

**HUBUNGAN KECAKAPAN DIRI DAN KETAHANAN
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA DI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

GHORSINA AL GHOSSANI

NIM. 12410200

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2016

**HUBUNGAN KECAKAPAN DIRI DAN KETAHANAN DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

GHORSINA AL GHOSSANI

NIM. 12410200

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2016

H
7431

**HUBUNGAN KECAKAPAN DIRI DAN KETAHANAN DENGAN
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI UIN
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh

GHORSINA AL GHOSANI

NIM. 12410200

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si.

NIP.197207181999032003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

NIP.19730710200003100

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**Hubungan kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri pada
Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji**

Pada tanggal, 2016

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si
NIP. 197207181999032003

Anggota Penguji lain

Penguji Utama



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si
NIP. 197605052005011003

Ketua Penguji



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal,2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag.

NIP.197307102000031000

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ghorsina Al Ghossani

NIM : 12410200

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Hubungan Kecakapan Diri Dan Ketahanan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 30 Mei 2016

Penulis,



Ghorsina Al Ghossani

NIM. 12410200

v

v

MOTTO

- فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا -

“Maka Sesungguhnya Bersama Kesulitan Ada Kemudahan”

(*al- Insyirah : 5*)

Obat yang paling mujarab adalah iman dan ibadah. Kalau kita berdoa dan berdzikir dengan khusyu', pasti didengar Allah

- *Susilo Bambang Yudhoyono* -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk...

Allah Azza Wa Jalla, Sang Maha atas segala Maha, sang Pemberi ampunan dan Pemberi petunjuk bagi orang-orang yang beriman.

Keluarga besar saya, terutama Bapak Abdul Rokhim dan Ibu Siti Sanawiyah yang selalu sabar dalam membimbing anak-anaknya, yang selalu memberikan yang terbaik pada putra-putrinya, termikasih tiada terkira atas segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan.

Terimakasih kepada adik-adik tercinta, M. Ibrahim Barqiyah, Mazaya Zakya Darajat, dan Delilla Asshabrina yang selalu menjadi motivasi dan sigap dalam membantu saya hingga sampai saat ini, semoga kita bersama-sama bisa membahagiakan ayah dan ibu.

Untuk segenap keluarga besarku, emak bapak, bude, pakde bulek serta saudara-saudara sepupuku terimakasih atas segala dukungan dan doanya. Aku sangat menyayangi kalian

Terimakasih yang rasanya tak cukup diungkapkan dengan kata-kata kepada Dosen pembimbing saya Ibu Dr. Iin Tri Rahayu, M. Si yang sudah membimbing dari awal pembuatan skripsi, menyemangati, dan mengajarkan saya untuk lebih bersabar dan tidak mudah menyerah.

Terimakasih yang teramat dalam juga terucap pada seluruh keluarga Laboratorium psikologi, Mbak Ana, Mas Putut, Mas Zamroni dan teman-teman sesama Assisten Laboratorium angkatan 2012 yang selalu memberi semangat dan yang selalu saling mendoakan sehingga kita tak pernah lupa akan mimpi-mimpi kita.

Dan tak terlupa sahabat-sahabat saya Fauziyah Evilina, Maidlotut Dhorifah, Putri Permatasari yang selalu menemani hari-hari saya dan menjadi pendukung serta penyemangat bagaikan sebuah keluarga di tempat asing, dan juga kepada Kholifatul Lutfia, Irmatus Saidah, dan sahabat-sahabat lain yang selalu memberi semangat, juga mengarahkan dan mengajari banyak hal dalam pengerjaan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan limpahan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Hubungan Kecakapan Diri Dan Ketahanan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Uin Maulana Malik Ibrahim Malang”, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penulis menyadari bahwa dalam melaksanakan penelitian ini, penulis mendapat bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Untuk itu dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mudjia Rahardjo, M.Si., Selaku Rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Dr. In Tri Rahayu, M.Si., Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dengan penuh kesabaran.
4. Segenap pengajar Fakultas Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
5. Bagi responden penelitian yaitu mahasiswa tahun pertama angkatan 2015/2016 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih yang sedalam-dalamnya penulis ucapkan.

6. Ayah Abdul Rokhim dan Ibu Siti Sananwiyah untuk segala motivasi, dukungan dan cintanya. Terimakasih atas segalanya, kami sangat mencintai kalian.
7. Terimakasih untuk segenap keluarga besar tercinta, emak bapak, pakde bude bulek dan semua sepupuku yang terus memberi dukungan kepada penulis hingga akhir.
8. Terimakasih kepada sahabat-sahabat saya yang selalu ada saat saya mulai lelah, yang selalu menjadi alasan untuk saya bisa bangkit lagi, Luthfia, Irma, Evi, dan Maid.
9. Terimakasih kepada segenap keluarga baru laboratorium Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang memberikan cerita baru diperjalanan saya.
10. Dan kepada semua pihak yang telah mendukung penulis hingga terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah akan membalas kebaikan kalian semua.

Dalam skripsi ini, penulis menyadari masih jauh dari sempurnaan karena terbatasnya pengetahuan, kemampuan, waktu, dan tenaga yang penulis miliki, untuk itu peneliti mengharapkan saran yang bersifat membangun guna penyempurnaan laporan penelitian ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga karya ini mampu membawa manfaat bagi penulis sendiri khususnya, bagi pengembangan ilmu dan pengaplikasiannya.

Malang, 25 Mei 2016

Ghorsina Al Ghossani

12410200

DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
SKRIPSI.....	ii
SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACK	xvii
المستخلص	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	14
D. Manfaat Penelitian	15
BAB II.....	16
KAJIAN TEORI	16
A. Penyesuaian Diri	16
1. Pengertian Penyesuaian Diri	16
2. Jenis-jenis Penyesuaian diri.....	18
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	21
4. Penyesuaian Diri dalam Prespektif Islam.....	23

B. Kecakapan Diri.....	25
1. Pengertian Kecakapan Diri.....	25
2. Aspek Kecakapan Diri.....	27
3. Sumber Kecakapan Diri	29
4. Faktor-Faktor Kecakapan Diri.....	30
5. Kecakapan Diri dalam Prespektif Islam.....	31
C. Ketahanan.....	34
1. Definisi Ketahanan	34
2. Aspek-Aspek Ketahanan	35
3. Faktor-Faktor yang dapat Menumbuhkan Ketahanan	38
4. Ketahanan dalam Perspektif Islam	39
D. Hubungan Kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri.....	40
BAB III	43
METODOLOGI PENELITIAN.....	43
A. Rancangan Penelitian	43
B. Identifikasi Variabel.....	43
C. Definisi Operasional.....	44
D. Populasi dan Sampel	45
E. Metode Pengumpulan Data	47
F. Validitas dan Reliabilitas	50
BAB IV	60
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Pelaksanaan Penelitian	60
B. Hasil Penelitian	63
C. Pembahasan Hasil Penelitian	82
BAB V.....	94
PENUTUP.....	94
A. KESIMPULAN	94
B. SARAN	95
Daftar Pustaka	97

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Uji Coba Skala Kecakapan diri.....	48
Tabel 3.2	Blueprint Uji Coba Skala Ketahanan	49
Tabel 3.3	Blueprint Uji Coba Skala Penyesuaian diri.....	50
Tabel 3.4	Blueprint Skala Kecakapan Diri	52
Tabel 3.5	Skala Ketahanan.....	53
Tabel 3.6	Skala Penyesuaian diri	54
Tabel 3.7	Reliabilitas Ujicoba Skala Kecakapan Diri.....	55
Tabel 3.8	Reliabilitas Ujicoba Skala Ketahanan	55
Tabel 3.9	Reliabilitas Ujicoba Skala Penyesuaian Diri	55
Tabel 3.10	Kategorisasi.....	57
Tabel 3.11	Tabel Keputusan Uji Autokoreasi.....	58
Tabel 4.1	Uji Validitas Skala Kecakapan Diri.....	64
Tabel 4.2	Uji Validitas Skala Ketahanan	64
Tabel 4.3	Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri.....	65
Tabel 4.4	Reliabilitas Skala Kecakapan Diri	65
Tabel 4.5	Reliabilitas Skala Ketahanan	66
Tabel 4.6	Reliabilitas Ujicoba Skala Penyesuaian Diri	66
Tabel 4.7	Deskripsi Statistik Kecakapan Diri	66
Tabel 4.8	Kategorisasi.....	66
Tabel 4.9	Hasil Deskriptif Tingkat kecakapan diri	68
Tabel 4.10	Deskripsi Statistik Ketahanan	68
Tabel 4.11	Kategorisasi.....	69
Tabel 4.12	Hasil Deskriptif Tingkat Ketahanan	69
Tabel 4.13	Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri.....	70
Tabel 4.14	Kategorisasi.....	70
Tabel 4.15	Hasil Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri	71
Tabel 4.16	Tabel Uji Normalitas.....	72
Tabel 4.17	Hasil Uji Lineeritas	73
Tabel 4.18	Uji Multikolinearitas	75

Tabel 4.19 Tabel Keputusan Uji Autokoreasi.....	76
Tabel 4.20 Uji Autokorelasi.....	76
Tabel 4.21 Tabel Correlations.....	77
Tabel 4.22 Tabel R Square.....	78
Tabel 4.23 Tabel Beta	79
Tabel 4.24 Tabel ANOVA	79
Tabel 4.25 Tabel Analisis Aspek Kecakapan Diri.....	79
Tabel 4.2 Tabel Analisis Aspek Ketahanan	81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Uji Heterokedasitas.....	74
Gambar 4.2 Diagram Persentase Tingkat Kecakapan Diri	82
Gambar 4.3 Diagram Presentase Tingkat Ketahanan	84
Gambar 4.4 Diagram Persentase Tingkat Penyesuaian diri	86



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Kategorisasi**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Uji Asumsi Klasik**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Uji Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**



ABSTRAK

Al Ghossani, Ghorsina. 2016 Hubungan Kecakapan diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr.Iin Tri Rahayu, M.Si

Kata Kunci: Kecakapan Diri, Ketahanan, Penyesuaian Diri.

Transisi dari sekolah ke perguruan tinggi adalah proses yang kompleks yang dialami oleh hampir seluruh siswa. Dalam masa transisi individu dihadapkan pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri. Dengan penyesuaian diri yang baik individu diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang kondusif, sehingga mahasiswa mampu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam menyesuaikan diri adalah faktor kepribadian, dalam penelitian ini faktor kepribadian yang diteliti adalah kecakapan diri dan ketahanan. Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang kepada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis data regresi linear berganda. Sampel penelitian berjumlah 97 mahasiswa. Sedangkan cara pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling insidental*, dimana subjek merupakan mahasiswa yang kebetulan ditemui dan cocok sebagai sumber data. Terdapat tiga alat ukur yang digunakan adalah (1) skala kecakapan diri yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* dari Albert Bandura, (2) skala ketahanan yang dikembangkan oleh Sitohang (2011), dan (3) skala penyesuaian diri yang dikembangkan oleh Ahkam (2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecakapan diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 65% berada pada kategori sedang, 22% berada pada kategori tinggi dan 13% pada kategori rendah. Pada tingkat ketahanan diketahui bahwa 66% berada pada kategori sedang, 20% pada kategori tinggi dan 14% pada kategori rendah. Sedangkan tingkat penyesuaian diri diketahui bahwa pada tingkat sedang sebesar 68%, pada tingkat tinggi sebesar 20%, dan 12% pada kategori rendah. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil ini diketahui dari r hitung pada variabel kecakapan diri dan penyesuaian diri sebesar 0.632, dan r hitung pada variabel ketahanan dan penyesuaian diri sebesar 0.678, hal ini berarti adanya hubungan yang kuat antara kecakapan diri dan penyesuaian diri maupun ketahanan dan penyesuaian diri.

ABSTRACT

Al Ghossani, Ghorsina. 2016. Relationship of self efficacy and hardiness with self-adjustment on first-year student of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Thesis. Malang: Faculty of Psychology of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisor: Dr.Iin Tri Rahayu, M.Si

Keyword: self efficacy, hardiness, self-adjustment

Transition from school to college is a complex process of translating experienced by almost all of the students. In the transition period, the individual is faced on changes and demands so that the self-adjustments is needed. With a good adjustment individuals is expected to create a conducive environment so that students are able to carry out his duties properly. One of the factors that influence the success of adjusting is the personality factor. In this study, personality factors to be observed are self efficacy and hardiness. This research conducts to first-year students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. This study uses a quantitative method using data analysis techniques multiple linear regression. The samples for this research is 97 students. While the sampling technique uses incidental sampling technique, where the subject is a student who passing incidentally and suitable as a data source. There are three parameters use, those are: (1) the scale of the skills of self efficacy by the researchers based on aspects of self-efficacy of Albert Bandura , (2) hardiness scale developed by Sitohang (2011) , and (3) the scale of self adjustment developed by Ahkam (2004).

