalam menyelesaikan tugas	19, 20	26, 27	4
Jumlah					30

Sedangkan untuk instrumen penyesuaian diri yang semula berjumlah 47 butir item, setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas tersisa 29 butir item.

Berikut adalah instrument final variabel penyesuaian diri :

Tabel 3.8
Kisi-kisi Penyesuaian diri

No	Dimensi	Indikator	Nomor Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi yang akurat terhadap realitas	a. Menentukan tujuan yang realistik sesuai dengan kemampuan	-	12, 10	2
		b. Mengenali konsekuensi tindakannya	8, 9	23	3
2	Kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres	a. Dapat mengatasi masalah	1, 17	4, 21	4
		b. Mampu menerima kegagalan	3	11	2
3	Citra diri yang positif	Penilaian positif pribadi	2	16, 18, 29	4
4	Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan	a. Ekspresi emosi yang baik	5	24	2
		b. Mampu mengontrol emosi	25	27	2
5	Hubungan interpersonal yang baik	c. Mampu membentuk hubungan dengan cara yang berkualitas dan bermanfaat	13, 14, 22	19, 20	5
		d. Mampu bekerjasama	6, 7, 26	15, 28	5
Jumlah					29

G. Teknik Analisis Data Statistik

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data secara statistik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah

analisis regresi. Analisis regresi adalah teknik statistika yang bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab akibat antara variabel prediktor (X) dengan variabel kriterium (Y) serta bagaimana prediksi X terhadap Y.¹⁴ Analisis ini menjelaskan tentang akibat-akibat dan besarnya akibat yang ditimbulkan oleh satu atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Analisis data menggunakan bantuan paket statistik SPSS versi 17.

1. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas data dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Normal atau tidaknya data ditentukan berdasarkan patokan distribusi normal dari data dengan mean dan standar deviasi yang sama. Dalam penelitian ini menggunakan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0,05.

Taraf signifikansi 5% artinya peneliti mengambil resiko salah dalam mengambil keputusan untuk menolak hipotesis yang benar sebanyak-banyaknya 5% dan benar dalam mengambil keputusan sekitar 95% (tingkat

¹⁴ Anna Armeini Rangkuti dan Ratna Dyah Suryaratri, *Statistika Inferensial Untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2009), h. 159

kepercayaan) atau dengan kata lain peneliti percaya bahwa 95% dari keputusan untuk menolak hipotesis yang salah adalah benar.¹⁵

Pengujian normalitas data menggunakan program SPSS versi 17. Data dikatakan berdistribusi normal jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas biasa digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian menggunakan SPSS versi 17 dengan taraf signifikansi 0,05.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana yang digunakan untuk mengetahui arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat, apakah positif atau negatif. Sedangkan tujuan analisis ini adalah untuk memperkirakan atau menaksir besarnya pengaruh dari suatu kejadian terhadap kejadian lain. Penghitungan regresi sederhana menggunakan rumus:

$$Y' = a + bX$$

¹⁵ Duwi Priyanto. *Mandiri Belajar SPSS untuk Analisis Data dan Uji Statistik*. (Yogyakarta: Mediakom. 2008) h.11

Keterangan:

Y' = variabel dependen

X = variabel independen

a = konstanta (nilai Yi apabila X = 0)

b = koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Nilai a dan b dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$a = \frac{(\sum y) (\sum x^2) - (\sum x) (\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)}$$

$$b = \frac{n(\sum y) (\sum x^2) - (\sum x) (\sum xy)}{n(\sum x^2) - (\sum x)}$$

H. Hipotesis Statistik

Perumusan hipotesis statistik untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho : r = 0

Ha : r ≠ 0

Keterangan:

Ho = Hipotesis Nol

Ha = Hipotesis Alternatif

R = Koefisien pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal.

Ha: Ada pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal.

Hipotesis nol (Ho) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri dengan penyesuaian diri. Apabila hipotesis nol ditolak, maka hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Subjek Penelitian

a. Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Jurusan

Karakteristik sampel penelitian berdasarkan asal jurusan di Fakultas

Ilmu Pendidikan dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 4.9
Daftar Responden Berdasarkan Jurusan

Jurusan	Jumlah
Bimbingan Konseling (BK)	13
Manajemen Pendidikan (MP)	13
Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD)	16
Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)	19
Pendidikan Luar Biasa (PLB)	14
Pendidikan Luar Sekolah (PLS)	12
Psikologi	20
Teknologi Pendidikan (TP)	13
TOTAL	120

Dari total 120 subjek penelitian, diketahui bahwa jumlah terbanyak subjek penelitian adalah mahasiswa dari jurusan psikologi sebanyak 20 responden. Kemudian dari jurusan PGSD sebanyak 19 responden, PAUD sebanyak 16 responden, PLB sebanyak 14 responden, BK sebanyak 13 responden, MP sebanyak 13 responden, TP sebanyak 13 responden, dan TP sebanyak 13 responden.

2. Data Hasil Penelitian

a. Variabel efikasi diri

Data variabel efikasi diri diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian berupa skala likert dengan jumlah 30 butir pernyataan dan diisi oleh 120 responden. Dari sebaran data variabel efikasi diri tersebut diperoleh Mean 88.35, Median 87.00, Standar Deviasi 12.88, dan S^2 (*variance*) 166.13, nilai minimum 58.00 dan nilai maksimum 116.00.

1) Kategorisasi Data

Kategorisasi data berfungsi untuk menempatkan subyek responden dalam kategori-kategori atau kelompok-kelompok tertentu. Dalam penelitian ini digunakan kategori tinggi dan rendah dengan menggunakan skor variabel efikasi diri.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rentang skor 58, banyaknya kelas interval 7,83, panjang interval 7 (lampiran 7). Pengkategorisasian setiap komponen tersebut mengacu pada mean teoritik dari hasil pengolahan data instrumen efikasi diri yang telah diisi oleh responden penelitian. Setelah mengkategorisasi data penelitian instrumen efikasi diri, barulah dapat dilihat secara garis besar responden yang masuk dalam kategori rendah atau tinggi.

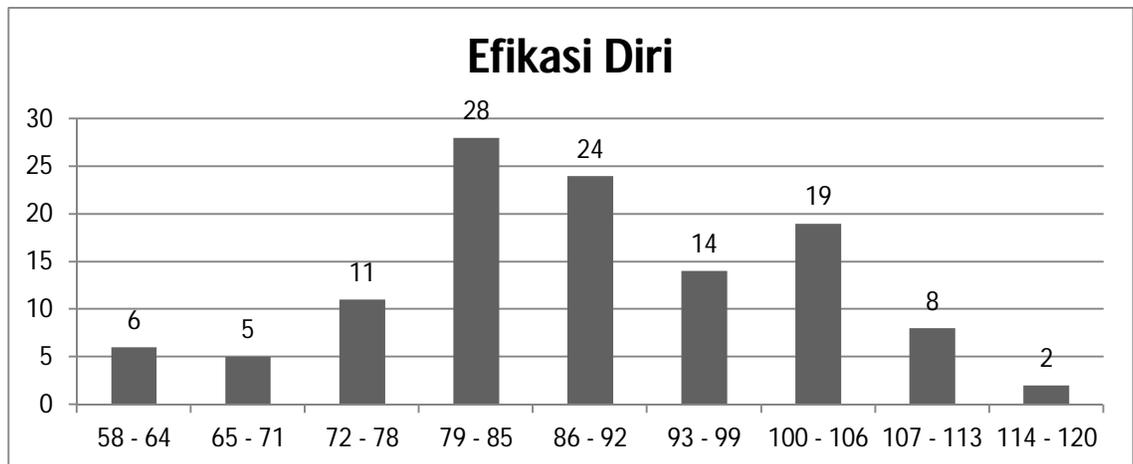
Pengkategorisasian variabel tersebut mengacu pada mean teoritik dari hasil pengolahan data instrumen efikasi diri yang telah diisi oleh responden

penelitian. Setelah mengkategorisasi data penelitian instrumen efikasi diri, barulah dapat dilihat secara garis besar responden yang masuk dalam kategori rendah atau tinggi

