

Peran Positif Penyesuaian Diri Terhadap Efikasi Diri Pada Mahasiswa Baru

Ike Utia Ningsih

Fakultas Psikologi, UIN Raden Fatah,

Jl. Pangeran Ratu No.3, 8 Ulu, Kecamatan Seberang Ulu I, Kota Palembang,

Sumatera Selatan, Indonesia

Surel : ikeutianingsih_uin@radenfatah.ac.id

Abstract: *This study aims to determine whether there is a relationship between self-efficacy and self-adjustment to college in new students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang. This study was conducted on new students of the Faculty of Psychology, Universitas Airlangga class of 2013 with a total of 89 research subjects. The data collection tool used is a questionnaire in the form of a General Self-Efficacy scale consisting of 10 items and a self-adjustment scale to college consisting of 24 items. Based on the output, it is known that the significance value or Sig. (2-tailed) of 0.002, because the value of Sig. (2-tailed) 0.002 < smaller than 0.05 or 0.01, it means that there is a significant relationship (means) between the self-adjustment variable and self-efficacy in new students. The results of the research data analysis obtained a correlation coefficient of 0.467 with a significance level of 0.000. So it can be concluded that there is a significant relationship between self-efficacy and self-adjustment to college in new students of the Faculty of Psychology UIN Raden Fatah Palembang with the strength of the relationship in the moderate category.*

Keywords: *New Students, Self-Adjustment, Self-Efficacy*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2013 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 89 orang. Alat pengumpul data yang digunakan adalah kuisioner berupa skala *General Self-Efficacy* yang terdiri dari 10 aitem dan skala penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi yang terdiri dari 24 aitem. Berdasarkan output diketahui nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,002, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,002 < lebih kecil dari 0,05 atau 0,01 maka artinya ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel penyesuaian diri dengan efikasi diri pada mahasiswa baru. Hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,467 dengan taraf signifikansi 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang dengan kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: **Mahasiswa Baru, Penyesuaian Diri, Efikasi Diri.**

1. PENDAHULUAN

Setiap individu yang memasuki perguruan tinggi mengalami masa transisi (Bridges & Bridges, 2019). Selama masa ini, mereka menghadapi tantangan baru, seperti beradaptasi dengan sistem pendidikan yang lebih besar dan lebih impersonal, menjalin hubungan dengan teman sekelas dari berbagai macam latar belakang yang lebih luas-sering kali lebih beragam daripada yang mereka alami sebelumnya-dan berurusan dengan peningkatan penekanan pada kinerja akademik dan evaluasi (Gravett, 2022).

Ketika siswa beranjak dewasa, mereka pasti menghadapi tantangan sosial dan psikologis saat beradaptasi dengan situasi baru. Mereka juga kemungkinan akan menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari yang membutuhkan penyesuaian di tingkat akademik, pribadi, dan sosial (Sato et al., 2024; Sozen et al., 2020).

Sebagai mahasiswa baru, secara tidak sengaja individu berkenalan dengan banyak hal asing yang akan individu temui di perguruan tinggi (McNair et al., 2022). Mahasiswa baru harus belajar bagaimana berfungsi dalam lingkungan yang sama sekali tidak dikenal saat mereka melakukan perjalanan ke perguruan tinggi (Nunn, 2021).

Kemampuan mereka untuk menghadapi tuntutan baru ini dengan percaya diri akan

menjadi salah satu faktor yang menentukan seberapa sukses mereka dalam proses ini (Orgad & Gill, 2021). Mereka merasa tidak ada yang perlu dipercaya pada saat ini dan hal tersebut akan berlalu seiring berjalannya waktu (Jones et al., 2020).

Banyak dari mahasiswa ini melaporkan mengalami gangguan mental, menjadi mudah gelisah dan menyendiri, menghadapi isolasi sosial, merasa putus asa, dan menjadi pesimis (Gumarang Jr, 2022). Beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademis yang baru, membentuk hubungan baru, memutuskan hubungan dengan mantan teman dan keluarga, membentuk kebiasaan belajar yang baru, dan mengambil peran baru yang berkaitan dengan pengembangan identitas hanyalah beberapa dari stresor yang muncul ketika pindah ke universitas (Dilek & Doğan, 2020).

Keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tugas untuk mencapai hasil yang diinginkan disebut sebagai efikasi diri (Lippke, 2020). Efikasi diri juga mengacu pada bagaimana seseorang mengontrol lingkungannya, membantu mereka menghadapi tantangan dengan cara yang positif (Schunk & Benedetto, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah

efikasi diri (Can & Kalkan, 2021). Penelitian oleh Can dan Kalkan (2021) menunjukkan bahwa resiliensi dan efikasi diri sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi, meskipun penelitian lanjutan diperlukan pada variabel-variabel ini untuk lebih memahami pengalaman pribadi individu.

Penelitian oleh Hitches dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya dapat menyesuaikan diri dengan baik dalam kehidupan perkuliahan. Adanya karakteristik yang berbeda di antara mahasiswa yang baru masuk di Indonesia telah dicatat (Mulyadin, 2020).

Konflik dengan teman sekamar atau sesama mahasiswa sering kali menjadi masalah bagi mahasiswa baru. Sebagai contoh, beberapa penerima beasiswa diwajibkan oleh institusi untuk tinggal di asrama dengan penerima beasiswa lainnya (Foulkes et al., 2021).

Salah satu fakultas di universitas negeri di Sumatera Selatan adalah Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang. Jumlah mahasiswa baru dari berbagai daerah yang mendaftar setiap tahunnya terus meningkat. Ketika mereka pertama kali tiba di universitas, mereka menghadapi berbagai tantangan dalam lingkungan yang asing.

Hal ini berarti bahwa mahasiswa baru, khususnya yang berasal dari Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang,

harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Penulis merasa perlu untuk meneliti hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru angkatan 2024 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang karena berbagai perbedaan karakteristik dan kondisi yang telah dibahas sebelumnya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Faktor-faktor dalam penelitian ini adalah efikasi diri dan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan (Li, 2020). Instrumen GSE (*General Self-Efficacy*), yang dikembangkan oleh Schwarzer dan Jerusalem, digunakan untuk mengukur karakteristik ini.

Tujuan dari alat penilaian GSE adalah untuk mengevaluasi bagaimana seseorang memandang keyakinan diri mereka secara keseluruhan dalam berbagai konteks. Aristi Born menerjemahkan 10 item skala Likert dari GSE ke dalam bahasa Indonesia (Born et al., 2015).

Hubungan antara kesejahteraan mahasiswa dengan faktor akademik, hubungan sosial, stabilitas emosi, dan komitmen terhadap institusi disebut sebagai variabel penyesuaian diri di perguruan tinggi (Baker & Siryk, 1986). Setelah melalui tahap uji coba, penulis mengembangkan alat ukur

husus yang terdiri dari 24 item skala Likert.

Subjek penelitian adalah mahasiswa psikologi angkatan 2024 di UIN Raden Fatah Palembang. Dari total populasi sebanyak 392 mahasiswa, 186 partisipan dipilih sebagai sampel untuk penelitian ini, dengan menggunakan *margin of error* sebesar 5% berdasarkan Tabel Isaac dan Michael. Karena penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hipotesis antara dua variabel, maka analisis data korelasi digunakan. Koefisien korelasi Spearman, sebuah ukuran statistik non-parametrik, digunakan untuk menilai hubungan antara dua variabel dengan bantuan SPSS versi 29.0 untuk Windows.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai korelasi sebesar 0,023 seperti yang ditemukan dalam uji korelasi, yang

menunjukkan bahwa di antara mahasiswa baru angkatan 2024 di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, terdapat hubungan yang lemah antara efikasi diri dan penyesuaian diri.

Koefisien korelasi sebesar 0,167, seperti yang ditunjukkan oleh tabel, menunjukkan hubungan yang lemah antara kedua variabel yang diteliti. Meskipun korelasinya positif, yang berarti bahwa ketika efikasi diri meningkat, penyesuaian diri juga cenderung meningkat, namun kekuatan hubungannya rendah.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru dengan efikasi diri yang lebih tinggi mungkin menunjukkan penyesuaian diri yang sedikit lebih baik, sementara mereka yang memiliki efikasi diri yang lebih rendah mungkin memiliki penyesuaian diri yang sedikit lebih rendah.