The results show that the level of students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang self efficacy is 65% in medium category, 22% in high category and 13% in moderate category. At the level of hardiness is known that 66% are in medium category, 20% in high category and 14% in low category. While the level of adjustment is known that 68% in medium level, 20% in high level, and 12% in low level. The results of multiple regression analysis show that there is a relationship between self efficacy and hardiness skills with self-adjustment of student of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. This result is known of r count on self efficacy and self-adjustment variable for 0.632 and r count on the hardiness and adjustment variable for 0.678. it means that there is a strong relationship beetwen self efficacay and self-adjustment as well as hardiness and self-adjustment. In multiple linear regression also shows the percentage of influence between self-efficacy and hardiness to self-adjustment that is about 51, 4%.

المستخلص

غرسنا الغسّاني. 2016 علاقة بين مهارة و المقاومة بتكليف النفس للطلاب مستوى الأولى جامعة الإسلامية الحكومية مولانامالك إبراهيم مالنج. البحث الجامعي. مالنج : كلية علم النفس جامعة الإسلامية الحكومية مولانامالك إبراهيم مالنج.

المشرف : الدكتور إيابين ترى رهايو المجستير

الكلمة الرئيسية : مهارة، مقاومة، و تكليف النفس.

الانتقال من المدرسة إلى الجامعة عملية مركب التي وقع على جميع الطلاب تقريباً. في هذا الحال تشير الأفراد إلى التغييرات والمطالب حتى تحتاج إلى التكيف. كل فرد بحسن التكيف تأمل أن تستطيع البيئة الهادئة حتى جعلت طلاب أن عمل الواجبات بالجيد. العوامل التي تؤثر النجاح في التكيف هي عامل الشخصية في هذا البحث، تبحث الباحثة في مجال القدرة وقوة الطلاب في بيئتهم. يعمل هذا البحث في جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج إلى الطلاب في المستوى الأولى ويستعمل المنهج الكمي بالتقنيات تحليل البيانات المتعددة الإنحدار الخطي. عينته 97 طلاب. وأخذتها بالتقنيات (Sampling Insidental). وإما الطلاب الموافقة بمصادر البيانات. هناك ثلاثة معايير: (1) مقياس مهارة النفسي التي تطورت الباحثة بكيفية مهارة النفسي لألبيرت باندورا (Albert Bandura)، (2) مقياس المقاومة لسيهوتانج (Sihotang)، (3) مقياس للتكيف للأحكام.

نتيجة هذا البحث، طبقة الطلاب جامعة الإسلامية الحكومية مولانا مالك إبراهيم مالانج 65% جيد و 22% ممتاز و 13% ناقص. وطبقة المقاومة 66% جيد و 20% ممتاز و 14% ناقص. وإما طبقة التكيف 68% جيد و 20% ممتاز و 12% ناقص. نتيجة تحليل متعددة عرف النتيجة من r Hitung في متغير المهارة والتكيف حوالي 0,632 و r Hitung في متغير المقاومة والتكيف حوالي 0,678. من تلك البيان توجد العلاقة القوة بين المهارة والتكيف ثم بين المقاومة والتكيف.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Transisi dari sekolah ke perguruan tinggi adalah proses yang kompleks yang dialami oleh hampir semua siswa. Pascarella dan Terenzini (dalam Sharma, 2012) menjelaskan bahwa transisi merupakan kejutan budaya yang cukup signifikan terjadi pada aspek sosial dan psikologi, yang mengharuskan individu untuk belajar lagi menghadapi berbagai hal baru seperti teman baru, dosen baru, dan nilai-nilai baru dalam kehidupan akademik yang memberikan kesempatan belajar tentang hubungan personal dan sosial. Pengambilan keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi bagi siswa bukan tanpa alasan, seringkali siswa memilih perguruan tinggi dengan harapan akan memperoleh sesuatu yang khusus seperti ingin mendapatkan kesempatan yang lebih baik di dunia kerja, ingin kehidupan yang lebih baik, ataupun untuk mendapatkan gelar (Santrock, 2003).

Universitas Islam Negeri Malang merupakan salah satu Universitas Negeri di Indonesia yang notabene memiliki latar belakang pendidikan yang terintegrasi antara pendidikan umum dan pendidikan agama. Ciri khusus pada Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk mengikuti Program Pembelajaran Bahasa Arab (PPBA) dan Program Pembelajaran Bahasa Inggris (PPBI). Selain itu adanya sistem Mahad Aly yang terkhususkan

untuk mahasiswa tahun pertama merupakan bentuk konkrit terintegrasinya sistem pendidikan umum dan islam (Pedoman Pendidikan, 2012). Namun adanya proses pembelajaran yang padat ini tidak sedikit mahasiswa yang merasa keberatan. Pasalnya menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus segera setelah sekolah sudah menjadi transisi yang sulit bagi banyak siswa, sehingga adanya program tambahan seperti PPBA dan Mahad Aly mengakibatkan adanya kemungkinan perlambatan pada penyesuaian diri mahasiswa baru.

Dalam lingkungan baru yang berbeda secara sosial dan budaya dari lingkungan sebelumnya memungkinkan munculnya dampak sosial dan psikologis tertentu. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan bahasa, nilai, budaya, maupun persoalan iklim geografis dari lingkungan sebelumnya. Dalam kondisi seperti ini salah satu dampak sosial-psikologis yang sering kali terjadi adalah kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Syafiq, 2013). Transisi dalam kehidupan menghadapkan individu pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan sehingga diperlukan adanya penyesuaian diri. Penyesuaian diri terhadap kehidupan baru di Universitas menjadi hal yang sulit namun tetap harus dijalani oleh setiap Mahasiswa tingkat pertama. Penyesuaian diri ialah suatu proses yang alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar tercipta hubungan yang sesuai antara kondisi diri dan kondisi lingkungan (Wijaya, 2007).

Schneiders (1964) mengungkapkan penyesuaian diri adalah kemampuan atau kapasitas individu untuk bereaksi secara efektif terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial untuk mencapai kehidupan sosial yang memuaskan. Menurut Schneiders (1964) penyesuaian diri terdiri dari 4 jenis yakni penyesuaian diri personal, sosial, marital, dan vokasional. Namun, dari keempat jenis penyesuaian diri tersebut, hanya penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial yang dilibatkan dalam penelitian ini karena lebih sesuai dengan kondisi mahasiswa. Aspek penyesuaian diri perkawinan dan penyesuaian diri jabatan tidak diikutkan dengan pertimbangan subjek penelitian belum menikah dan belum bekerja (Ahkam, 2004).

Penelitian – penelitian yang terkait dengan penyesuaian diri sudah banyak dilakukan sebelumnya antara lain, penelitian tentang penyesuaian diri yang dilakukan oleh Sitorus dan Warsito WS (2013) dengan judul “Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau dari Jenis Kelamin”. Hasil penelitian menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat kemandirian dan penyesuaian diri ditinjau dengan jenis kelamin. Sehingga bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan variabel lain seperti konsep diri, kepercayaan diri, atau pengendalian diri.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Bharti Sharma (2012), dengan judul penelitian “*Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students*”, yang bertujuan untuk membandingkan proses penyesuaian diri

dan kematangan emosi pada mahasiswa tingkat pertama dan terakhir. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama kurang dewasa secara emosional, dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan adanya tuntutan perubahan lingkungan sosial dan menghadapi lebih banyak kesulitan akademis dibandingkan dengan tahun terakhir siswa. Para mahasiswa tingkat akhir yang lebih mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosialnya dan lebih terintegrasi ke dalam struktur sosial kampus.

Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, temuan fakta dilapangan juga menunjukkan adanya permasalahan penyesuaian diri personal, antara lain perbedaan gaya bahasa dan logat dapat membuat beberapa mahasiswa berselisih. Sedangkan pada aspek penyesuaian diri sosial, mahasiswa baru UIN Malang yang memiliki latar belakang sosial budaya yang berbeda-beda mengalami kesulitan dalam memiliki hubungan kekeluargaan yang baik dengan sesama teman se-asrama, kurang adanya komunikasi antar kamar diasrama, lebih memilih belajar sendiri, dan lebih memilih teman yang sederhana (Wawancara Mahasiswa, 14 April 2016).

Dalam aspek penyesuaian diri sosial juga terkait dengan permasalahan pada sistem pendidikan yang baru seperti mahasiswa malas mengikuti Program Pengembangan Bahasa Arab (PPBA) dengan alasan metode yang tidak cocok dengan materi, dan juga adanya ketidakselarasan antara SKS dan jumlah jam. Permasalahan pada aspek kecocokan juga terjadi diperkuliahan reguler, misalnya adanya sistem pembelajaran yang berbeda antara SMA dan perkuliahan seperti adanya hubungan yang signifikan

antara keorganisasian dan akademik yang mengakibatkan para mahasiswa memiliki beban lebih. Selain itu di Mahad Aly di Universitas Islam Negeri Malang, juga terjadi permasalahan penyesuaian diri yang lambat, pasalnya banyaknya ketidaksinambungan antara perkuliahan reguler, PPBA dan Mahad. Hal ini terlihat dari perilaku siswa seperti mengabaikan kegiatan mahad dikarenakan lelah dan bosan, dan juga adanya keterpaksaan dalam menjalankan tugas dari mahad (Wawancara Mahasiswa, 14 April 2016)

Penyesuaian diri dinilai penting bagi tiap mahasiswa baru, bila individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya yang baru siswa akan mengalami banyak konflik dan fokus yang dihadapi bukan lagi hanya masalah akademik namun juga masalah-masalah lain diluar akademiknya (Zakiyah, dkk. 2010). Dengan demikian, penyesuaian diri merupakan salah satu prasyarat demi terciptanya lingkungan yang kondusif bagi mahasiswa baru, sehingga pada nantinya dengan penyesuaian diri yang baik diharapkan mahasiswa mampu menjalankan tugas-tugasnya dengan baik.

Baker dan Siryk (dalam Crede & Niehorster, 2011) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi dapat memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu performa akademik seperti indeks prestasi dan keberlanjutan mahasiswa untuk melanjutkan perkuliahan (*retention*). Dalam artian ketika seorang mahasiswa memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan baik maka performa akademik dan daya juang untuk menyelesaikan kuliah dengan maksimal dimiliki oleh individu

tersebut. Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks, baik secara internal maupun eksternal.

Salah satu faktor internal yang kuat dalam mempengaruhi keberhasilan seseorang pada penyesuaian dirinya adalah kecakapan diri (*self efficacy*) (Elias, dkk. Dalam Suprapti, 2014). Penelitian yang dilakukan Crede dan Niehooster (2011), mengatakan penyesuaian diri dengan kecakapan diri di perguruan tinggi memiliki hubungan yang positif dan terlihat bahwa hubungan tersebut dalam kategori kuat. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Irfan dan Suprapti (2014) dengan judul “Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga” mengatakan bahwa koefisien korelasi antara *self efficacy* dan penyesuaian diri adalah sebesar 0,467 maka dapat dinyatakan bahwa penelitian ini memiliki kekuatan hubungan dalam kategori sedang, dan juga koefisien korelasi antar variabel memiliki hubungan yang positif yang berarti jika *self efficacy* tinggi maka akan didapatkan penyesuaian diri yang tinggi pula dan sebaliknya jika *self efficacy* rendah maka akan didapatkan nilai penyesuaian diri yang rendah.

Andika (2012) melakukan penelitian terkait kecakapan diri sebagai prasyarat untuk mencapai Derajat Sarjana (S-1) Psikologi, dengan judul “Hubungan Self Efficacy dan Hardiness dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Kebutuhan Khusus”. Dengan kriteria subjek penelitian, ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus (autis) yang bersekolah di SLB Negeri Semarang sebanyak 45 orang. Hasil yang

diperoleh adalah Sumbangan efektif *self efficacy* terhadap stres pengasuhan sebesar 15,123%. Kemudian sumbangan efektif untuk *hardiness* terhadap stres pengasuhan sebesar 10,098%. Dan untuk *self efficacy* dan *hardiness* terhadap stres pengasuhan diperoleh hasil sebesar 25,221%. Sehingga kesimpulan dari penelitian ini mengatakan bahwa *self efficacy* dan *hardiness* merupakan karakteristik yang dapat berkontribusi langsung dalam mengatasi stress.

Dengan demikian dapat diketahui bahwa kecakapan diri merupakan prediktor kuat bagi penyesuaian diri seseorang. Kecakapan diri (*self efficacy*) merupakan ekspektasi tentang kemampuan kita untuk melakukan tugas tertentu (Bandura 1986 dalam Taylor, dkk. 2012). Hagger & Chatzisaranti (dalam, purnamasari. 2014) menyatakan bahwa bahwa *self-efficacy* merupakan aset dari kepercayaan seorang individu mengenai kapasitas atau kemampuannya berkaitan dengan kinerja mereka dari perilaku atau tindakan yang akan datang.