Tabel 4.10
Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)
58 – 64	57,5	64,5	6	5
65 – 71	64,5	71,5	5	4
72 – 78	71,5	78,5	11	9
79 – 85	78,5	85,5	28	23
86 – 92	85,5	92,5	24	20
93 – 99	92,5	99,5	14	12
100 – 106	99,5	106,5	19	16
107 - 113	106,5	113,5	8	7
114 - 120	113,5	120,5	2	2
Total			120	100%

Agar mempermudah penafsiran data maka data dapat disajikan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4.1
Distribusi Frekuensi Efikasi Diri

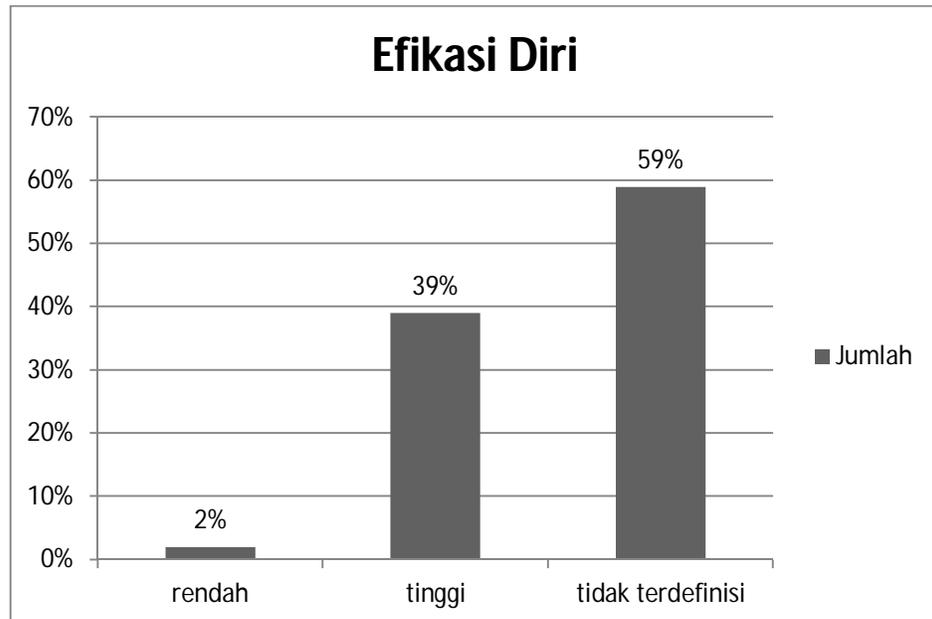
Dari grafik distribusi frekuensi efikasi diri diperoleh hasil skor efikasi diri mahasiswa tingkat awal yang terbanyak berada pada rentang 79-85 dengan jumlah 28 responden. Sedangkan yang paling sedikit berada pada rentang 114-120 dengan jumlah dua responden.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi skor efikasi diri dengan menggunakan mean teoritik, maka dapat diambil kesimpulan bahwa responden yang memiliki skor total efikasi diri lebih dari 90 dikategorikan tinggi. Sedangkan responden yang memiliki skor total efikasi diri kurang dari 60 dikategorikan rendah (lampiran 7). Berikut ini distribusi data skor efikasi diri

Tabel 4.11
Distribusi Kategorisasi Skor Efikasi Diri

Variabel	Pengkategorian			Jumlah
	Rendah ($X < 60$)	Tinggi ($X > 90$)	Tidak Terdefinisi ($60 < X \leq 90$)	
Efikasi diri	2	47	71	120
Persentase (%)	2%	39%	59%	100 %

Dari kategorisasi tersebut diperoleh dua responden (2%) berada pada kategori rendah, 45 responden (39%) berada pada ketegori tinggi, dan 70 responden (59%) Masuk kedalam kategori sedang. Berikut ini grafik histogram pengkategorisasian skor :



Grafik 4.2
Distribusi Kategorisasi Skor Efikasi Diri

b. Variabel Penyesuaian Diri

Data variabel penyesuaian diri diperoleh melalui pengisian instrumen penelitian berupa skala likert dengan jumlah 29 butir pernyataan dan diisi oleh 120 responden. Dari sebaran data variabel penyesuaian diri tersebut diperoleh Mean 83.92, Median 85.00, Standar Deviasi 11.30, dan S^2 (*variance*) 127.76, nilai minimum 56.00 dan nilai maksimum 109.00.

1) Kategorisasi Data

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data diperoleh rentang skor 50, banyaknya kelas interval 7,83, panjang interval 6 (lampiran 7). Pengkategorisasian setiap komponen tersebut mengacu pada mean teoritik dari hasil pengolahan data instrumen penyesuaian diri yang telah diisi oleh

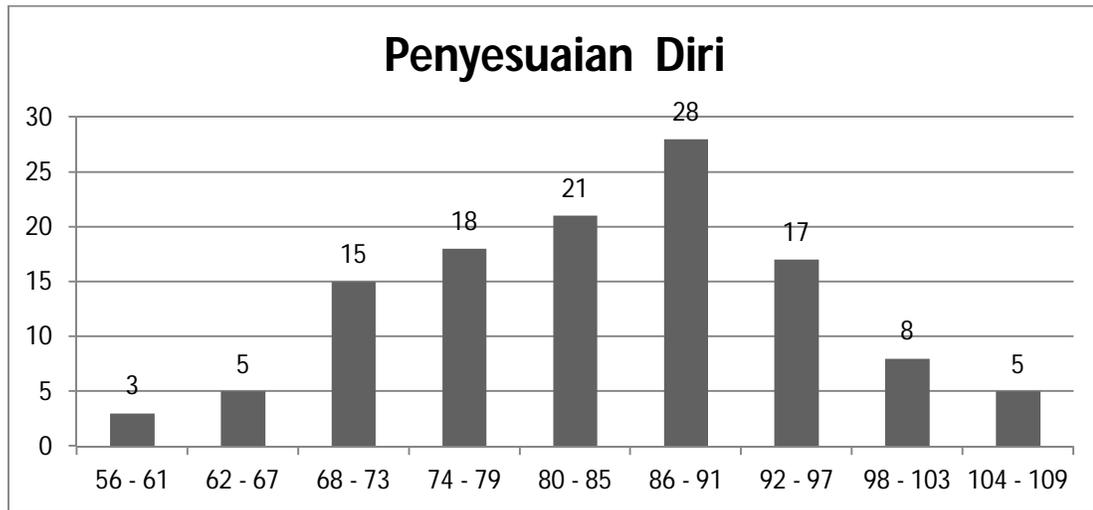
responden penelitian. Setelah mengkategorisasi data penelitian instrumen penyesuaian diri, barulah dapat dilihat secara garis besar responden yang masuk dalam kategori rendah atau tinggi.