Tabel 1. Korelasi Nonparametrik

		Efficacy Adj	
Spearman's rho	Efficacy	Correlation	1.000
		Coefficient	.167*
		Sig. (2-tailed)	.023
Adj	Efficacy	Correlation	.167*
		Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.023

*. Korelasi signifikan pada tingkat 0,05 (2-tailed).

N = 186

Dari output di atas, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.167*. Hal ini berarti tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel penyesuaian diri dengan efikasi diri sebesar 0,167 atau sangat kuat. Tanda bintang (*) berarti korelasi tersebut signifikan pada taraf signifikansi 0,01.

Angka koefisien korelasi pada hasil di atas bertanda positif yaitu 0,167, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut searah (jenis hubungan searah), dengan

demikian dapat diartikan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri, maka efikasi diri semakin meningkat.

Berdasarkan output di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,002, karena nilai Sig. (2-tailed) 0,002 < lebih kecil dari 0,05 atau 0,01, maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel penyesuaian diri dengan efikasi diri pada mahasiswa baru.

Tabel 2. Korelasi

		Efficacy	Adj
	Pearson Correlation	1	.260**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	186	186
Adj	Pearson Correlation	.260**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	186	186

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara variabel efikasi diri dengan variabel penyesuaian diri terhadap pendidikan tinggi, berdasarkan analisis data yang dilakukan penulis. Nilai signifikan sebesar 0.023 ($p < 0.05$) menunjukkan adanya hubungan tersebut. Koefisien korelasi penelitian ini sebesar 0,167, yang bernilai positif, menunjukkan hubungan yang sederhana namun positif antara kedua

variabel. Hal ini mendukung hipotesis alternatif, yang menyatakan bahwa “di antara mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang, terdapat hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Koefisien korelasi yang positif mengimplikasikan bahwa tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berhubungan positif dengan penyesuaian diri yang lebih baik di kalangan mahasiswa baru.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara penyesuaian diri mahasiswa baru dan efikasi diri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Schunk, yang mengindikasikan bahwa efikasi diri merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi seberapa baik mahasiswa tahun pertama menyesuaikan diri (Schunk, 2023). Komponen kunci dari penyesuaian diri yang efektif termasuk mengelola perilaku, lingkungan, pikiran, dan emosi (Wahyudhani et al., 2023). Individu yang menunjukkan kontrol diri atas tindakan, pikiran, dan emosi mereka lebih siap untuk menangani tantangan hidup, mengurangi stres, membina hubungan yang positif, dan mencapai kejernihan mental serta kepuasan diri (Guzmán, 2021). Mencapai penyesuaian diri dan penguasaan diri yang baik merupakan hal yang sulit tanpa adanya efikasi diri (Utomo & Andayani, 2023).

Hasil korelasi penelitian juga menunjukkan bahwa di antara mahasiswa baru, efikasi diri dan penyesuaian diri berkorelasi positif. Hal ini mengimplikasikan bahwa tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berhubungan dengan penyesuaian diri yang lebih baik pada mahasiswa baru. Temuan ini dikuatkan oleh penelitian oleh Abood dkk., yang melaporkan tingkat efikasi diri akademik yang tinggi. Salah satu penyebabnya adalah penggunaan metode pengajaran kontemporer di dalam kelas

oleh universitas, yang mendukung, menginspirasi, dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa (Abood et al., 2020).

4. SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa di antara mahasiswa psikologi tahun pertama di UIN Raden Fatah, efikasi diri dan penyesuaian diri saling berkorelasi. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dengan kekuatan hubungan yang rendah antara penyesuaian diri mahasiswa baru dan tingkat efikasi diri mereka.