Pada individu kecakapan diri (*self efficacy*) sudah muncul pada fase remaja awal yakni berkisar pada usia 11 tahun. Hal ini dijelaskan oleh Piaget (dalam Monks, dkk. 1998) yang mengatakan bahwa pada usia 11 tahun individu sudah memasuki tahap operasional formal. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu pada tahap ini secara kognitif mampu melakukan analisis terhadap pemecahan permasalahan dan mampu menemukan kemungkinan pemecahan masalah dalam berbagai situasi. Menurut Hurlock (1980) dengan adanya kemampuan tersebut remaja dituntut untuk membuat

penilaian yang realistik tentang kekuatan dan kelemahan, serta kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah. Dengan kata lain kecakapan diri sudah mulai terbentuk pada tahap ini. Sehingga diharapkan pada masa transisi antara jenjang sekolah menengah atas dan perguruan tinggi yang mayoritas dialami oleh individu berusia 19 tahun (fase remaja akhir), seorang individu sudah mampu mengembangkan kecakapan dirinya (*self efficacy*) dengan baik.

Kecakapan diri terdiri dari tiga dimensi (Bandura, 1997) yakni : pertama, *level* berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Kedua, *generality* sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi. Dimensi yang terakhir, yakni *strength* merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki.

Hasil wawancara beberapa mahasiswa menyatakan bahwa kemampuan kecakapan diri dibutuhkan dalam bertahan di lingkungan baru. Hal ini tercermin dari pola perilaku mahasiswa yang mampu bertahan dalam menjalankan segala aturan dan kegiatan mahasiswa baru dalam berbagai situasi. Ia mengatakan bahwa :

“saya percaya bisa menyelesaikan tugas-tugas di tingkat awal ini mbak, meskipun temen-temen dikamar saya suka mengabaikan perintah dan kewajiban mahad, saya insyaallah tidak terpengaruh yang penting dari diri kitanya sih mbak. Biasanya ya mbak yang pergi ke masjid berjamaah itu cuman 3 orang dari sepuluh orang. Di mahad temen-temen juga sering kena iqob. Tapi alhamdulillah saya belum pernah”

Menurutmu dalam situasi dengan teman-teman seperti itu dapatkah kamu menyelesaikan ujian akhir mahad dan ujian akhir reguler dengan baik?

“Bisa mbak, yang penting kita sudah berusaha yang terbaik, dengan kita selalu rajin dan mengerjakan tugas-tugas yang

diberikan insyaallah saya bisa lulus. Kalau masalah teman bagi saya tidak berpengaruh mbak, yang penting tuh kita yang menjalani”.

Sedangkan pada mahasiswa baru yang mengalami kesulitan di lingkungan UIN Malang menyatakan bahwa, merasa tidak yakin atas kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas PPBA atau mensinkronisasikan antara perkuliahan reguler, PPBA dan adanya mahad Aly mengakibatkan ia tidak mampu melakukan penyesuaian dengan baik. Hal ini berdampak pada berbagai persoalan, salah satunya ada beberapa mahasiswa yang pada akhirnya mutasi ke perguruan tinggi lainnya (Wawancara, 20 April 2016).

Pham, Taylor, dan Seeman (dalam Taylor, dkk. 2012) melakukan penelitian tentang kecakapan diri terhadap sejumlah mahasiswa. Hasil yang diperoleh ialah mahasiswa yang yakin dengan penguasaan diri personalnya lebih optimis daripada yang memiliki keyakinan rendah. Perasaan akan kecakapan diri, baik itu benar ataupun salah, memainkan peran yang penting dalam membantu seseorang merencanakan dan membuat kemajuan dimasa depan. Begitu halnya dengan penyesuaian diri mahasiswa, ketika mahasiswa memiliki keyakinan atas kecakapan dirinya dalam menghadapi rintangan dan permasalahan yang terjadi di lingkungan baru maka individu tersebut akan dapat menyesuaikan diri dengan baik, begitu juga sebaliknya.

Permasalahan penyesuaian diri yang kompleks mungkin lebih dialami oleh para mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Malang daripada kampus lain. Hal ini disebabkan karena adanya sistem pendidikan yang

terintegrasi, yakni antara perkuliahan reguler, PPBA/PPBI dan Mahad Aly sehingga stresor bagi mahasiswa baru UIN Malang lebih banyak daripada mahasiswa baru di kampus lain. Stresor-stresor yang menumpuk dapat mengakibatkan individu berada pada keadaan stres, agar mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri secara baik meski dalam kondisi stres karena tekanan ataupun masalah, maka diperlukan karakter kepribadian yang positif yaitu ketahanan (*hardiness*). Sehingga prediktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri selain kecakapan diri adalah ketahanan (*hardiness*).

Ketahanan adalah sikap-sikap yang membuat orang tahan terhadap stres (Kobasa dalam Taylor, dkk. 2012). Sikap ini meliputi perasaan berkomitmen, respon positif terhadap tantangan dan kontrol diri yang kuat. Keyakinan ini bisa membuat seseorang mampu menahan efek negatif stres, orang dengan kontrol personal biasanya lebih berhasil dalam menghadapi stres, bahkan mampu mengatasi kejadian yang menekan yang sulit dikontrol (Taylor, dkk. 2012). Individu dengan *hardiness* yang tinggi akan memiliki kepercayaan bahwa semua masalah yang dihadapi, termasuk segala masalah dan beban yang ada adalah sesuatu yang tidak mungkin dihindari, sehingga mereka dapat melakukan hal yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah seringkali menganggap banyak hal sebagai suatu bentuk ancaman dan sumber stress, sehingga ketika dirinya merasakan stress maka konsekuensi negatif yang harus ia hadapi menjadi semakin berat (Fitroh, 2011).

Temuan dilapangan yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa tahan terhadap stresor, antara lain : tidak pernah absen tanpa sebab di perkuliahan reguler, PPBA, dan kegiatan-kegiatan mahad. Adanya kegiatan yang bersamaan seperti ujian akhir mahad dan ujian PPBA, atau seperti pada acara muwadaah mahad yang bersamaan dengan UAS perkuliahan reguler tetap bisa dijalankan. Hal ini menunjukkan bahwa individu-individu tersebut telah mampu berkomitmen secara penuh dan memiliki respon positif terhadap tantangan dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang mahasiswa. *Control*, yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama UIN Malang dapat dilihat bahwa ia yakin mampu menyelesaikan dengan dengan baik pada ujian mahad dan PPBA serta mampu memperoleh IPK yang ditargetkan. Sedangkan pada aspek challenge yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama UIN Malang muncul sebagai sikap yang memandang perubahan yang wajar dalam kehidupan, sehingga transisi yang terjadi pada dirinya digambarkan sebagai tantangan yang positif (Wawancara, 20 April 2016).

Namun ada beberapa mahasiswa yang mengalami permasalahan pada ketahanannya. Hal ini ditunjukkan tidak adanya sikap enggan untuk berkomitmen, antara lain : jarang masuk pada perkuliahan PPBA dengan alasan malas, ketiduran, atau menyelesaikan tugas lain. Disisi lain respon negatif terhadap tantangan juga terlihat, misalnya lebih memilih mengerjakan tugas matakuliah daripada mengikuti kegiatan wajib mahad

ketika kegiatan ini terjadi dalam waktu yang bersamaan (wawancara, 20 April 2016).

Temuan di atas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Sheridan dan Radmacher (dalam Fitroh, 2011), dalam penelitiannya mengamati individu yang dapat berhasil melakukan penyesuaian dengan baik terhadap kehidupannya, keberhasilan itu dikarenakan individu tersebut memiliki karakter kepribadian yang sehat yaitu ketahanan. Penelitian tentang ketahanan yang dilakukan oleh dodik dan Astutik (2012) dengan judul “Hubungan Antara Kepribadian *Hardiness* Dengan Stres Kerja Pada anggota Polri Bagian Operasional Di Polresta Yogyakarta”. Menjelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan stres kerja pada Anggota Polri. Hubungan negatif tersebut menggambarkan, semakin tinggi kepribadian *hardiness*, maka semakin rendah stres kerja pada Anggota Polri dan sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness*, Maka stres kerja pada Anggota Polri akan semakin tinggi.

Pada penelitian lain yang dilakukan Fitroh (2011), dengan judul “*Hubungan antara Kematangan Emosi dan Hardiness dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan yang Tinggal di Rumah Ibu Mertua*” mengatakan bahwa dari hasil analisis regresi ganda diketahui bahwa *hardiness* memiliki peran yang dominan dengan koefisien terstandar (*standardized Coefficients*) pada nilai beta 0.442 dengan $p = 0.020$ dan memiliki sumbangan efektif sebesar 23.7%, sedangkan variabel kematangan emosi dengan

koefisien terstandar nilai beta 0.207 dengan $p = 0.254$ dengan sumbangan efektif sebesar 8.4%. Artinya *hardiness* lebih memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri jika dibandingkan dengan kematangan emosi.

Pada penelitian ini peneliti mengambil variabel kecakapan dan ketahanan diri sebagai variabel yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri seseorang antara lain faktor eksternal dan internal. Dalam penelitian ini temuan di lapangan menyebutkan bahwa faktor internal yang lebih mempengaruhi proses penyesuaian diri, sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini didasarkan pada yang terjadi di lapangan bukan hanya sekedar dilatar belakangi oleh teori-teori maupun penelitian terdahulu.

Berdasarkan sudut pandang teoritik dan kondisi faktual di lapangan yang diuraikan di atas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “**Hubungan Kecakapan diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun pertama di Universitas Islam Negeri Malang**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat kecakapan diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?

2. Bagaimana tingkat ketahanan mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?
3. Bagaimana tingkat penyesuaian diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?
4. Apakah ada pengaruh kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat kecakapan diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang
2. Mengetahui tingkat ketahanan mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?
3. Mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?
4. Mengetahui pengaruh kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah diharapkan mampu menjadi pembanding ataupun bahan acuan dalam penelitian yang sejenis, terutama dalam bidang psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat membuktikan tentang bagaimana gambaran pengaruh Hubungan Kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Islam Negeri Malang Untuk para mahasiswa yang masih memiliki tingkat penyesuaian diri pada tingkat rendah, bisa meningkatkan kecakapan diri dan ketahanannya sehingga akan mampu menjalani masa transisi dengan baik.

b. Bagi Pembaca

Memberikan informasi dan sumber referensi yang mendukung peneliti-peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa.

c. Bagi Penulis

Menambah wawasan khususnya dalam bidang Psikologi sosial serta memberikan gambaran nyata tentang pengaruh kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan aktivitas yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Berbagai problematika perilaku manusia, kemunculannya berkaitan dengan penyesuaian diri, tetapi tidak berarti semua perilaku manusia dapat disebut sebagai proses penyesuaian diri. Menurut Satmoko penyesuaian diri dipahami sebagai interaksi seseorang yang kontinu dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Seseorang dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, dan gangguan psikosomatis yang dapat menghambat tugas seseorang), frustrasi dan konflik (dalam Ghufron dan Rini, 2010).

Fahmy (1982) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri dan lingkungannya. Penyesuaian diri juga merupakan proses yang melibatkan respon-respon mental dan tingkah laku yang menyebabkan individu berusaha menanggulangi kebutuhan-kebutuhan, tegangan, frustrasi, dan konflik-konflik batin serta menyelaraskan

tuntutan-tuntutan batin ini dengan tuntutan-tuntutan yang dikenakan kepadanya oleh dunia dimana ia hidup (Semiun, 2006).

Menurut Schneiders (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010) penyesuaian diri mengandung banyak arti, antara lain usaha manusia untuk menguasai tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, dan usaha untuk menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Schneiders (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010) berpendapat bahwa kriteria penyesuaian diri yang baik harus dirumuskan dalam pengertian yang sesuai dengan tingkat perkembangan individu. Hal ini dikarenakan kebutuhan dan ketrampilan dalam mengatasi masalah yang dimiliki individu berbeda-beda sesuai dengan tingkat perkembangan suatu status dan perannya dalam kehidupan. Penyesuaian diri mempunyai ciri-ciri : ada motif-motif yang melatarbelakangi munculnya perilaku tersebut, ada rintangan dari lingkungan yang menghambat, respons yang muncul pada masing-masing individu bervariasi dan berakhir dengan penemuan suatu pemecahan (Ahkam, 2004).