Pengkategorisasian variabel tersebut mengacu pada mean teoritik dari hasil pengolahan data instrumen penyesuaian diri yang telah diisi oleh responden penelitian. Setelah mengkategorisasi data penelitian instrumen penyesuaian diri, barulah dapat dilihat secara garis besar responden yang masuk dalam kategori rendah atau tinggi:

Tabel 4.12
Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
56 – 61	55,5	61,5	3	2
62 – 67	61,5	67,5	5	4
68 – 73	67,5	73,5	15	12
74 – 79	73,5	79,5	18	15
80 – 85	79,5	85,5	21	18
86 – 91	85,5	91,5	28	23
92 – 97	91,5	97,5	17	14
98 – 103	97,5	103,5	8	6
104 – 109	103,5	109,5	5	7
Total			120	100%

Agar mempermudah penafsiran data maka data dapat disajikan dalam grafik berikut ini :



Grafik 4.3
Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri

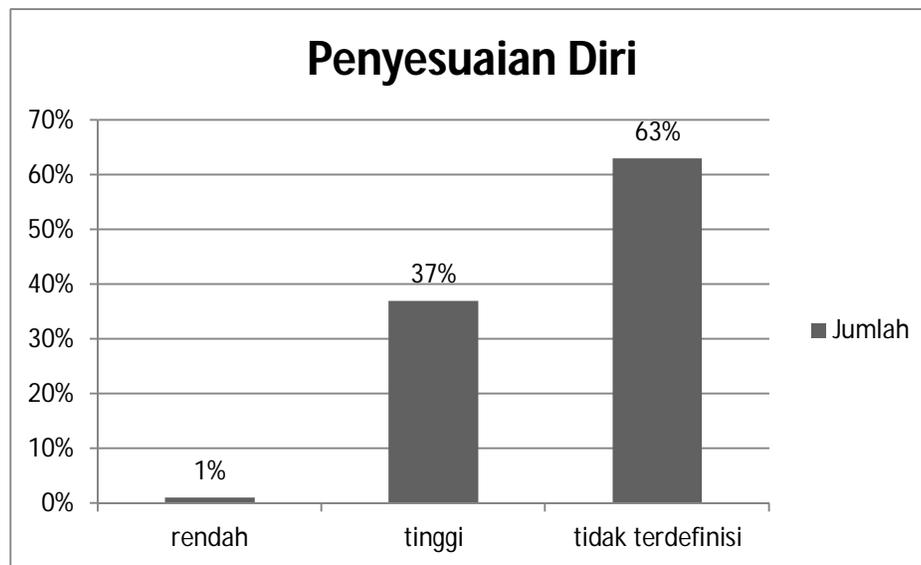
Dari grafik distribusi frekuensi penyesuaian diri diperoleh hasil skor penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal yang terbanyak berada pada rentang 86-91 dengan jumlah 28 responden. Sedangkan yang paling sedikit berada pada rentang 56-61 dengan jumlah 3 responden.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi skor penyesuaian diri dengan menggunakan mean teoritik, maka dapat diambil kesimpulan bahwa responden yang memiliki skor total penyesuaian diri lebih dari 87 dikategorikan tinggi. Sedangkan responden yang memiliki skor total penyesuaian diri kurang dari 58 dikategorikan rendah (lampiran 7). Berikut ini distribusi data skor penyesuaian diri.

Tabel 4.13
Distribusi Kategorisasi Skor Penyesuaian Diri

Variabel	Pengkategorian			Jumlah
	Rendah ($X < 58$)	Tinggi ($X > 87$)	Tidak Terdefinisi ($58 < X \leq 87$)	
Penyesuaian Diri	1	44	75	120
Persentase (%)	1%	37%	62%	100 %

Dari kategorisasi tersebut diperoleh seorang responden (1%) berada pada kategori rendah, 44 responden (37%) berada pada kategori tinggi, dan 75 responden (62%) masuk dalam kategori sedang. Berikut ini grafik histogram pengkategorisasian skor :



Grafik 4.4
Distribusi Kategorisasi Skor Efikasi Diri

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk menguji apakah data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan pada taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) dengan perhitungan menggunakan perangkat SPSS versi 17.00. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Kolmogorov - Smirnov karena jumlah responden lebih dari 100. Untuk sampel sebanyak 120 responden, menggunakan pengujian Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria pengujian berdistribusi normal apabila signifikansi Kolmogorov-Smirnov (p) > taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$).

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 17 diperoleh nilai p pada variabel efikasi diri sebesar 0.20 jika dibandingkan dengan α (0.05) maka dari data tersebut diperoleh bahwa $p > 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data efikasi diri berdistribusi normal (lampiran 6). Sedangkan pada variabel penyesuaian diri diperoleh nilai p sebesar 0.20 jika dibandingkan dengan α maka dari data tersebut diperoleh bahwa $p > \alpha$ (0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa data penyesuaian diri berdistribusi normal (lampiran 6). Berikut ini hasil uji normalitas variabel efikasi diri dan penyesuaian diri:

Tabel 4.14
Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogorov-Smirnov (p)	Kesimpulan
Efikasi diri	0,200	Normal
Penyesuaian diri	0,200	Normal

2. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah uji yang dilakukan untuk mencari hubungan antara kedua variabel yaitu variabel efikasi diri (X) dan variabel penyesuaian diri (Y). Pengujian linieritas ini menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 17.00. Uji linieritas dilakukan dengan melihat taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$) pada kurva estimasi. Apabila nilai $p < \alpha$ maka hubungan kedua variabel bersifat linier dan sebaliknya jika nilai $p > \alpha$ maka hubungan kedua variabel tidak bersifat linier. Untuk lebih jelasnya, perhitungan uji linieritas kedua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.15
Hasil Uji Linieritas dengan SPSS versi 17.00

Variabel	Sig. (p)	Kesimpulan
Efikasi diri dan Penyesuaian Diri	0,000	Linier

Dari hasil perhitungan diperoleh $p = 0,000$, dimana $p < 0,05$. Maka, hubungan kedua variabel adalah linier.

C. Pengujian Hipotesis Penelitian dan Pembahasan

1. Pengujian Hipotesis Penelitian

Setelah pengajuan hipotesis pada bab II, maka langkah selanjutnya adalah pengujian hipotesis secara empirik. Dari data yang diperoleh, diketahui hasil sebagai berikut:

- a. Konstanta yang diperoleh sebesar 40,46. Sedangkan koefisien regresi variabel efikasi diri sebesar 0,492. Berikut ini adalah data yang diperoleh dari perhitungan hasil regresi.

Tabel 4.16
Perhitungan Hasil Regresi

Variabel	Konstanta	b1/koefisien Regresi	Sig.
Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri	40,46	0,492	0,000

Berdasarkan data yang tersedia, maka dapat disusun persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 40,46 + 0,492X$$

$$\text{Penyesuaian Diri} = 40,46 + 0,492 \text{ Efikasi Diri}$$

Interpretasi persamaan tersebut adalah jika efikasi diri (X) nilainya 0, maka penyesuaian diri (Y) bernilai positif yaitu 40,46. Sedangkan koefisien regresi variabel efikasi diri sebesar 0,492, artinya jika

efikasi diri (X) mengalami kenaikan satu satuan, maka penyesuaian diri (Y) mengalami peningkatan sebesar 0,492.

- b. Nilai F pada hasil perhitungan uji linear sederhana sebesar 54,144 dengan nilai signifikansi pada variabel efikasi diri sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p=0,000<0,05$).
- c. Nilai signifikansi pada variabel efikasi diri sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p=0,000<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak atau H_a diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal.
- d. Besar pengaruh (*Adjusted R Square*) variabel efikasi diri terhadap penyesuaian diri adalah 0,309 (30,9%), yang artinya bahwa efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri sebanyak 30,9% dan sisanya 69,1% dipengaruhi oleh faktor lain selain efikasi diri.