REFERENSI

- Abood, M. H., Alharbi, B. H., Mhaidat, F., & Gazo, A. M. (2020). The Relationship between Personality Traits, Academic Self-Efficacy and Academic Adaptation among University Students in Jordan. *International Journal of Higher Education*, 9(3), 120–128. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n3p120>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.1.31>
- Born, A., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2015). *Indonesian Adaptation of The General Self-Efficacy Scale*. <https://doi.org/10.1177/0081246315593070>
- Bridges, W., & Bridges, S. (2019). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Hachette UK.
- Can, N., & Kalkan, B. (2021). Adaptation of the Turkish Language version of the Inventory of New College Student Adjustment: The Roles of Resilience and Social Self-Efficacy in College Adjustment. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(2), 1–12. <https://doi.org/10.33200/ijcer.747467>
- Dilek, A., & DOĞAN, T. (2020). *Psychometric properties of the Student - University Match (sum) Questionnaire in Turkish*. Gösterimi İçin: Avcı, D. & Doğan, 2020, 2. <https://doi.org/10.14527/pegegog.20.002>
- Foulkes, L., Reddy, A., Westbrook, J., Newbronner, E., & McMillan, D. (2021). Social Relationships Within University Undergraduate Accommodation: a Qualitative Study. *Journal of Further and Higher Education*, 45(10), 1469–1482. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1879745>
- Gravett, K. (2022). *Relational Pedagogies: Connections and Mattering in Higher Education*. Bloomsbury Publishing.
- Gumarang Jr, B. K. (2022). Unraveling the untold stories of university students on mental health struggles: An exploratory study. *International Journal of Qualitative Research*, 2(1), 48-53. <https://doi.org/10.47540/ijqr.v2i1.570>
- Guzmán, W. M. S. (2021). *Outsight Theory of Behavior Change and Grit in Bolivian*.
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). Building Self-Efficacy Without Letting Stress Knock it Down: Stress and Academic Self-Efficacy of University Students. *International Journal of Educational Research Open*, 3, 100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>
- Jones, K. M. L., Asher, A., Goben, A., Perry, M. R., Salo, D., Briney, K. A., & Robertshaw, M. B. (2020). “We’re being Tracked at All Times”: Student Perspectives of Their Privacy in Relation to Learning Analytics in Higher Education. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 71(9), 1044–1059. <https://doi.org/10.1002/asi.24358>

- Li, C. (2020). *Self-Efficacy Theory*. In *Routledge Handbook of Adapted Physical Education* (pp. 313–325). Routledge.
- Lippke, S. (2020). Self-Efficacy Theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 4722–4727. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_1167
- McNair, T. B., Albertine, S., McDonald, N., Major Jr, T., & Cooper, M. A. (2022). *Becoming a Student-Ready College: A New Culture of Leadership for Student Success*. John Wiley & Sons.
- Mulyadin, T. (2020). *Student Engagement and College Grades in Indonesian Higher Education*. The Ohio State University.
- Nunn, L. M. (2021). *College Belonging: How First-Year and First-Generation Students Navigate Campus Life*. Rutgers University Press.
- Orgad, S., & Gill, R. (2021). *Confidence Culture*. Duke University Press.
- Sato, T., Miller, R. T., Rakwal, R., Tomura, T., & Fukasawa, K. (2024). International Graduate Students' Campus and Social Adjustment Experiences at a Japanese University. *Multicultural Learning and Teaching*, 19(1), 91–110. *Journal Multicultural Learning and Teaching*. <https://doi.org/10.1515/mlt-2022-0011>
- Schunk, D. H. (2023). *Self-Regulation of Self-efficacy and Attributions in Academic Settings*. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 75–99). Routledge.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-Efficacy and Human Motivation. In *Advances in Motivation Science* (Vol. 8, pp. 153–179). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Sozen, A. I., Tanaka, T., & Nakano, S. (2020). Cross-Cultural Social Skills of Turkish Students in Japan: Implications for Overcoming Academic and Social Difficulties During Cross-Cultural Transition. *IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences*, 6(1), 15–41.
- Utomo, R. C., & Andayani, B. (2023). The Role of Academic Self-Efficacy and School Well-Being on Adjustment of First Year University Student. *Psychological Research and Intervention*, 6(1), 18–25. 10.21831/pri.v6i1.61908.
- Wahyudhani, E. B. V., Laily, N., & Amelasasih, P. (2023). The Effect of Self-Efficacy on Self-Adjustment In Students. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, 2(1), 33–41. <http://dx.doi.org/10.30587/umgeshic.v2i1.5133>