Menurut Schneiders (dalam Ahkam, 2004), penyesuaian diri mempunyai empat unsur. Unsur pertama adalah *adaptation*, yaitu penyesuaian diri dipandang sebagai kemampuan beradaptasi. Orang yang penyesuaian dirinya baik, berarti ia mempunyai hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri dalam hal ini diartikan dalam konotasi fisik, misalnya untuk menghindari ketidaknyamanan akibat cuaca yang tidak

diharapkan maka orang membuat sesuatu untuk bernaung. Unsur kedua adalah *conformity*, artinya seseorang dikatakan penyesuaian dirinya baik bila memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya. Unsur ketiga adalah *mastery*, artinya orang yang menyesuaikan dirinya baik mempunyai kemampuan membuat rencana dan mengorganisasikan respons diri sehingga dapat menguasai, menanggapi segala masalah dengan efisien. Unsur keempat yakni *individual variation*, artinya ada perbedaan individual pada perilaku dan responnya dalam menanggapi masalah.

Disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri individu sendiri maupun dari lingkungan sosialnya sehingga terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri, yakni penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial.

2. Jenis-jenis Penyesuaian diri

Menurut Schneiders (dalam Ghufro dan Risnawita, 2010) menyatakan bahwa jenis-jenis penyesuaian diri terdiri dari penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial, penyesuaian diri marital atau perkawinan, dan penyesuaian diri vokasional.

a. Penyesuaian diri personal

Penyesuaian diri personal adalah penyesuaian diri yang diarahkan pada diri sendiri. Penyesuaian diri personal meliputi :

- 1) Penyesuaian diri fisik dan emosi

Penyesuaian diri ini melibatkan respon-respon fisik dan emosional sehingga dalam penyesuaian diri fisik ini kesehatan fisik merupakan pokok untuk pencapaian penyesuaian diri yang sehat. Berkaitan dengan ini, ada hal penting yang berupa adekuasi emosi, kematangan emosi, dan kontrol emosi.

2) Penyesuaian diri seksual

Penyesuaian diri seksual merupakan kapasitas bereaksi terhadap realitas seksual (implus-implus, nafsu, pikiran, konflik-konflik, frustrasi, perasaan bersalah dan perbedaan seks)

3) Penyesuaian diri moral dan religius

Dikatakan moralitas adalah kapasitas untuk memenuhi moral kehidupan secara efektif dan bermanfaat yang dapat memberikan kontribusi ke dalam kehidupan yang baik dari individu.

b. Penyesuaian diri sosial

Menurut Schneiders (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2010) rumah, sekolah, dan masyarakat merupakan aspek khusus dari kelompok sosial dan melibatkan pola-pola hubungan diantara kelompok tersebut dan saling berhubungan secara integral di antara ketiganya. Penyesuaian diri ini meliputi :

1) Penyesuaian diri terhadap hubungan kekeluargaan

Penyesuaian diri ini menekankan hubungan yang sehat antar anggota keluarga, otoritas orang tua, kapasitas tanggung jawab berupa pembatasan, dan larangan.

2) Penyesuaian diri terhadap sekolah

Berupa perhatian dan penerimaan murid atau antar peserta didik beserta partisipasinya terhadap fungsi dan aktivitas sekolah, manfaat hubungan dengan teman sekolah, guru, konselor, penerimaan keterbatasan dan tanggung jawab, dan membantu sekolah untuk merealisasikan tujuan intrinsik dan ekstrinsik. Hal-hal tersebut merupakan cara penyesuaian diri terhadap kehidupan sekolah

3) Penyesuaian diri terhadap masyarakat

Kehidupan di masyarakat menandakan kapasitas untuk bereaksi secara efektif dan sehat terhadap realitas.

c. Penyesuaian diri marital atau perkawinan

Penyesuaian diri ini pada dasarnya adalah seni kehidupan yang efektif dan bermanfaat dalam kerangka tanggung jawab, hubungan dan harapan yang terdapat dalam kerangka perkawinan.

d. Penyesuaian diri vokasional atau jabatan

Schneiders (dalam Ahkam, 2004) bahwa penyesuaian diri vokasional berhubungan erat dengan penyesuaian diri akademis. Kriteria penyesuaian diri jabatan adalah: 1) ekspresi yang adekuat dari kemampuan bakat dan minat, 2) kepuasan kebutuhan psikologis yang mendasar, 3) kepuasan pekerjaan dan keberhasilan dari tujuan vokasional, dan 4) karakteristik pekerjaan dan kepribadian.

Demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri terdiri dari empat macam, yaitu penyesuaian diri personal, penyesuaian diri sosial,

penyesuaian diri marital dan penyesuaian diri vokasional. Dalam penelitian ini jenis-jenis penyesuaian diri digunakan sebagai aspek-aspeknya, hal ini dikarenakan Schneiders (1964) dalam bukunya tidak menyebutkan secara kontekstual aspek-aspek dalam penyesuaian diri tersebut. Sehingga seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya jenis penyesuaian diri inilah yang dijadikan sebagai aspeknya. Namun hanya penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial yang dilibatkan dalam penelitian ini karena lebih sesuai dengan kondisi mahasiswa. Ahkam (2004) mengatakan dalam penelitiannya bahwa aspek penyesuaian diri perkawinan dan penyesuaian diri jabatan tidak diikutkan dengan pertimbangan subjek penelitian belum menikah dan belum bekerja.

3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Ansori, 2006) terdapat lima faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri yaitu :

a. Kondisi fisik

Seringkali kondisi fisik berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri. Aspek- aspek berkaitan dengan kondisi fisik yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri adalah hereditas dan konstitusi tubuh, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik.

b. Kepribadian

Unsur kepribadian yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri adalah kemauan dan kemampuan untuk berubah, pengaturan diri, realisasi diri, intelegensi.

c. Proses belajar

Pendidikan termasuk dalam unsur penting yang dapat mengetahui proses penyesuaian diri seseorang, diantaranya yaitu belajar, pengalaman, latihan dan determinasi.

d. Lingkungan

Berbicara faktor lingkungan sebagai variabel yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri, sudah pasti meliputi lingkungan keluarga, sekolah ataupun tempat kerja dan lingkungan masyarakat.

e. Agama dan budaya

Agama berkaitan erat dengan faktor budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik yang memberikan makna sangat mendalam, tujuan serta kestabilan dan keseimbangan hidup individu. Agama secara konsisten dan terus menerus mengingatkan manusia tentang nilai intrinsik dan kemuliaan manusia yang diciptakan Tuhan. Bukan hanya sekedar nilai instrumental yang diciptakan manusia. Budaya juga merupakan faktor yang merupakan penyesuaian seseorang. Hal ini terlihat dari adanya karakteristik budaya yang diwariskan kepada individu melalui berbagai media dalam lingkungan keluarga, lingkungan masyarakat.

Sebagaimana faktor agama, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang berarti terdapat perkembangan penyesuaian diri.

Secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian dibedakan menjadi dua. Pertama, faktor internal, yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental, dan motivasi. Kedua faktor eksternal yang berasal dari lingkungan yang meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat.

4. Penyesuaian Diri dalam Prespektif Islam

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri individu sendiri maupun dari lingkungan sosialnya sehingga terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri, yakni penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial.

Mahasiswa yang dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial serta terhadap peranannya dalam kelompok maka mahasiswa tersebut akan menyesuaikan diri dengan baik secara sosial. Perspektif islam tentang penyesuaian diri sosial dapat diartikan sebagai hubungan silaturahmi. Setiap manusia yang beriman diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi karena Allah SWT sangat membenci orang-orang yang memutuskan tali silaturahmi.

فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ (٢٢) أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ

اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ (٢٣)

"Maka apakah kiranya jika kamu berkuasa kamu akan membuat kerusakan di muka bumi dan memutuskan hubungan kekeluargaan? Mereka itulah orang-orang yang dilaknati Allah dan ditulikan-Nya telinga mereka dan dibutakan-Nya penglihatan mereka." (QS. Muhammad: 22-23)

Silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan seseorang antara lain, (1) bersilaturahmi seseorang tidak merasa sendiri, (2) silaturahmi dapat memenuhi kebutuhan emosional dan spiritual bagi individu, (3) Dengan bersilaturahmi teman-teman yang berada disekitarnya dapat mengetahui masalah yang dihadapi, baik materi maupun spiritual. Setelah mendapat informasi ini, mereka bisa berusaha untuk mencari solusi.

Adapun penyesuaian diri personal adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk menahan dirinya sehingga tetap bisa sesuai dengan kaidah hukum yang ada, baik secara fisik-emosi, perilaku seksual, maupun kaidah-kaidah moral dan religiusitas. Pada ayat 59 surah al-Nisa, Allah Swt berfirman:

... يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ ...

"Hai orang-orang yang beriman, taatilah Allah dan taatilah rasul-Nya) dan ulil amri di antara kamu."

(وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ. إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ)

"Dan dia tidak berbicara menurut kemauan hawa nafsunya. Ucapannya itu tidak lain hanyalah wahyu yang diwahyukan (kepadanya)." (Qs. Al-Najm [53]:3-4)

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan penyesuaian diri sosial berarti dia telah menjalin hubungan persaudaraan dan persahabatan dengan orang disekitarnya Dengan cara berbuat baik terhadap sesama manusia akan terbentuk suatu interaksi atau penyesuaian diri yang baik. Sedangkan pada seseorang yang mampu menyesuaikan diri personal berarti individu tersebut mampu membawa dirinya untuk menyesuaikan dengan kaidah/aturan yang ada disekitarnya.

B. Kecakapan Diri

1. Pengertian Kecakapan Diri

Kecakapan diri (*Self Efficacy*) pertama kali dikemukakan oleh seorang psikolog dari Stanford University, Albert Bandura, yang diartikan sebagai perasaan akan kemampuan kita dalam mengerjakan suatu tugas atau kepercayaan pada kompetensi diri sendiri dan efektivitas sebagai hasil dari pemberian gratifikasi (Bandura, dkk dalam Myers, 2012). Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Alwisol, 2011). Sedangkan dalam Taylor disebutkan bahwa Keyakinan akan kecakapan diri adalah persepsi spesifik tentang kemampuan seseorang untuk melakukan perilaku tertentu. Keyakinan ini bukan suatu perasaan umum (Shelley E. Taylor, 2009).

Menurut Bandura (1977) *Self-efficacy*: adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu

dengan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan bagaimana individu merasa, berfikir dan bertingkah-laku (keputusan-keputusan yang dipilih, usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungan sosialnya.

Self Efficacy bukan merupakan ekspektasi dari hasil tindakan kita. Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) membedakan antara ekspektasi mengenai efikasi dan ekspektasi mengenai hasil. Kecakapan diri merujuk pada “keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan”. Bandura beranggapan bahwa “keyakinan atas efikasi seseorang adalah landasan dari agen manusia”. Manusia yang yakin bahwa mereka dapat melakukan sesuatu yang mempunyai potensi untuk dapat mengubah kejadian dilingkungannya, akan lebih mungkin untuk menjadi sukses dari pada manusia yang mempunyai efikasi diri yang rendah (Feist, 2010). Kecakapan diri seseorang berbeda atas dasar beberapa aspek yang memiliki implikasi penting terhadap performansinya (Bandura, dalam Ahkam 2004). Aspek tersebut adalah : Tingkat kesulitan tugas (*level*), sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas (*Generality*), dan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki (*Strength*).

Berdasarkan beberapa uraian definisi diatas maka disimpulkan bahwa kecakapan diri (*Self Efficacy*) adalah keyakinan pada diri seseorang tentang kemampuan dalam menjalankan suatu tugas yang diberikan pada dirinya.

Kemampuan ini berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh dimensi yang ada pada diri seseorang, aspek tersebut antara lain: *level*, *generality*, *stregth*. Pada penelitian ini kecakapan diri mengacu pada keyakinan seseorang dalam kemampuan menyesuaikan diri pada lingkungan baru di Universitas.

2. Aspek Kecakapan Diri

Menurut Bandura (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010), Kecakapan diri pada tiap individu akan berbeda antara satu dengan lainnya berdasarkan tiga aspek berikut :

1. Aspek tingkat (*level*)

Level, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas. Ada yang menganggap suatu tugas itu sulit sedangkan orang lain mungkin merasa tidak demikian. Aspek ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dilakukan atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada diluar batas kemampuan yang dirasakan.