Tabel 4.17
Hasil Perhitungan Analisis Regresi Linier Sederhana

Variabel	Regresi			Interpretasi
	p	Sig	Adjust R Square	
Efikasi diri terhadap penyesuaian diri	0,000	0.05	0.309	Signifikan

2. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa terdapat 47 (39%) mahasiswa dari 120 responden memiliki efikasi diri tinggi dan 2 (2%) mahasiswa memiliki efikasi diri rendah sisanya yaitu 71 (59%) mahasiswa masuk dalam kategori tidak terklasifikasi. Sedangkan pada data penyesuaian diri diperoleh bahwa 44 mahasiswa memiliki penyesuaian diri tinggi, 1 mahasiswa memiliki penyesuaian diri rendah dan sisanya yaitu 75 mahasiswa dalam kategori tidak terklasifikasi Berdasarkan data tersebut maka sebagian besar mahasiswa tahun awal FIP UNJ memiliki efikasi diri yang baik.

Dari hasil penelitian dengan analisis regresi sederhana, didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Hal ini diketahui dari harga $F=54,144$ yang memiliki nilai signifikansi 0,000

Berdasarkan perolehan tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun awal di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Besarnya sumbangan efikasi diri terhadap penyesuaian diri diketahui dengan melihat perolehan nilai Adjusted R Square. Nilai Adjusted R Square yang diperoleh pada penelitian ini sebesar 0,309 atau sebesar 30,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sisanya sebesar 69,1% dipengaruhi oleh faktor lain selain efikasi diri. Secara statistik

nilai ini memberikan penjelasan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh efikasi diri.

Kondisi keluarga memegang peranan penting terhadap penyesuaian diri seseorang. Susunan keluarga, banyaknya anggota keluarga, peran sosial individu dalam keluarga, pola hubungan orang tua dengan anaknya dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyesuaian diri⁶⁰. Akan tetapi hal tersebut sering luput dari perhatian orang tua walaupun sebenarnya mereka mengetahui hal tersebut. Bila hal tersebut berulang kali terjadi pada masa remaja, maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di kemudian hari⁶¹.

Lingkungan akademik memiliki tugas sebagai pendidik yang membentuk masa depan individu selain keluarga. Pendidik adalah langkah pertama dalam pembentukan kehidupan yang menuntut individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan⁶². Pendidikan yang baik, aman, penuh penerimaan terhadap individu mampu menuntun individu dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Sebaliknya, pendidikan yang tidak baik dan menggunakan paksaan akan membuat individu merasa tidak dihargai sehingga mempengaruhi kemampuan dalam menyesuaikan diri seseorang.

⁶⁰ A. A. Schneiders. *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Reinhart & Winston Inc, 1964), h.145

⁶¹ Zainun Mutadin, *Penyesuaian Diri Remaja*, 2002 (http://www.e-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390) diakses 13 Januari 2011

⁶² Ibid

Dukungan sosial juga memegang peranan dalam penyesuaian diri individu. Dukungan sosial dapat berwujud pertemanan antara teman sebaya, teman senior, maupun teman kerja kelompok. Adanya dukungan yang diberikan kepada individu akan membantu dalam meningkatkan rasa positif terhadap dirinya. Penerimaan untuk dapat terlibat dalam kegiatan kelompok bergantung pada sekumpulan sifat dan pola perilaku.⁶³ Adanya penerimaan terhadap diri baik dari individu maupun kelompok akan membantu individu untuk lebih mengenali kelebihan dan kekurangannya.

Efikasi diri merupakan dasar utama dari tindakan individu. Efikasi diri menunjuk pada perasaan akan kemampuan individu dalam menentukan, mengatur dan melaksanakan sejumlah perilaku yang tepat untuk menghadapi rintangan untuk mencapai keberhasilan yang diharapkan dan mencapai hasil prestasi tertentu. Efikasi diri mendasari pemilihan tindakan, usaha, ketekunan, pola pemikiran, reaksi emosional, serta strategi penanggulangan masalah sehingga dapat menjadi penentu keberhasilan dalam menyesuaikan diri.

Seseorang yang memiliki efikasi tinggi akan cenderung memilih tugas yang sukar dan menantang jika dibandingkan seseorang yang memiliki efikasi diri rendah. Agar dapat mengatasi tantangan tersebut, seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan berusaha lebih giat dan tekun dalam

⁶³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi Terjemahan Indonesia*, (Jakarta: Erlangga, 1999), h. 216

melakukan usahanya. Sedangkan seseorang yang memiliki efikasi diri rendah akan mengurangi usahanya bahkan menyerah saat menghadapi tantangan tersebut. Ketika mengalami kegagalan, seseorang yang memiliki efikasi diri tinggi akan menilai bahwa kegagalan yang dialaminya tersebut berasal dari kurangnya usaha yang dilakukannya sehingga dia akan terus menambah usahanya. Pada seseorang yang memiliki efikasi diri rendah, akan mengurangi usahanya karena menilai bahwa kegagalan yang dialaminya bersumber dari kurangnya kemampuan yang dimilikinya.

Pada penelitian ini, rata-rata efikasi diri mahasiswa tingkat awal di Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ memiliki efikasi diri yang baik. Dengan memiliki efikasi diri yang baik, diharapkan mahasiswa dapat melewati masa transisi dengan baik. Hal ini terkait dengan proses seleksi berkaitan dengan kemampuan seseorang menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diharapkan.⁶⁴ Proses-proses tersebut menjadi dasar bagaimana efikasi diri seseorang dalam menentukan pemilihan tindakan, usaha dan ketekunan, pola pemikiran dan reaksi emosional, serta strategi dalam penanggulangan masalah.

⁶⁴ Bandura, *Social Foundations of Thought and action, A Social Cognitive Theory* (New Jersey: Prentice-Hall, 1986), h.393

Selain itu dengan adanya efikasi yang baik, diharapkan mahasiswa tingkat awal dapat memiliki motivasi yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Flammer mengenai efikasi diri dan motivasi menunjukkan bahwa tingginya efikasi diri mendukung motivasi, bahkan ketika efikasi diri sangat tinggi. Anak-anak dan orang dewasa yang optimis terhadap masa depan mereka, percaya bahwa mereka dapat menjadi efektif, dan mereka yang memiliki harapan yang tinggi memiliki kondisi mental dan kondisi fisik yang sehat, memiliki tingkat depresi yang rendah, dan lebih termotivasi untuk berhasil.⁶⁵

D. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini telah diusahakan untuk meminimalisir berbagai faktor yang dapat mengurangi makna dari hasil penelitian yang ingin dicapai. Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan dan kelemahan penelitian, diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Generalisasi hasil penelitian hanya terbatas pada populasi penelitian yaitu mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian selanjutnya dapat memilih populasi pada fakultas lain seperti Fakultas Ekonomi, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Teknik, Fakultas Bahasa dan

⁶⁵Anita Woolfolk, *Educational Psychology* (United State: Pearson Education Inc, 2004), h. 370

Sastra, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, atau Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Penelitian ini hanya meneliti 2 (dua) variabel saja, yaitu efikasi diri dan penyesuaian diri. Efikasi diri bukanlah satu-satunya variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri antara lain konsep diri identitas diri, dukungan sosial.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik dan pengujian hipotesis penelitian, maka dapat diambil kesimpulan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan efikasi diri terhadap penyesuaian diri.

B. Implikasi

Penelitian ini berhasil membuktikan bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Ilmu Pendidikan UNJ. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki peranan penting dalam tinggi rendahnya penyesuaian diri mahasiswa tingkat awal pada masa transisi saat memasuki lingkungan perkuliahan.

Efikasi diri berperan sebagai salah satu faktor yang berperan penting dalam pembentukan penyesuaian diri yang baik. Efikasi diri berperan dalam pemilihan tingkah laku, besar usaha dan daya tahan, mempengaruhi pola pikir, reaksi emosional dan tingkah laku, dimana kemampuan tersebut akan mempengaruhi keberhasilan mahasiswa

dalam memenuhi tuntutan-tuntutan baru sebagai mahasiswa dan akhirnya menentukan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa.

Efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang akan diberikan dan seberapa lama seseorang akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan. Apabila seseorang meragukan kemampuannya, maka usaha-usaha untuk mengatasinya akan mengendur atau bahkan dihentikan.

Pemberian pengalaman akan kesuksesan dengan cara menetapkan hasil yang akan dicapai diharapkan dapat meningkatkan pencapaian keberhasilan. Dengan adanya pengalaman keberhasilan terdahulu dapat menaikkan keyakinan terhadap kemampuan seseorang. Begitu juga dengan adanya pengamatan terhadap keberhasilan orang lain ditambah dengan adanya arahan dari orang yang tepat serta kondisi fisiologis yang sehat dapat memperkuat efikasi seseorang sehingga pada akhirnya dapat menunjang penyesuaian diri mereka.

Penyesuaian diri yang baik akan berimplikasi terhadap proses perkuliahan yang mereka jalani. Mahasiswa tahun pertama akan lebih mampu dalam menghadapi perubahan-perubahan serta memenuhi tuntutan-tuntutan dalam lingkungan perkuliahan dan lebih mudah membaur dengan lingkungan kampus. Keadaan ini akan berpengaruh

terhadap kegiatan akademik mereka karena mereka merasa nyaman dengan lingkungan barunya.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pemegang Kebijakan Kampus

Bagi pemegang kebijakan kampus diharapkan agar tetap mempertahankan program-program pengenalan akademik sebagai proses awal membantu mahasiswa baru mengenal lingkungan kampus sehingga dapat mempermudah penyesuaian dirinya.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa angkatan pertama diharapkan dapat meningkatkan efisiensi diri melalui meyakini kemampuan yang dimiliki, menggunakan pengalaman akan kesuksesan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa dia juga mampu meraih kesuksesan sama seperti orang lain serta diharapkan dapat membuka diri dalam menghadapi lingkungan baru. Selain itu bagi mahasiswa yang lebih tua diharapkan mampu mengayomi dan menghargai mahasiswa yang lebih muda sehingga dapat membuat mereka menjadi lebih nyaman dan diterima.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian ini sehingga dalam penelitiannya dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam dunia pendidikan dengan perspektif psikologi pendidikan. Misalnya dengan meneliti variabel lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti dukungan sosial, konsep diri, citra tubuh, serta identitas diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. *Encyclopedia Anthropologi*. http://encyclopedia.clickdavao.com/view_content.php?contentid=7580&title=AnthAnthropo, diakses tanggal 13 Januari 2011.
- Alhusin, Syahri. 2003. *Aplikasi Statistik Praktis dengan SPSS.10*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktek, edisi revisi V*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, Albert. 1986. *Social Foundations of Thought and action, A social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Baron, Robert A. & Don Byrne. 2005. *Psikologi Sosial jilid 1 edisi kesepuluh*, alih bahasa Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Baron, Robert A. and Greenberg. 2003. *Behaviour in Organizations* 8th Edition New. Jersey: Prentice Hall.
- Calhoun, James F. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian & Hubungan Kemanusiaan Edisi Alih Bahasa*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Chaplin, J.P. 1999. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Davidoff. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2 Edisi Alih Bahasa*: Mari Jumiati. Jakarta: Erlangga.
- Febriasari, Ayu. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Al-Bisri Semarang. Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2007.
- Feist, Jess & Gregory Feist. 2008. *Teori-Teori Kepribadian (Edisi Alih Bahasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Friedman, Howard S. & Miriam W. Schustack. 2008. *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern Edisi Ketiga Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

- Gerungan, W.A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Eresco.
- Guilford, Jean P. 1978. *Fundamental Statistic in Psychology & Education 6th Edition*, Kayakusha: Mc Graw Hill.
- Gunarsa, Singgih D. dan Yulia Singgih D. Gunarsa. 2006. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Hastuti, Weny. 2008. *Penyesuaian Diri*. Profesi Edisi 08 / Februari – Agustus.
- Hurlock, Elizabeth B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta: Gaung Persada.
- Jackson, Lynne M., et all. 2000. *Great Expectation: The Relation Between Expectancies and Adjustment During the Transition to University*. Journal of Applied Social Psychology, Vol. 30, No. 10.
- Kertamuda, Fatchiah. 2009. *Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. Jakarta: Jurnal Pendidikan Paramadina Vol. 6.
- Klassen, R. M. 2004. *A cross cultural investigation of the efficacy beliefs of south asian immigrant and anglo canadian nonimmigrant early adolescents.*(Journal of Educational Psychology. Vol. 96, No. 4).
- Mutadin, Zainun. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*, (http://www.epsi-psikologi.com/epsi/individual_detail.asp?id=390), diakses tanggal 13 Januari 2011.
- Nazir, Moh. 1999. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Papalia, Diane E. & et. All. 2004. *Human Development 9th Edition*. New York : McGraw-Hill.
- Priyanto, Duwi. 2008. *Mandiri Belajar SPSS untuk Analisis Data dan Uji Statistik*. Yogyakarta: Mediakom.
- Puspita, Ramadha Wahyu. 2009. *Gaya Hidup Pada Mahasiswa Penderita Hipertensi. Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Rangkuti, Anna Armeini dan Ratna Dyah Suryaratri. 2009. *Statistika Inferensial Untuk Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, 2009.
- Radityo, Rio. 2009. *Hubungan Stress Kerja Dengan Kinerja Karyawan Perusahaan. Skripsi*. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Safura, Laily dan Sri Supriyantini. 2006. *Hubungan antara Penyesuaian Diri Anak di Sekolah Dengan Prestasi Belajar*. Medan: Psikologia, Volume 2, No 1.
- Schultz, Duane P. & Sidney Ellen Schultz. 2005. *Theories of Personalities 8th Edition*. Australia: Thomson Wadsworth.
- Sinta, Paula., dkk. 2003. *Pengaruh kepribadian terhadap efikasi diri dan proses penentuan tujuan (goal setting) dalam rangka memprediksi kinerja individu (Penelitian pada mahasiswa di wilayah daerah istimewa yogyakarta*. Jurnal bisnis dan manajemen vol. 3 No. 1.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunarto dan Agung Hartono. 2006. *Perkembangan Peserta Didik*, Jakarta: Rineke Cipta.
- Utomo, Ridho C. 2010. *Pengaruh Harga Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Wijaya, Novikarisma. 2007. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan. Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Woolfolk, Anita. 2004. *Educational Psychology, Nine Edition*. Boston: Allyn & Bacon.