2. Aspek kekuatan (*strength*)

Strength merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan

individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahannya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan. Pengalaman memiliki pengaruh terhadap kecakapan diri yang diyakini seseorang. Pengalaman yang lemah akan melemahkan keyakinan individu itu pula. Namun sebaliknya, meskipun ditemukan pengalaman yang kurang namun ketika individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya, mereka akan teguh dalam usaha untuk menyelesaikan kesulitan yang dihadapi. Aspek ini biasanya berkaitan langsung dengan aspek *level*, yaitu semakin tinggi taraf kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

3. Aspek generalisasi (*generality*)

Generality sejauh mana individu yakin akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, mulai dari dalam melakukan suatu aktivitas yang biasa dilakukan atau situasi tertentu yang tidak pernah dilakukan hingga dalam serangkaian tugas atau situasi sulit dan bervariasi. *Generality* merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kecakapan diri meliputi derajat kesulitan tugas yang dihadapi, sejauh mana individu yakin

akan kemampuannya dalam berbagai situasi tugas, dan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki

4. Sumber Kecakapan Diri

Bandura (dalam Alwisol, 2011) menyebutkan bahwa *self efficacy* atau kecakapan diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni :

a. Pengalaman Performasi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu. Sebagai sumber, performasi masa lalu menjadi pengubah kecakapan diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan espektasi kecakapan diri, sedang kegagalan akan menurunkan kecakapan diri. Mencapai keberhasilan akan memberi dampak kecakapan yang berbeda-beda, tergantung proses pencapaiannya.

b. Pengalaman vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Kecakapan diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya kecakapan diri seseorang akan menurun jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Jika figur yang diamati berbeda dengan diri si pengamat, pengaruh vikarius tidak besar. Sebaliknya, ketika mengamati kegagalan figur yang setara dengan dirinya, bisa jadi tidak mau mengerjakan apa yang pernah gagal dikerjakan oleh figur yang diamatiya dalam jangka waktu yang lama.

c. Persuasi sosial

Kecakapan diri juga dapat diperoleh, diperkuat, atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi kecakapan diri seseorang. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

d. Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi kecakapan diri dibidang kegiatan tersebut. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mengurangi kecakapan diri. Namun bisa terjadi peningkatan emosi (yang tidak berlebihan) dapat meningkatkan kecakapan diri.

Berdasarkan pembahasan diatas disimpulkan bahwa kecakapan diri seseorang dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan, atau diturunkan melalui salah satu atau kombinasi empat sumber, yakni menguasai suatu prestasi (*performance accomplishment*), pengalaman vikarius (*vicarious experience*), persuasi sosial (*social persuasion*), dan pembangkitan emosi (*emosional physiological states*).

5. Faktor-Faktor Kecakapan Diri

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (Atkinson, 1995), antara lain :

- a. Sifat tugas yang dihadapi. Pada situasi-situasi atau jenis tugas tertentu dapat menuntut kinerja yang lebih sulit dan lebih berat.

- b. Intensif eksternal. intensif berupa hadiah (*reward*) yang diberikan oleh orang lain untuk merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan suatu tugas (*competense contingen intensif*).
- c. Status atau peran individu dalam lingkungan. Derajat sosial seseorang mempengaruhi penghargaan dari orang lain dan rasa percaya dirinya.
- d. Informasi tentang kemampuan diri. efikasi diri seseorang akan meningkat atau menurun jika ia mendapat informasi yang positif atau negatif tentang dirinya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecakapan diri seseorang ialah sifat tugas yang dihadapi, intensif eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan dirinya.

6. Kecakapan Diri dalam Prespektif Islam

Allah dalam Al-Quran telah menegaskan bahwa setiap orang akan mampu menghadapi peristiwa apapun yang terjadi, karena Allah telah berjanji dalam Al-Quran bahwa Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan sesuatu yang sesuai dengan kemampuannya. Seperti firman Allah dalam QS Al-Baqarah ayat 286, sebagai berikut :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِيْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا
طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapatkan pahala (dari kebajikan) yang diusahakan dan mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. Mereka berdoa : Ya Tuhan kami, janganlah engkau

hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami janganlah engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya, berikan maaf bagi kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum kafir (QS. Al Baqarah : 286) ”

Ayat diatas disimpulkan bahwa Allah tidak akan membebani dengan sesuatu yang berada diluar kemampuannya, maka akan timbul keyakinan bahwa apapun yang terjadi kita akan mampu menghadapinya. Kemampuan untuk menghadapi peristiwa apapun tentu saja bukan tanpa sebab, dibalik itu semua esensinya adalah kemampuan yang diberikan Allah kepada manusia. ayat ini juga mengisyaratkan bahwa setiap orang memiliki kemampuan sebagai bekal untuk menjalani kehidupan ini. Maka setiap orang hendaknya meyakini bahwa banyak kemampuan yang telah dimiliki akan menjadi potensi sebagai modal untuk menuju kesuksesan (Komalasari, 2012).

Ayat diatas jelas mengatakan bahwa semua permasalahan pasti bisa diatasi karena besar kecilnya permasalahan disesuaikan dengan kemampuan setiap hamba atau individu (Komalasari, 2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap manusia pasti telah dianugerahi kecakapan diri untuk menghadapi masalah yang akan dialaminya, dalam perspekti islam kecakapan diri dapat dijelaskan dalam konsep keyakinan.

Seorang manusia harus mempunyai keyakinan atas kemampuannya karena Allah telah memberikan berbagai potensi pada manusia dan telah

menyempurnakan penciptaannya. Sebagaimana Allah telah berfirman dalam surat At-Tiin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَقْوِيمٍ

Artinya : sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS At-Tiin : 04)

Individu yang memiliki kecakapan diri tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahan yang ada, serta tidak mudah berputus asa terhadap berbagai kesulitan karena dibalik hal tersebut pasti ada kemudahan yang diberikan oleh Allah kepada hambanya yang bertawakal (Rangga, 2014).

Dari berbagai uraian ayat-ayat Al-Quran diatas, dapat diketahui bahwa sesungguhnya kemampuan untuk menyelesaikan suatu permasalahan telah Allah karuniakan kepada setiap manusia yang terlahir di muka bumi ini. Namun bagaimana ia menggunakan dan bagaimana ia meyakini bahwa Allah akan selalu bersama hambanya merupakan hal yang harus dimiliki oleh setiap individu, sehingga dengan seseorang akan memiliki *self efficacy* yang tinggi.

C. Ketahanan

1. Definisi Ketahanan

Ketahanan (*Hardiness*) merupakan dimensi kepribadian yang berkembang pada awal kehidupan dan cukup stabil dari waktu ke waktu, meskipun begitu *hardiness* pada seseorang dapat mengalami perubahan dan dapat dilatih dalam situasi tertentu. *Hardiness* merupakan suatu faktor yang mengurangi stres dengan mengubah cara stresor dipersepsikan (Ivanevich dalam Harlina dan Ratnaningsih, 2011). Sedang Kreitner dan Kinicki (2005) menyebutkan bahwa *hardiness* melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif.

Meddi & Kobasa (dalam Maddi, dkk. 1979) lebih lanjut mendefinisikan ketahanan sebagai seperangkat sikap atau keyakinan seseorang dalam interaksi dengan dunia sekitar yang memberi keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja keras guna mengubah stres yang semula sebagai bencana atau keterpurukan menjadi peluang untuk berkembang. Ketahanan (*Hardiness*) adalah sikap-sikap yang membuat orang tahan stres (Kobasa, dkk, dalam Taylor, 2009). Sikap ini meliputi perasaan berkomitmen, respon positif terhadap tantangan dan kontrol diri yang kuat. Keyakinan ini bisa membuat orang mampu menahan efek negatif dari stres (Shelley E. Taylor, 2009).

Menurut Maddi dan Kobasa, ketahanan (*hardiness*) berkembang pada masa kanak-kanak secara tepat dan muncul sebagai perubahan dan

merupakan akibat dari pengalaman-pengalaman hidup (Maddi, 1982). Menurut Kobasa, Maddi, Courington (dalam Bartone, 2006) menjelaskan karakteristik kepribadian ketabahan sebagai berikut :

“konstruk kepribadian terdiri dari tiga karakteristik, yaitu a) komitmen (*commitment*)”, yaitu pendekatan terhadap kehidupan yang ditandai dengan keingintahuan mendalam dan perasaan bermakna, b) kontrol (*control*), yaitu kepercayaan akan kemampuan untuk mempengaruhi peristiwa atau kejadian yang dialami, dan c) tantangan (*challenge*), yaitu keyakinan bahwa perubahan adalah normal bukan memacu pengembangan”.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa ketahanan (*hardiness*) merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dimana sikap ini dapat memberikan keyakinan bahwa ia mampu untuk menghadapi stresor-stresor yang ada. Sikap ini memiliki tiga aspek penting yakni, komitmen, kontrol, dan tantangan.

2. Aspek-Aspek Ketahanan

Menurut Kobasa (dalam Bissonete (1998), *hardiness* memiliki tiga aspek yakni: *commitment*, *control*, dan *challenge*.

a. Komitmen (*commitment*)

Kemampuan untuk dapat terlibat mendalam terhadap aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan individu dalam kehidupan individu tersebut. Keterlibatan ini menjadi sumber pengangkat stres. Individu yang memiliki komitmen merupakan individu yang memiliki rasa percaya diri yang kuat, dan memiliki tujuan yang pasti dalam setiap langkahnya. Situasi yang

merugikan pada akhirnya dilihat sebagai sesuatu yang bermakna dan menarik (Maddi & Kobasa, dalam Bissonette, 1998).

Individu yang memiliki komitmen kuat tidak akan mudah menyerah pada tekanan. Komitmen ditunjukkan dengan tidak adanya keterasingan (Bigbee, dalam Bissonette, 1998), komitmen tercermin dalam kapasitas individu untuk terlibat, bukannya merasa terasing. Lawan dari komitmen adalah terasing (*alienation*), individu ini biasanya mudah bosan terhadap tugas-tugas yang harus dikerjakan oleh individu tersebut. Individu merasa tidak berarti dan selanjutnya akan menarik diri. Individu yang memiliki komitmen yang tinggi akan lebih komit dalam beberapa aspek dalam hidupnya seperti hubungan interpersonal, keluarga, juga dirinya sendiri.

b. Kontrol (*control*)

Thompson (Smet, 1994) mendefinisikan kontrol sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan melalui tindakannya sendiri. Individu merasa memiliki kontrol pribadi ketika dirinya mampu mengenal apa yang dapat dan tidak dapat dipengaruhi lewat tindakan pribadi dalam sebuah situasi. Individu dapat mengontrol atau mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang dialami dengan pengalaman. Individu yang memiliki kontrol kuat akan selalu percaya diri dalam menghadapi hal-hal diluar individu. Individu akan cenderung berhasil dalam menghadapi masalah. Aspek kontrol muncul dalam bentuk kemampuan untuk mengendalikan proses pengambilan keputusan pribadi atau kemampuan untuk memilih dengan bebas diantara beragam tindakan yang

dapat diambil. Individu yang memiliki aspek kontrol tinggi juga memiliki kendali kognitif atau kemampuan untuk menginterpretasikan, menilai, menyatukan berbagai peristiwa kedalam rencana kehidupan selanjutnya. Lawan dari kontrol adalah *powerlessness*, yaitu perasaan pasif dan merasa akan selalu ditakuti akan hal-hal yang tidak dapat dikendalikan oleh individu. Kurang inisiatif dan kurang merasakan adanya sumber-sumber dari diri individu, sehingga merasa tidak berdaya jika berhadapan dengan hal yang menimbulkan ketegangan.

c. Tantangan (*challenge*)

Kecenderungan untuk memandang suatu perubahan yang terjadi dalam hidup individu sebagai sesuatu yang wajar. Perubahan tersebut dapat diantisipasi sebagai suatu stimulasi yang berguna bagi perkembangan diri individu. Individu yang mempunyai karakter ini cenderung merasa bahwa hidup sebagai suatu tantangan yang menyenangkan dan dinamis, serta mempunyai kemauan untuk maju yang kuat, menemukan cara yang lebih mudah untuk menghilangkan atau mengurangi keadaan yang menimbulkan stres dan menganggap stres bukan suatu hambatan. Ditunjukkan dengan tidak adanya kebutuhan untuk keamanan, itu merupakan sikap positif individu terhadap perubahan dan keyakinan bahwa akan mendapat keuntungan dari kegagalan serta keberhasilan (Brooks, dalam Bissonette, 1998).

Lawan dari tantangan adalah *threatened*, individu yang mempunyai perasaan terancam (*threatened*) menganggap bahwa itu harus stabil karena

individu itu merasa khawatir dengan adanya perubahan. Perubahan dianggap merusak dan menimbulkan rasa tidak aman. Selain itu individu yang *threatened* tidak bisa menyambut dengan baik perubahan atau memandang perubahan sebagai suatu ancaman daripada sebagai tantangan dan selalu mengaitkan dengan penekanan dan penghindaran.

Disimpulkan bahwa ketahanan (*hardiness*) memiliki tiga aspek penting, yakni kontrol sebagai suatu keyakinan bahwa seseorang dapat mencapai hasil-hasil yang diinginkan melalui tindakannya sendiri, komitmen merupakan kemampuan untuk dapat terlibat mendalam terhadap aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan individu dalam kehidupan individu tersebut, dan tantangan yakni kecenderungan untuk memandang suatu perubahan yang terjadi dalam hidup individu sebagai sesuatu yang wajar.

3. Faktor-Faktor yang dapat Menumbuhkan Ketahanan

Menurut Bissonete (1998), faktor yang dapat menumbuhkan kepribadian *hardiness* adalah :

a. Penguasaan pengalaman

Struktur lingkungan memungkinkan untuk menumbuhkan rasa kendali yang ada dalam diri individu. Persepsi kontrol atas lingkungan mengarah ke perasaan penguasaan menjadi pengalaman. Penguasaan pengalaman menunjukkan, bahwa individu memiliki keterampilan yang dibutuhkan untuk berhasil yang akibatnya dapat meningkatkan kepribadian *hardiness*.

b. Pola asuh orang tua

Orang tua dan orang dewasa memiliki dampak yang signifikan pada anak, cara orang tua menunjukkan sikap optimis dan pesimis dikaitkan dengan tingkat optimisme pada anak-anaknya. Hubungan yang hangat, positif, dan peduli yang ditunjukkan untuk kesejahteraan anak dan selaras dengan kebutuhan anak memberikan kontribusi bagi pengembangan profil tangguh atau *hardiness*.

4. Ketahanan dalam Perspektif Islam

Ketahanan (*hardiness*) merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dimana sikap ini dapat memberikan keyakinan bahwa ia mampu untuk menghadapi stresor-stresor yang ada. Sikap ini memiliki tiga aspek penting yakni, komitmen, kontrol, dan tantangan.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia tidak dapat terhindar dari sebuah lingkungan baru. Kehidupan selalu berpindah dari satu titik tempat ke tempat berikutnya. Dalam kondisi seperti itu sikap yang harus dimiliki seseorang adalah ketahanan, dalam pandangan Islam konsep ketahanan yang dimiliki oleh seseorang dapat diartikan sebagai sikap *istiqomah*, dimana individu tersebut dengan yakin dan sabar bahwa ia mampu menjalani keadaannya dan tetap menjaankan semua kewajibannya dengan ikhlas. Ayat Alquran yang menerangkan tentang sikap *istiqomah* antara lain :

فَاسْتَقِيمْ كَمَا أُمِرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ

“Maka tetaplah *istiqomah* kamu sebagaimana yang diperintahkan kepadamu dan (juga) orang yang telah taubat beserta kamu dan janganlah

kamu melampaui batas. Sesungguhnya Dia Maha Melihat apa yang kalian kerjakan.” (Hud: 112).

Sikap istiqomah dalam konteks penyesuaian diri dengan lingkungan dan tuntutan-tuntan baru sangat penting dilakukan, karena jika seseorang tidak memiliki sikap ini maka dia akan mengabaikan segala kewajibannya, yang pada akhirnya individu tersebut tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.

D. Hubungan Kecakapan Diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian Diri

Pada masa transisi menuju perguruan tinggi, mahasiswa baru dituntut untuk memiliki penguasaan terhadap lingkungan baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Dalam hal ini keberhasilan mereka, salah satunya tergantung dengan keyakinan diri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baru tersebut (Bandura, dalam Irfan dan Suprpti, 2014) keyakinan seorang individu terhadap kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk mendapatkan hasil yang diinginkan disebut dengan kecakapan diri (*self-efficacy*) (Bandura, 1977) Kecakapan diri yang dipersepsikan oleh individu dapat merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam performansi yang akan datang dan pada gilirannya dapat pula menjadi faktor yang ditentukan oleh pola keberhasilan-kegagalan performansi yang pernah dialami. Keyakinan yang kuat tentang kemampuan individu sangat menentukan usahanya untuk mencoba mengatasi situasi yang sulit (Bandura, 1977).

Tinggi-rendahnya kecakapan diri yang dipersepsikan seseorang mempunyai peran penting dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Seseorang

yang memiliki persepsi kecakapan diri tinggi akan menghadapi segala tugas, persoalan, ataupun aktivitas lainnya dengan penuh dorongan dan tidak mudah menyerah, bahkan dapat dengan cermat mengelola hambatan yang dihadapinya menjadi suatu peluang. Situasi-situasi yang tidak menguntungkan cenderung untuk dihindari. Dengan demikian, kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki dapat ditingkatkan. Cozzarelli (1993) menyebutkan bahwa perlakuan terhadap kecakapan diri ini dapat meningkatkan penyesuaian diri subjek yang mengalami stres karena keguguran kandungan. Sehingga disimpulkan, secara teoritis kecakapan diri berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri seseorang.

Selain dibutuhkan kemampuan kecakapan diri, kepribadian *hardiness* juga dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri seseorang. Sheridan dan Radmacher (1992), dalam penelitiannya mengamati individu yang dapat berhasil melakukan penyesuaian dengan baik terhadap kehidupannya, karena individu tersebut memiliki karakter kepribadian yang sehat yaitu *hardiness*. Berkaitan dengan *hardiness*, Kobasa (dalam Fitroh, 2011) menjelaskan bahwa *hardiness* ini menunjukkan adanya *commitment*, *control*, dan *challenge*. Dikatakan lebih lanjut oleh kobasa (Wiebe, dalam itroh 2011) bahwa *commitment*, *control*, dan *challenge* merupakan faktor yang saling berhubungan dan faktor-faktor ini akan terefleksi jika individu berhadapan dengan kejadian-kejadian yang membuat stress.

Individu dengan *hardiness* yang tinggi akan memiliki kepercayaan bahwa semua masalah yang dihadapi, termasuk segala masalah, beban maupun

tantangan-tantangan baru yang ada adalah sesuatu yang tidak mungkin dihindari, sehingga mereka dapat melakukan hal yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah. Sebaliknya, individu dengan *hardiness* yang rendah seringkali menganggap banyak hal, seperti kehidupan baru dikampus, bertemu dengan orang-orang yang memiliki budaya yang berbeda, dan memiliki tututan lebih dari sebagai siswa SMA sebagai suatu bentuk ancaman dan sumber stress, sehingga ketika dirinya merasakan stress maka konsekuensi negatif yang harus ia hadapi menjadi semakin berat dan individu tersebut akan memiliki kesulitan untuk menyesuaikan dengan lingkungan barunya.

Hubungan antara variabel independen dan variabel dependen menjadi fokus dalam penelitian ini, hal ini ditunjukkan dalam landasan teori pada gambar berikut ini.

E. Hipotesis

Berdasarkan berbagai teori dan kerangka berpikir di atas, dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

H_0 = Tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Negeri Malang

H_a = Ada hubungan yang signifikan antara variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Negeri Malang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian ini merupakan strategi yang mengatur latar belakang penelitian agar peneliti memperoleh data yang tetap sesuai dengan karakteristik dan tujuan penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki sejauhmana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain yang berdasarkan koefisien korelasi (variasi variabel x dengan variabel y) (Azwar, Metode Penelitian, 2007).

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Malang. Dimana kecakapan diri dan ketahanan sebagai variabel bebas (variabel x) dan penyesuaian diri sebagai variabel terikat (variabel y).

B. Identifikasi Variabel

Variabel merupakan istilah yang tidak pernah ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. F.N Kerlinger (Arikunto, 2006) menyebut variabel sebagai sebuah konsep seperti halnya laki-laki dalam konsep jenis kelamin. Sutrisno Hadi (Arikunto, 2006), juga mendefinisikan variabel sebagai gejala yang bervariasi misalnya, jenis kelamin. Sugiyono (2014) mengatakan variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari

sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan yang dimaksud dengan Identifikasi variabel merupakan langkah penetapan variabel-variabel utama dalam penelitian dan penentuan fungsinya masing-masing.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu, variabel bebas (Variabel X) dan variabel terikat (Variabel Y). Variabel bebas (*Independent Variabel*) adalah variabel *stimulus, prediktor, antecedent*. Variabel ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Sedangkan Variabel terikat (*Dependent Variabel*) atau sering disebut variabel output, kriteria, konsekuen. Merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014). Adapun variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

- Variabel Bebas (X1) : Kecakapan diri
- Variabel Bebas (X2) : Ketahanan
- Variabel Terikat : Penyesuaian diri

C. Definisi Operasional.

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional dapat dirumuskan berdasarkan proses apa yang harus dilakukan agar variabel yang didefinisikan itu terjadi. Definisi operasional dibuat berdasarkan bagaimana cara kerja variabel yang bersangkutan, yaitu apa

yang menjadi sifat dinamikanya (Azwar, 2013). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel yang ada dalam penelitian tersebut, sebagai berikut :

1. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri individu sendiri maupun dari lingkungan sosialnya sehingga terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri, yakni penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial.

2. Kecakapan Diri

Kecakapan diri (*Self Efficacy*) adalah keyakinan pada diri seseorang tentang kemampuan dalam menjalankan suatu tugas yang diberikan pada dirinya. Kemampuan ini berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh dimensi yang ada pada diri seseorang, aspek tersebut antara lain: *level, generality, strength*

3. Ketahanan

Ketahanan (*hardiness*) merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang dimana sikap ini dapat memberikan keyakinan bahwa ia mampu untuk menghadapi stresor-stresor yang ada. Sikap ini memiliki tiga aspek penting yakni, komitmen, kontrol, dan tantangan.

D. Populasi dan Sampel

Dalam metode penelitian sosial, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian atau dengan kata lain

populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian (Bungin, 2005). Sebagai suatu populasi, kelompok subjek ini harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain.

Sedangkan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2014). Menurut Arikunto (2004) Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari populasi, sampel juga harus mempunyai paling sedikit satu sifat yang sama.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling insidental (nonprobability sampling)*, yakni teknik yang menyatakan bahwa orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2014). Dari jumlah populasi yang ada yakni sekitar 3100, adapun yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 Mahasiswa, hal ini ditentukan berdasarkan rumus Slovin dengan menggunakan tingkat kesalahan 10%, berikut penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Slovin (Julianita, 2011) :

$$n = \frac{N}{1 + (N \times e^2)}$$

Di mana: n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

e^2 = Batas ketelitian/tingkat kesalahan (10%)

E. Metode Pengumpulan Data

Metode data merupakan langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utamanya adalah mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala sebagai alat pengumpulan data. Azwar (2009) menjelaskan bahwa skala sebagai pernyataan tertulis yang digunakan untuk mengungkapkan suatu konstruk atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Skala merupakan salah satu pengembangan alat ukur non kognitif, alat ukur non kognitif merupakan alat ukur yang memiliki respons yang tidak dapat dinyatakan benar atau salah, atau sering kali dikatakan semua respon benar menurut alasannya masing-masing (Suryabrata, 2005).

Bentuk skala yang digunakan adalah skala pengukuran Likert, dimana skala ini tergolong skala untuk orang dan pada rancangan dasarnya disusun untuk mengukur sikap. Walaupun pada penerapannya juga dilakukan terhadap hal-hal lain selain sikap (Suryabrata, 2005). Dalam kategori penilaian pendukung (*favorabel*), yaitu sangat setuju (SS) = 4, setuju (S) = 3, tidak setuju (TS) = 2, dan sangat tidak setuju (STS) = 1, dan tidak mendukung (*unfavorabel*), yaitu sangat setuju (SS) = 1, setuju (S) = 2, netral (N) = 3, tidak setuju (TS) = 4, dan sangat tidak setuju (STS) = 5.

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah (1) skala kecakapan diri yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada aspek-aspek *self efficacy* yang dikemukakan oleh Albert Bandura. (2) Skala ketahanan yang dikembangkan oleh Sitohang (2011) berdasarkan aspek-aspek *hardiness* yang

dikemukakan oleh Kobasa, dan (3) skala Penyesuaian diri yang di oleh Ahkam (2004) yang mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders. Adapun *Blue print* ketiga variabel dijelaskan dibawah ini :

1. Skala kecakapan diri

Untuk mengukur variabel kecakapan diri skala yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh peneliti yang mengacu pada tiga aspek *self efficacy* dari teori Albert Bandura yakni, *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

Tabel 3.1
Blueprint Uji Coba Skala Kecakapan diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
Kecakapan Diri	<i>Magnitude</i>	1. Keyakinan untuk mampu menghadapi kesulitan tugas	1, 2	3
		2. Sikap yang ditunjukkan dalam menghadapi	4, 5	6, 7, 8
	<i>Strength</i>	1. Kuatnya keyakinan pada kemampuan individu	9, 10	11
		2. Menganggap pengalaman sebagai dasar untuk meningkatkan keyakinan	12, 13	14
	<i>Generality</i>	1. Yakin dapat menyelesaikan berbagai macam tugas	15, 16, 17, 18, 19	20, 21
	Jumlah			13

2. Skala ketahanan

Untuk mengukur variabel ketahanan (*hardiness*) skala yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh Sihotang (2011), yang mengacu pada tiga aspek ketahanan dari teori kobasa yakni, *komitmen*, *kontrol*, dan *tantangan*.