LAMPIRAN

Lampiran 1

**HASIL PENGHITUNGAN UJI VALIDITAS INSTRUMEN EFIKASI DIRI
DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	116.8000	77.224	.366	.828	Valid
VAR00002	117.2286	78.946	.196	.831	Gugur
VAR00003	117.3143	75.634	.512	.824	Valid
VAR00004	117.3143	78.810	.089	.837	Gugur
VAR00005	117.4286	75.370	.427	.825	Valid
VAR00006	117.0857	76.787	.363	.827	Valid
VAR00007	117.2571	78.785	.171	.832	Gugur
VAR00008	118.4286	85.840	-.480	.849	Gugur
VAR00009	117.1714	77.264	.318	.828	Valid
VAR00010	117.2000	76.459	.479	.825	Valid
VAR00011	117.2571	74.197	.603	.821	Valid
VAR00012	117.2857	75.328	.515	.823	Valid
VAR00013	117.2571	76.314	.391	.827	Valid
VAR00014	118.4000	81.541	-.106	.840	Gugur
VAR00015	116.9429	76.114	.420	.826	Valid
VAR00016	117.3714	79.829	.065	.834	Gugur

VAR00017	116.7429	76.961	.394	.827	Valid
VAR00018	117.0857	80.434	-.008	.837	Gugur
VAR00019	116.6571	76.526	.402	.826	Valid
VAR00020	117.1143	77.575	.219	.831	Revisi
VAR00021	117.5714	75.899	.344	.828	Valid
VAR00022	117.1143	73.751	.511	.822	Valid
VAR00023	117.7714	74.476	.475	.823	Valid
VAR00024	117.0000	74.824	.646	.821	Valid
VAR00025	117.0286	78.852	.143	.833	Gugur
VAR00026	116.9714	73.852	.665	.819	Valid
VAR00027	116.8571	74.244	.540	.822	Valid
VAR00028	116.9143	75.904	.434	.825	Valid
VAR00029	117.5714	77.193	.312	.829	Valid
VAR00030	117.4286	75.193	.341	.828	Valid
VAR00031	116.8286	75.970	.457	.825	Valid
VAR00032	117.0857	74.316	.522	.822	Valid
VAR00033	117.4571	81.550	-.101	.844	Gugur
VAR00034	116.8571	77.420	.350	.828	Valid
VAR00035	117.2286	76.417	.450	.826	Valid
VAR00036	117.4286	76.899	.318	.828	Valid
VAR00037	117.3714	74.534	.429	.825	Valid
VAR00038	117.3429	74.761	.528	.823	Valid
VAR00039	117.6571	82.585	-.193	.843	Gugur
VAR00040	117.2000	78.224	.232	.831	Valid

Lampiran 2

**HASIL PENGHITUNGAN UJI VALIDITAS INSTRUMEN PEYESUAIAN DIRI
DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	135.2000	132.635	.559	.866	Valid
VAR00002	135.5429	134.785	.409	.868	Valid
VAR00003	135.7143	137.269	.211	.872	Gugur
VAR00004	136.8000	139.224	.047	.876	Gugur
VAR00005	136.7143	130.387	.534	.865	Valid
VAR00006	136.7714	134.770	.301	.870	Valid
VAR00007	136.9714	139.087	.110	.873	Gugur
VAR00008	135.4286	135.311	.450	.868	Valid
VAR00009	135.8571	137.714	.244	.871	Gugur
VAR00010	135.5429	134.255	.493	.867	Valid
VAR00011	135.6286	133.182	.547	.866	Valid
VAR00012	136.0000	137.706	.169	.872	Gugur
VAR00013	135.8000	137.576	.381	.870	Valid
VAR00014	135.8286	134.323	.460	.868	Valid
VAR00015	136.1143	132.339	.530	.866	Valid

VAR00016	135.9143	132.375	.492	.867	Valid
VAR00017	136.0000	133.294	.421	.868	Valid
VAR00018	136.7714	147.476	-.364	.884	Gugur
VAR00019	135.8000	137.812	.192	.872	Gugur
VAR00020	136.0000	137.471	.247	.871	Gugur
VAR00021	135.8571	136.185	.277	.870	Gugur
VAR00022	136.5429	144.961	-.251	.881	Gugur
VAR00023	135.4286	128.429	.707	.862	Valid
VAR00024	135.3714	133.887	.518	.867	Valid
VAR00025	136.0000	132.235	.434	.868	Valid
VAR00026	135.7143	132.681	.486	.867	Valid
VAR00027	136.6571	136.350	.243	.871	Gugur
VAR00028	135.6857	131.869	.530	.866	Valid
VAR00029	135.6286	139.299	.104	.873	Gugur
VAR00030	135.9714	140.087	.028	.874	Gugur
VAR00031	135.7143	132.798	.448	.867	Valid
VAR00032	135.8000	132.812	.556	.866	Valid
VAR00033	135.9143	132.728	.441	.867	Valid
VAR00034	135.9714	132.382	.571	.866	Valid
VAR00035	136.3714	135.652	.227	.872	Gugur
VAR00036	135.8000	136.694	.302	.870	Valid
VAR00037	135.4286	137.017	.243	.871	Gugur
VAR00038	136.6857	132.987	.534	.866	Valid
VAR00039	135.9143	142.610	-.179	.876	Gugur
VAR00040	136.7143	130.387	.534	.865	Valid

VAR00041	135.9714	131.440	.552	.865	Valid
VAR00042	136.0000	135.353	.344	.869	Valid
VAR00043	135.7714	133.770	.471	.867	Valid
VAR00044	135.9714	131.440	.552	.865	Valid
VAR00045	136.9143	135.728	.234	.872	Gugur
VAR00046	135.6286	137.476	.251	.871	Gugur
VAR00047	135.5429	133.961	.431	.868	Valid

Lampiran 3

DATA HASIL PENGHITUNGAN RELIABILITAS KOMPOSIT VARIABEL EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI

Reliabilitas Penyesuaian Diri

Bobot Dimensi (w)

$$D1 = 5/29 = 0,172$$

$$D4 = 4/29 = 0,138$$

$$D2 = 6/29 = 0,206$$

$$D5 = 10/29 = 0,345$$

$$D3 = 4/29 = 0,138$$

Standar Deviasi (s)

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
D1PD	14.2857	1.99369	35
D2PD	17.4000	2.58047	35
D3PD	13.2571	1.65108	35
D4PD	11.8857	1.76187	35
D5PD	31.9714	3.89936	35

Validitas tiap dimensi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
D1PD	74.5143	79.904	.617	.871

D2PD	71.4000	64.247	.845	.814
D3PD	75.5429	82.491	.689	.866
D4PD	76.9143	76.610	.848	.836
D5PD	56.8286	46.029	.844	.856

Correlation

$$D1D2 = 0,663 \quad D2D3 = 0,576 \quad D3D5 = 0,686$$

$$D1D3 = 0,468 \quad D2D4 = 0,832 \quad D4D5 = 0,830$$

$$D1D4 = 0,478 \quad D2D5 = 0,779$$

$$D1D5 = 0,561 \quad D3D4 = 0,657$$

$$\begin{aligned} \sum WJ^2 S J^2 &= (0,172)^2(1,994)^2 + (0,206)^2(2,580)^2 + (0,138)^2(1,651)^2 \\ &+ (0,138)^2(1,761)^2 + (0,345)^2(3,899)^2 \\ &= 0,123 + 0,279 + 0,051 + 0,058 + 1,809 \\ &= 2,32 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \sum WJ^2 S J^2 r_{ij} &= (0,123)(0,871) + (0,279)(0,814) + (0,051)(0,866) + (0,058)(0,836) \\ &+ (1,809)(0,856) \\ &= 0,107 + 0,277 + 0,044 + 0,048 + 1,548 \\ &= 1,974 \end{aligned}$$

$$\sum WJWKSJSKRJK =$$

$$D1D2 = (0,172)(0,206)(1,993)(2,580)(0,663) = 0,121$$

$$D1D3 = (0,172)(0,138)(1,993)(1,651)(0,468) = 0,036$$

$$D1D4 = (0,172)(0,138)(1,993)(1,761)(0,478) = 0,039$$

$$D1D5 = (0,172)(0,345)(1,993)(3,899)(0,561) = 0,258$$

$$D2D3 = (0,206)(0,138)(2,580)(1,651)(0,576) = 0,069$$

$$D2D4 = (0,206)(0,138)(2,580)(1,761)(0,832) = 0,107$$

$$D2D5 = (0,206)(0,345)(2,580)(3,899)(0,779) = 0,556$$

$$D3D4 = (0,138)(0,138)(1,651)(1,761)(0,657) = 0,036$$

$$D3D5 = (0,138)(0,345)(1,651)(3,899)(0,686) = 0,211$$

$$D4D5 = (0,138)(0,345)(1,761)(3,899)(0,830) = 0,271 + \frac{\quad}{1,704}$$

$$\begin{aligned} R_{XX'} &= 1 - \frac{2,32 - 1,974}{2,32 + 2(1,704)} \\ &= 1 - \frac{0,346}{5,728} \\ &= 1 - 0,0604 \end{aligned}$$

$$= 0.940 \text{ (Sangat Reliabel)}$$

Reliabilitas Penyesuaian Diri

Bobot Dimensi (w)

$$D1 = 9/30 = 0,3$$

$$D2 = 11/30 = 0,367$$

$$D3 = 10/30 = 0,33$$

Standar Deviasi

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
D1ED	27.5143	3.02316	35
D2ED	34.4000	3.88965	35
D3ED	31.0000	3.51468	35

Validitas tiap dimensi**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
D1ED	65.4000	45.835	.629	.801
D2ED	58.5143	33.375	.717	.712
D3ED	61.9143	38.139	.696	.727

Correlation

$$D1D2 = 0,590$$

$$D1D3 = 0,559$$

$$D2D3 = 0,671$$

$$\begin{aligned} \sum WJ^2SJ^2 &= (0,3)^2(3,023)^2 + (0,367)^2(3,889)^2 + (0,333)^2(3,514)^2 \\ &= 0,822 + 2,026 + 1,370 \\ &= 4,218 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \sum WJ^2SJ^2 r_{jj} &= (0,822)(0,801) + (2,027)(0,712) + (1,37)(0,727) \\ &= 0,658 + 1,443 + 0,995 \\ &= 3,096 \end{aligned}$$

$$\sum WJWKSJSKRJK =$$

$$D1D2 = (0,3)(0,367)(3,023)(3,889)(0,590) = 0,764$$

$$D1D3 = (0,3)(0,333)(3,023)(3,514)(0,559) = 0,593$$

$$D2D3 = (0,367)(0,333)(3,889)(3,514)(0,671) = \frac{1,121}{2,478}$$

$$\begin{aligned} R_{XX'} &= 1 - \frac{4,218 - 3,096}{4,218 + 2(2,478)} \\ &= 1 - \frac{0,346}{5,728} \\ &= 1 - 0,122 \\ &= \mathbf{0,878 \text{ (Reliabel)}} \end{aligned}$$

Lampiran 4

INSTRUMEN PENELITIAN EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI

Assalamualaikum wr. Wb

Saya mahasiswa dari jurusan Psikologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta, sedang mengadakan penelitian untuk skripsi yang berjudul **PENGARUH EFIKASI DIRI TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA**. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu saya mohon kesediaan anda untuk menjawab setiap butir pernyataan dengan jujur sesuai dengan apa yang anda rasakan. Saya harap anda mengisi semua pernyataan dan tidak melewatkan satu pernyataan pun karena hal tersebut dapat mempengaruhi proses pengolahan data. Atas kerjasamanya yang baik, saya mengucapkan banyak rasa terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb

DATA DIRI & PETUNJUK PENGISIAN

Jurusan :
 Jenis kelamin : L / P

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan jawaban pada tiap pernyataan dengan cara memberikan tanda cek list (V) pada kolom yang sudah disediakan.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu merasakan apa yang teman saya rasakan		V		

Penjelasan : Jika anda memilih **S** seperti yang diatas, berarti anda **SESUAI** dengan pernyataan bahwa anda mampu merasakan apa yang teman anda rasakan.

Keterangan

SS : Anda **SANGAT SESUAI** dengan pernyataan tersebut

S : Anda **SESUAI** dengan pernyataan tersebut

TS : Anda **TIDAK SESUAI** dengan pernyataan tersebut

STS : Anda **SANGAT SESUAI** dengan pernyataan tersebut

SELAMAT MENGERJAKAN

KUESIONER EFIKASI DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tertantang untuk menguasai hal-hal baru				
2.	Saya adalah orang yang dapat diandalkan untuk memecahkan masalah				
3.	Saya siap ditunjuk menjadi ketua dalam suatu kelompok				
4.	Saya mengumpulkan informasi sebanyak mungkin sebelum membuat keputusan				
5.	Saya tidak suka berada dalam sebuah kompetisi				
6.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas yang sulit				
7.	Saya malas untuk mencoba kembali ketika mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliah				
8.	Saya sulit untuk menyelesaikan tugas yang dibebankan sampai tuntas				
9.	Saya tidak yakin dengan perencanaan yang telah di buat				
10.	Saya yakin dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu				
11.	Saya ingin mewujudkan harapan-harapan orang di sekitar saya				
12.	Orang-orang sekitar saya memberikan dukungan untuk mencapai kesuksesan				
13.	Saya berusaha mengembangkan potensi yang ada dalam diri melalui kegiatan kemahasiswaan				
14.	Saya mengandalkan teman-teman dalam mengerjakan tugas kelompok				
15.	Saya merasa bosan mengejar target prestasi yang telah saya tentukan				

16.	Semua masalah saya disebabkan hal-hal dalam diri yang tidak bisa dikendalikan				
17.	Saya tidak memiliki keahlian tertentu yang dapat mendorong saya untuk meraih kesuksesan				
18.	Saya kurang berminat untuk melampaui prestasi yang telah saya capai sekarang ini				
19.	Saya belajar dengan keras agar mendapatkan nilai yang baik				
20.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan dengan sungguh-sungguh				
21.	Saya mampu mengerjakan ujian yang diadakan secara mendadak				
22.	Saya mengorbankan kesenangan pribadi agar mendapatkan kesuksesan yang diinginkan				
23.	Saya akan mengerahkan segenap kemampuan untuk mencapai kesuksesan				
24.	Saat mengalami kegagalan saya merasa takut untuk mencoba lagi				
25.	Saya akan memperbaiki nilai-nilai kuliah yang jelek				
26.	Menyelesaikan pekerjaan yang sulit hanya akan membuang waktu saja				
27.	Dalam kelompok, saya diberikan tugas yang tidak menuntut tanggung jawab yang besar				
28.	Saya frustrasi saat dihadapkan pada suatu kesulitan				
29.	Kekurangan saya menghambat cita-cita				
30.	Untuk memenangkan sebuah kompetisi tergantung pada kemahiran saya				
31.	Saya mencoba memecahkan soal-soal sulit dengan berbagai cara/metode				

KUESIONER PENYESUAIAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya senang bila memiliki banyak teman				
2.	Saya senang dengan keadaan diri saya sekarang				
3.	Saya rasa kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda				
4.	Saya takut saat masalah belum selesai				
5.	Saya tidak malu bertanya ketika ada hal-hal yang kurang saya pahami				
6.	Saya mampu bekerjasama dengan orang lain				
7.	Saya senang dapat ikut berpartisipasi dalam kegiatan organisasi baik itu di lingkungan kampus atau tempat tinggal				
8.	Saya tahu akibat dari perbuatan yang dilakukan				
9.	Saya mampu menerima akibat dari apa yang saya lakukan				
10.	Saya tidak meneruskan target ketika tidak bisa mencapainya				
11.	Saya beranggapan bahwa hidup saya penuh dengan masalah				
12.	Saya suka menghindari masalah				
13.	Saya suka bergaul dengan siapa saja				
14.	Saya senang melihat teman dapat tertawa ketika saya berbicara tentang hal-hal yang lucu				
15.	Saya hanya suka bergaul dengan teman yang "nyambung" dengan saya				
16.	Saya minder dalam bergaul				
17.	Saya berusaha untuk cepat akrab dengan teman di lingkungan baru				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
18.	Saya tidak suka ketika ada teman yang memiliki prestasi lebih baik				
19.	Saya tidak senang menyapa teman terlebih dahulu				
20.	Saya hanya berbicara dalam keadaan mendesak				
21.	Saya tidak bisa membuat keputusan dalam mengatasi masalah				
22.	Saya disenangi banyak orang				
23.	Dalam bertindak saya kurang bisa berhati-hati				
24.	Saya murung ketika sedih				
25.	Saya dapat mengungkapkan kemarahan secara wajar				
26.	Saya memiliki inisiatif untuk berpartisipasi pada setiap kegiatan baik di lingkungan kampus atau tempat tinggal				
27.	Saya langsung marah ketika ada seseorang yang menegur saya				
28.	Saya mencari alasan agar tidak mengikuti kegiatan sosial seperti kerja bakti karena hal seperti itu membosankan				
29.	Saya merasa tidak perlu repot-repot mengembangkan potensi dalam diri				