Tabel 3.2
Blueprint Uji Coba Skala Ketahanan

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorabel	Unfavorabel
Ketahanan	Komitmen	1. Percaya diri	1, 2	3,4
		2. Memiliki tujuan	-	5,6
	3. Aktif dalam kehidupan sehari-hari	7,8	9, 10	
Ketahanan	Kontrol	1. Optimis dalam menghadapi masalah	11, 12, 13	14
		2. Dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalaman	15, 16, 17	18
Ketahanan	Tantangan	1. Memiliki kemampuan dan keinginan yang kuat	19, 20	21
		2. Bersifat dinamis	22, 23	
Jumlah			14	9

3. Skala penyesuaian diri

Untuk mengukur variabel penyesuaian diri, skala yang digunakan merupakan skala yang dikembangkan oleh Ahkam (2004) yang mengacu pada dua aspek

penyesuaian diri yakni, penyesuaian diri personal dan penyesuaian diri sosial berdasarkan teori Schneiders.

Tabel 3.3
Blueprint Uji Coba Skala Penyesuaian diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Penyesuaian Diri	Penyesuaian diri personal	1. Fisik dan Emosi	1,2,3	4, 5, 6
		2. Seksual	7, 8	
	Penyesuaian diri sosial	1. Keluarga	9, 10	11
		2. Sekolah 3. Masyarakat	12, 13, 14	15, 16, 17
		18, 19, 20	21, 22	
Jumlah			13	9

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas alat ukur adalah sejauh mana tes itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2005). Tujuan diperlukannya pengujian validitas adalah untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2007). Adapun untuk menguji validitas suatu alat ukur pada penelitian ini, menggunakan validitas isi dan validitas konstruk.

Validitas isi ditegakkan pada langkah telaah dan revisi butir pernyataan (Suryabrata, 2013), hal ini berdasarkan *review professional judgement* dari dosen pembimbing. Selanjutnya pada validitas konstruk, skala diuji berdasarkan daya bedanya, perhitungan tersebut menggunakan bantuan *SPSS 16.0 for windows*.

Adapun kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total menggunakan batasan $r_{xy} \geq 0.30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0.30 daya bedanya dianggap memuaskan. Namun untuk aitem yang memiliki koefisien korelasi minimal kurang dari 0.30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah (Azwar, 2012, hal. 86). Berikut tabel blueprint tiga variabel setelah dilakukan uji coba:

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kecakapan Diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
Kecakapan Diri	<i>Magnitude</i>	1. Keyakinan untuk mampu menghadapi kesulitan tugas 2. Sikap yang ditunjukkan dalam menghadapi	1, 2 4	3 5, 6
	<i>Strength</i>	1. Kuatnya keyakinan pada kemampuan individu 2. Menganggap pengalaman sebagai dasar untuk meningkatkan keyakinan	7, 8 9, 10	11
	<i>Generality</i>	1. Yakin dapat menyelesaikan berbagai macam tugas	12, 13, 14, 15, 16	17, 18
Jumlah			12	5

Dari blue print diatas diketahui bahwa terdapat beberapa aitem yang gugur pada ujicoba skala, yakni pada aspek pertama gugur 2 aitem, dan aspek kedua gugur 1 aitem. Sehingga jumlah aitem pada skala kecakapan diri yang akan dipakai dalam penelitian berjumlah 18 aitem

Tabel 3.5
Skala Ketahanan

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorabel	Unfavorabel
Ketahanan	Komitmen	1. Percaya diri 2. Memiliki tujuan 3. Aktif dalam kehidupan sehari-hari	1 - 6,7	2,3 4,5 8, 9
	Kontrol	1. Optimis dalam menghadapi masalah 2. Dapat mengontrol dan mempengaruhi suatu kejadian dengan pengalaman	10, 11, 12 13, 14, 15	
	Tantangan	1. Memiliki kemampuan dan keinginan yang kuat 2. Bersifat dinamis	16, 17 19	18 20
Jumlah			12	8

Berdasarkan blue print diatas diketahui bahwa terdapat beberapa aitem yang gugur pada ujicoba skala, yakni pada aspek pertama gugur 1 aitem, dan aspek kedua gugur 2 aitem. Sehingga jumlah aitem pada skala ketahanan yang akan dipakai dalam penelitian berjumlah 20 aitem.

Tabel 3.6
Skala Penyesuaian diri

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Penyesuaian Diri	Penyesuaian diri personal	Fisik dan Emosi Seksual	1,2,3	4, 5
			6	
	Penyesuaian diri sosial	Keluarga Sekolah Masyarakat	7, 8	12, 13
9, 10, 11				
14, 15, 16				
Jumlah			12	4

Berdasarkan blue print diatas diketahui bahwa terdapat beberapa aitem yang gugur pada ujicoba skala, yakni pada aspek penyesuaian diri personal gugur 2 aitem, dan aspek penyesuaian diri sosial gugur 4 aitem. Sehingga jumlah aitem pada skala ketahanan yang akan dipakai dalam penelitian berjumlah 16 aitem.

2. Reliabilitas

Sekaran dalam (Julianita, 2011) menjelaskan bahwa keandalan (*reliability*) Suatu pengukuran menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut dilakukan tanpa bias (bebas kesalahan). Hal ini dikarenakan dapat menjamin pengukuran konsisten lintas waktu dan lintas beragam aitem dalam instrumen.

Dalam penelitian ini penghitungan reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16.0 For Windows*, dengan ketentuan suatu kuisioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60. Hasil penghitungan reliabilitas tiga variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7
Reliabilitas Ujicoba Skala Kecakapan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.865	18

Tabel 3.8
Reliabilitas Ujicoba Skala Ketahanan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.888	20

Tabel 3.9
Reliabilitas Ujicoba Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	16

Dari ketiga tabel diatas dapat dilihat bahwa *Cronbach's Alpha* pada masing- masing skala yakni 0.865 pada skala kecakapan diri, 0.888 pada skala

ketahanan, dan 0.848 pada skala penyesuaian diri, yang berarti *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala > 0.06 , sehingga dapat dikatakan bahwa skala-skala tersebut reliabel dan dapat dipakai untuk penelitian.

3. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul. Kegiatan dalam analisis data ialah melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan penghitungan untuk menjawab rumusan masalah (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini teknik analisis data menggunakan *software SPSS 16.0 for windows*. Adapun data yang diperoleh melalui skala dianalisa dengan teknik-teknik sebagai berikut:

a. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengumpulkan, meringkas, menyajikan, dan mendeskripsikan data sehingga dapat memberikan informasi yang berguna. Data yang disajikan dalam uji ini dalam bentuk ukuran pemusatan data (mean, median), penyebaran data (standar deviasi), tabel ataupun grafik. (Nisfiannor, 2009: 4).

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, maka selanjutnya melakukan analisis dengan cara mengelompokkan skor subyek berdasarkan norma dengan tujuan mengetahui tingkat dari masing-masing variabel penelitian, yaitu tergolong tinggi, sedang, dan rendah. Penghitungan analisis deskriptif menggunakan bantuan *Microsoft Excel*. Adapun kategorisasi dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 3.10 Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

b. Uji Asumsi Dasar

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki distribusi normal atau tidak dengan melihat nilai *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansinya lebih dari 0.05, maka data tersebut normal dan sebaliknya. (Nisfiannor, 2009: 93).

2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen bersifat linier (garis lurus). Hasil yang diperoleh melalui uji linieritas akan menentukan anareg yang akan digunakan. (Nisfiannor, 2009: 92). Dasar pengambilan keputusan uji normalitas yaitu jika nilai signifikansinya pada Deviation from Linearity lebih dari 0.05, maka data tersebut linier dan sebaliknya.

3. Uji Multikorelasi

Uji Multikorelasi bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antar variabel bebas memiliki masalah multikorelasi atau tidak. Uji

multikolerasi perlu dilakukan jika jumlah variabel bebas lebih dari satu. Beberapa cara untuk mendeteksi pengambilan keputusan pada uji multikorelasi dengan memakai ketentuan angka-angka pada VIF, yakni jika nilai $VIF < 10$, maka tidak terjadi multikolinieritas terhadap data yang diuji (Julianita, 2011)

4. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk menguji apakah dalam metode regresi linear ada korelasi antara kesalahan pengganggu, apabila terjadi korelasi maka hal tersebut menunjukkan adanya problem autokorelasi (Wijaya dalam Julianita : 2011). Untuk mendeteksi ada tidaknya autokorelasi dapat dilakukan dengan pengujian Durbin Watson (dw) dengan aturan:

Tabel 3. 11
Tabel Keputusan Uji Autokoreasi

Range	Keputusan
$0 < dw < dl$	Terjadi masalah autokorelasi yang positi yang perlu perbaikan
$dl < dw < du$	Ada autokorelasi positi tapi lemah, dimana perbaikan lebih baik
$du < dw < 4-du$	Tidak ada masalah autokorelasi
$4-du < dw < 4-dl$	Masalah autokorelasi lemah dimana dengan perbaikan akan lebih baik
$4-dl < d$	Masalah autokorelasi serius

5. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang digunakan untuk menunjukkan bahwa varians variabel tidak sama untuk semua pengamatan. Model regresi yang baik adalah tidak terjadi heteroskedastisitas (Julianita, 2011). Ada beberapa cara untuk mengetahui heteroskedastisitas antara lain dengan melihat *scatterplots* antara nilai prediksi variabel terikat, yaitu ZPRED (sumbu X) dengan residualnya SRESID (sumbu Y). Jika terbentuk pola (titik-titik) tertentu dan teratur seperti bergelombang, melebar kemudian menyempit), maka telah terjadi heteroskedastisitas. Akan tetapi, jika tidak ada pola yang teratur, serta titik-titik menyebar di bawah dan di atas angka 0 sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Nisfiannor, 2008, hal. 92).

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) adalah regresi dimana variabel terikatnya (y) dihubungkan dengan lebih dari satu variabel bebas (X_1, X_2, \dots, X_n), namun masih menunjukkan diagram hubungan yang linear (Hasan, 2012). Hasil dari analisis regresi berganda dapat diperoleh beberapa informasi, yakni pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, persentase besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dan juga hubungan antar variabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No.50 tanggal Juni 2004. Bermula dari gagasan tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam dibawah departemen Agama, dibentuklah panitia pendirian IAIN Cabang Surabaya melalui Surat Keputusan Menteri Agama No.17 tahun 1961 yang bertugas untuk mendirikan akutras syariah yang berkedudukan di Surabaya dan Fakultas Tarbiyah yang berkedudukan di Malang. Keduanya merupakan fakultas cabang IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 Oktober 1961. Pada 1 Oktober 1964 didirikan juga fakultas Ushuludin yang berkedudukan di Kediri melalui surat keputusan Menteri Agama No.66/1964.

Setelah melalui proses yang panjang, pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Salsilo Bambang Yudhoyono berkenaan memberikan nama universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, gedung perkuliahan, dan lain-lain.

Ciri khusus Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuan adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa arab dan bahasa inggris. Melalui bahasa arab, diharapkan mereka mampu untuk melakukan kajian islam melalui sumber aslinya yaitu, al-Quran dan Hadits. Sedangkan dengan bahasa inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan mahad atau pesantren kampus dimana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal dimahad, serta adanya program pembelajaran Bahasa Arab dan Bahasa Inggris. karena itu pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan mahad atau pesantren. Adapun visi dan misi lembaga, adalah sebagai berikut :

Visi Universitas : Menjadi Universitas Islam yang terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat untuk menghasilkan lulusan yang memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang bernafaskan islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

Misi Universitas :

1. Mengantarkan mahasiswa memiliki kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu, dan kematangan profesional.

2. Memberikan pelayanan dan penghargaan kepada penggali ilmu pengetahuan, khususnya ilmu pengetahuan dan teknologi serta seni yang bernafaskan islam.
3. Mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni melalui pengkajian dan penelitian ilmiah
4. Menjunjung tinggi, mengamalkan, dan memberikan keteladanan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai islam dan budaya luhur bangsa Indonesia.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu ± 1 minggu, yakni pada tanggal 18 – 24 Mei 2016. Proses pelaksanaannya penelitian terbagi menjadi dua tahap, yakni tahap ujicoba skala dan tahap penelitian. Tempat penelitian ini berada di Mahad sunan Ampel Al-Aly, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Jumlah Subjek Penelitian Beserta Alasan Menetapkan Jumlah Subjek

Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 97 mahasiswa dari jumlah total 3100 mahasiswa yang tercatat. Ketentuan peneliti dalam menetapkan jumlah subyek berdasarkan rumus Slovin dengan menggunakan tingkat kasalahan yaitu sebesar 10 %.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Dalam pengambilan data penelitian ini prosedur pertama yang dilakukan adalah meminta izin dari kantor mahad, dimana mahad merupakan tempat tinggal bagi semua mahasiswa tahun pertama. Setelah mendapatkan surat

ACC/ persetujuan dari kantor mahad, peneliti menghubungi beberapa musyrif/musyrifah untuk meminta izin dan meminta bantuan untuk mengambil data penelitian. Pengambilan data penelitian menggunakan skala penelitian, dimana skala ini disebar dari kamar ke kamar mahasiswa.