**# TERIMA KASIH ATAS KERJASAMANYA, MOHON DI CEK KEMBALI
KUESIONER NYA, JANGAN SAMPAI ADA PERNYATAAN YANG
TERLEWATKAN #**

Lampiran 5

**HASIL ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF VARIABEL EFIKASI DIRI
DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17**

EFIKASI DIRI

N	Valid	120
	Missing	0
Mean		88.3750
Median		87.0000
Mode		87.00 ^a
Std. Deviation		12.88936
Variance		166.136
Range		58.00
Minimum		58.00
Maximum		116.00
Sum		10605.00
Percentiles	25	80.0000
	50	87.0000
	75	99.0000

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 6

**HASIL ANALISIS STATISTIK DESKRIPTIF VARIABEL PENYESUAIAN
DIRI DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17**

PENYESUAIAN DIRI

N	Valid	120
	Missing	0
Mean		83.9250
Median		85.0000
Mode		86.00
Std. Deviation		11.30343
Variance		127.767
Range		53.00
Minimum		56.00
Maximum		109.00
Sum		10071.00
Percentiles	25	76.0000
	50	85.0000
	75	91.7500

Lampiran 7

KATEGORISASI DATA VARIABEL EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI

EFIKASI DIRI

Jumlah Butir	:	30
Opsi Jawaban	:	4
Skor Min	:	$1 \times 30 = 30$
Skor Max	:	$4 \times 30 = 120$
Range	:	$120 - 30 = 90$
Satuan SD	:	$90/6 = 15$
Mean Teoritik	:	$30 \times 2,5 = 75$
Kategori Rendah	:	$75 - 15 = 60$, sehingga $X \leq 60$
Kategori Tinggi	:	$75 + 15 = 90$, sehingga $90 \leq X$
Kategori Sedang	:	$60 < X \leq 90$

Distribusi Data Efikasi Diri

1. Rentang = Data terbesar – Data terkecil
 $= 116 - 58$
 $= 58$

2. Banyaknya Interval Kelas

$$K = 1 + (3,3) \log N$$

$$= 1 + (3,3) \log 120$$

$$= 1 + (3,3) \cdot 2,07$$

$$= 1 + 6,83$$

$$= 7,83$$

3. Panjang Kelas Interval

$$P = \text{Rentang/Kelas}$$

$$= 58/7,83$$

$$= 7,4 \text{ (dibulatkan menjadi 7)}$$

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif (%)
58 – 64	57,5	64,5	6	5
65 – 71	64,5	71,5	5	4
72 – 78	71,5	78,5	11	9
79 – 85	78,5	85,5	28	23
86 – 92	85,5	92,5	24	20
93 – 99	92,5	99,5	14	12
100 – 106	99,5	106,5	19	16
107 - 113	106,5	113,5	8	7
114 - 120	113,5	120,5	2	2
Total			120	100%

PENYESUAIAN DIRI

Jumlah Butir	:	29
Opsi Jawaban	:	4
Skor Min	:	$1 \times 29 = 29$
Skor Max	:	$4 \times 29 = 116$
Range	:	$116 - 29 = 87$
Satuan SD	:	$87/6 = 14,5$
Mean Teoritik	:	$29 \times 2,5 = 72,5$
Kategori Rendah	:	$72,5 - 14,5 = 58$, sehingga $X \leq 58$
Kategori Tinggi	:	$72,5 + 14,5 = 87$, sehingga $87 \leq X$
Kategori Sedang	:	$58 < X \leq 87$

Distribusi Data Penyesuaian Diri

4. Rentang = Data terbesar – Data terkecil
 $= 106 - 56$
 $= 50$

5. Banyaknya Interval Kelas
 $K = 1 + (3,3) \log N$
 $= 1 + (3,3) \log 120$
 $= 1 + (3,3) \cdot 2,07$
 $= 1 + 6,83$
 $= 7,83$

6. Panjang Kelas Interval
 $P = \text{Rentang}/\text{Kelas}$
 $= 50/7,83$
 $= 6,3$ (dibulatkan menjadi 6)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
56 – 61	55,5	61,5	3	2
62 – 67	61,5	67,5	5	4
68 – 73	67,5	73,5	15	12
74 – 79	73,5	79,5	18	15
80 – 85	79,5	85,5	21	18
86 – 91	85,5	91,5	28	23
92 – 97	91,5	97,5	17	14
98 – 103	97,5	103,5	8	6
104 – 109	103,5	109,5	5	7
Total			120	100%

Lampiran 8

HASIL UJI NORMALITAS VARIABEL EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI DESKRIPTIF DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17

1. Uji Normalitas Variabel Efikasi Diri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
EDtot	.070	120	.200*	.985	120	.224

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Normalitas Variabel Penyesuaian Diri

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PDtot	.063	120	.200*	.991	120	.672

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 9

HASIL UJI LINEARITAS VARIABEL EFIKASI DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI DESKRIPTIF DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17

Uji Linieritas Variabel Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable:PD

Equation	Model Summary					Parameter Estimates	
	R Square	F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.315	54.144	1	118	.000	40.460	.492

The independent variable is ED.

Lampiran 10

**PENGHITUNGAN ANALISIS REGRESI SEDERHANA DESKRIPTIF
DENGAN MENGGUNAKAN PROGRAM SPSS 17**

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.561 ^a	.315	.309	9.39805

a. Predictors: (Constant), ED

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.460	5.969		6.778	.000
	ED	.492	.067	.561	7.358	.000

a. Dependent Variable: PD

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



ILMAN IRIANTO, lahir di Purwakarta pada tanggal 8 Februari 1988. Putra pertama dari dua bersaudara dari pasangan Sudiro dan Ika Rustini. Pendidikan formal yang telah dijalani dimulai dari TK Raden Fattah Surabaya tahun 1994, pada tahun yang sama masuk SDN 113 Surabaya kemudian pindah ke SDN 8 Bengkulu serta lulus pada tahun 2000, Lalu melanjutkan menuju SMPN 1 Bengkulu dan lulus pada tahun 2003, kemudian pada tahun yang sama diterima di SMAN 5 Bengkulu kemudian pindah ke SMAN 1 Purwakarta dan lulus pada tahun 2006. Pada tahun yang sama diterima di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) jurusan Psikologi Pendidikan melalui jalur SPMB.

Kegiatan organisasi yang pernah diikuti adalah ROHIS SMAN 5 Bengkulu pada tahun 2004, IREMA SMAN 1 Purwakarta pada tahun 2005, Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Psikologi Pendidikan, Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) UNJ, dan Komunitas Sepeda KASKUS (KOSKAS) Regional Jakarta Timur.