5. Hambatan-Hambatan yang Dijumpai dalam Pelaksanaan penelitian

Beberapa hambatan yang dijumpai dalam proses pelaksanaan penelitian, antara lain : penelitian ini memiliki jangka waktu yang relatif panjang yakni ± 7 hari dikarenakan penelitian ini menggunakan uji coba skala terlebih dahulu, selain itu hambatan dari subjek yakni adanya waktu kuliah yang berbeda-beda dan adanya kesibukan lain seperti PPBA dari pukul 14.00-20.00 WIB. Dengan kondisi seperti itu, penelliti harus bisa mendapatkan kesempatan dimana subjek bersedia untuk mengisi skala penelitian dengan tanpa terpaksa. Karena keterpaksaan memungkinkan adanya jawaban yang tidak sebenarnya muncul.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada tiga skala penelitian, yakni skala kecakapan diri, skala ketahanan, dan skala penyesuaian diri terdapat beberapa aitem yang gugur. Adapun hasilnya dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 4.1
Uji Validitas Skala Kecakapan Diri

Variabel	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur
Kecakapan diri	<i>Magnitude</i>	1,2,3,4,5,6	
	<i>Strenght</i>	7,8, 9, 10	11
	<i>Generality</i>	12,13,14,15, 16,17, 18	
Jumlah			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam skala penelitian kecakapan diri hanya satu aitem yang gugur pada aspek *strenght*, sedangkan pada aspek lainnya tidak ada aspek yang gugur.

Tabel 4.2
Uji Validitas Skala Ketahanan

Variabel	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur
Ketahanan	Komitmen	2,3,4,5,6,7,8,9	1
	Kontrol	10,11,12,13,14,15	
	Tantangan	16,17,19,20	18
Jumlah			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam skala penelitian ketahanan terdapat dua aitem yang gugur, yakni pada aspek komitmen satu aitem yang gugur dan pada aspek tantangan juga terdapat satu aitem yang gugur, sedangkan pada aspek kontrol tidak ada aspek yang gugur.

Tabel 4.3
Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri

Variabel	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur
Penyesuaian diri	Penyesuaian diri personal	1,2,3,4,	5, 6
	Penyesuaian diri sosial	7,8,9,10,11,12, 13,14,15,16	
Jumlah			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dalam skala penelitian penyesuaian diri terdapat dua aitem yang gugur, yakni pada penyesuaian diri personal.

b. Uji Reliabilitas

Dalam penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *SPSS 16.0 For Windows*, dengan ketentuan suatu kuisioner dikatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.60. Hasil penghitungan reliabilitas tiga variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4
Reliabilitas Skala Kecakapan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	17

Tabel 4.5
Reliabilitas Skala Ketahanan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.853	18

Tabel 4.6
Reliabilitas Ujicoba Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.806	14

Dari ketiga tabel diatas dapat dilihat bahwa *Cronbach's Alpha* pada masing- masing skala yakni 0.861 pada skala kecakapan diri, 0.853 pada skala ketahanan, dan 0.808 pada skala penyesuaian diri, yang berarti *Cronbach's Alpha* pada masing-masing skala >0.06 , sehingga dapat dikatakan bahwa skala-skala tersebut reliabel.

2. Analisis Deskriptif

a. Tingkat Kecakapan diri Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Analisis deskriptif pada data kecakapan diri mahasiswa dilakukan secara empirik, yakni penghitungan dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel*. Untuk mengetahui kategorisasi kecakapan diri mahasiswa terlebih dulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.7:

Tabel 4.7
Deskripsi Statistik Kecakapan Diri

Variabel	Skor Empirik			
	Max	Min	(μ)	(σ)
Kecakapan diri	60	46	52.9	7.1

Setelah mendapatkan skor empirik, maka langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat kecakapan diri subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat kecakapan diri dapat dilihat pada tabel 4.8:

Tabel 4.8
kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, rendah, maka langkah berikutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Dimana: f (jumlah subjek dalam kategori tertentu)

N (jumlah keseluruhan subjek)

Dengan demikian maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat kecakapan diri mahasiswa tahun pertama dalam bentuk tabel 4.9:

Tabel 4.9
Hasil Deskriptif Tingkat kecakapan diri

No	Kategori	Norma	<i>f</i>	Persentase
1	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	13	13%
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	63	65%
3	Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	21	22%
	Total			100%

b. Tingkat Ketahanan Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Untuk mengetahui kategorisasi ketahanan mahasiswa terlebih dulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.10:

Tabel 4. 10
Deskripsi Statistik Ketahanan

Variabel	Skor Empirik			
	Max	Min	(μ)	(σ)
Ketahanan	65	52	58.8	6.4

Setelah mendapatkan skor empirik, maka langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat ketahanan subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat ketahanan dapat dilihat pada tabel 4.11:

Tabel 4.11
kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Langkah selanjutnya untuk mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, rendah, maka langkah berikutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Dimana: f (jumlah subjek dalam kategori tertentu)

N (jumlah keseluruhan subjek)

Dengan demikian maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat ketahanan mahasiswa tahun pertama dalam bentuk tabel 4.12:

Tabel 4.12
Hasil Deskriptif Tingkat Ketahanan

No	Kategori	Norma	f	Persentase
1	Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$	14	14%
2	Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X < (M + 1 \text{ SD})$	64	66%
3	Tinggi	$X \geq (M + 1 \text{ SD})$	19	20%
	Total			100%

c. Tingkat Penyesuaian diri Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Seperti pada variabel-variabel sebelumnya untuk mengetahui kategorisasi penyesuaian diri mahasiswa terlebih dulu mencari *mean* empirik (μ) dan standar deviasi empirik (σ), diperoleh hasil pada tabel 4.13

Tabel 4. 13
Deskripsi Statistik Penyesuaian Diri

Variabel	Skor Empirik			
	Max	Min	(μ)	(σ)
Penyesuaian diri	65	40	45.2	4.8

Setelah mendapatkan skor empirik, maka langkah selanjutnya yakni menganalisa tingkat penyesuaian diri subjek. Kategorisasi diagnosis tingkat penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 4.14:

Tabel 4.14
kategorisasi

Kategori	Kriteria
Tinggi	$X \geq (M + 1,0 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$
Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Langkah selanjutnya untuk mengetahui kategorisasi tinggi, sedang, rendah, maka langkah berikutnya adalah mengetahui prosentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Dimana: f (jumlah subjek dalam kategori tertentu)

N (jumlah keseluruhan subjek)

Dengan demikian maka dapat diperoleh analisis hasil prosentase tingkat ketahanan mahasiswa tahun pertama dalam bentuk tabel 4.15:

Tabel 4.15
Hasil Deskriptif Tingkat Penyesuaian Diri

No	Kategori	Norma	f	Persentase
1	Rendah	$X < (M - 1 SD)$	12	12%
2	Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1 SD)$	66	68%
3	Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	19	20%
Total				100%

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi data. Apabila distribusi data normal, maka pengujian hipotesa bisa menggunakan uji parametrik, namun sebaliknya bila distribusi data tidak normal maka pengujian hipotesa menggunakan uji non parametrik

Tabel 4.16
Tabel Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kecakapandiri	ketahanan	penyesuaian
N		97	97	97
Normal Parameters ^a	Mean	52.9588	58.8866	45.2887
	Std. Deviation	7.16315	6.41755	4.86047
Most Extreme Differences	Absolute	.055	.113	.089
	Positive	.055	.113	.089
	Negative	-.055	-.095	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		.539	1.115	.877
Asymp. Sig. (2-tailed)		.933	.166	.425

a. Test distribution is Normal.

Dalam uji normalitas, penguji menggunakan Sig. *Kolmogorov-Smirnov*, dikarenakan data yang diuji lebih besar dari 50 (jumlah responden). Berdasarkan tabel tersebut diatas uji normalitas yang dilakukan pada 3 variabel dapat disimpulkan bahwa kecakapan diri memiliki Sig. 0.933, ketahanan memiliki Sig. 0.166 dan penyesuaian diri memiliki Sig. 425. Ketiga variabel memiliki nilai Sig. >0.05 sehingga disimpulkan data tiga variabel tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas antara variabel kecakapan diri dan penyesuaian yang dilakukan dengan menggunakan *software SPSS 16.0 for Windows* menghasilkan angka signifikansi 0.493, dan pada variabel Ketahanan dan penyesuaian diri diketahui nilai signifikansi sebesar 0.790. dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas adalah apabila nilai Sig. Pada Deviation from linearity > 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara

variabel kecakapan diri dengan penyesuaian diri dan variabel ketahanan dengan penyesuaian diri memiliki hubungan yang linear. Berikut merupakan tabel hasil uji linearitas:

Tabel 4.17
Hasil Uji Linearitas

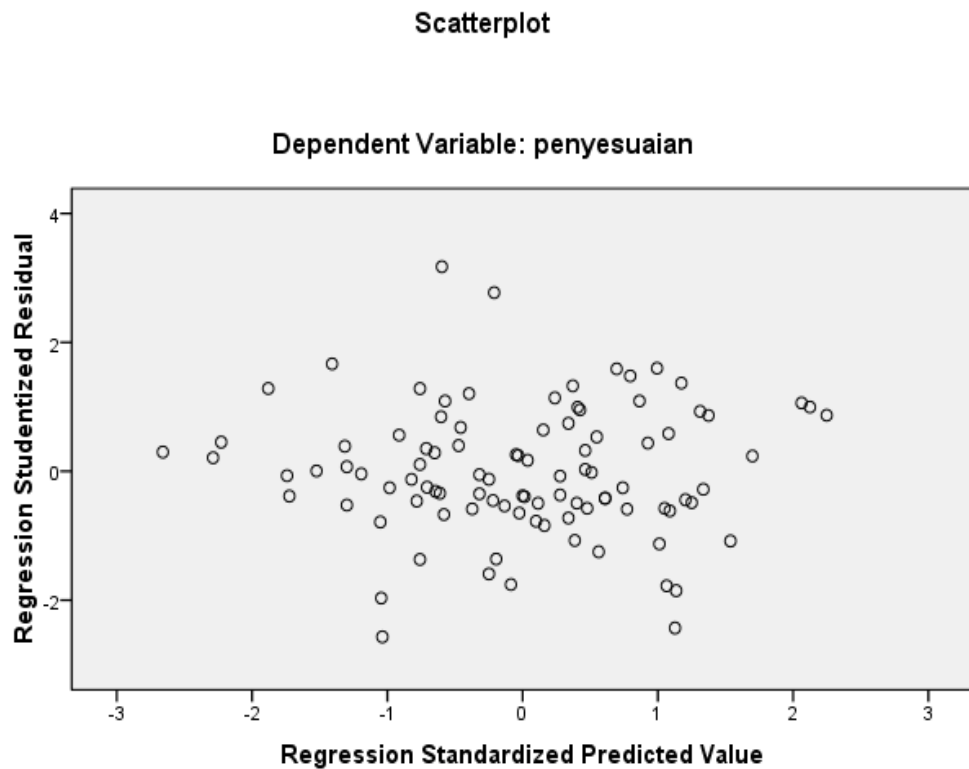
Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kecakapan diri dengan Penyesuaian diri	0.493	Linear
Ketahanan dengan Penyesuaian diri	0.790	Linear

c. Uji Heterokedatisitas

Uji heterokedatisitas bertujuan untuk mengetahui apakah dalam sebuah model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual antara satu pengamatan dengan pengamatan yang lainnya, sedangkan model yang baik adalah tidak terjadi heterokedatisitas

Pada hasil uji Heterokedatisitas diketahui bahwa dalam *Scatterplot* terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak, baik dibagian angka nol maupun dibawah sumbu vertikal atau sumbu Y. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heterokedatisitas dalam model regresi penelitian ini. Berikut *Scatterplot* hasil uji heterokedatisitas:

Gambar 4.1
Grafik Uji Heterokedasitas



d. Uji Multikolerasi

uji multikorelasi diperlukan untuk mengetahui ada tidaknya variabel bebas yang memiliki kemiripan dengan variabel bebas lainnya. Adanya multikolerasi sempurna akan berakibat koefisien regresi tidak dapat ditentukan serta standart deviasi akan menjadi tak terhingga. Dasar pengambilan keputusan ialah

1. Jika nilai VIF < 10 maka tidak terjadi gejala mutikolinearitas diantara variabel bebas
2. Jika nilai VIF > 10 maka terjadi gejala multikolinearitas diantara variabel bebas

Dalam penelitian ini diketahui bahwa nilai VIF masing-masing variabel bebas adalah 1.858 yang berarti <10 , sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi penelitian ini. tabel uji multikolinieritas dapat dilihat pada tabel 4.18:

Tabel 4. 18
Uji Multikolinieritas
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	13.276	3.274		4.055	.000		
kecakapandiri	.216	.067	.318	3.244	.002	.538	1.858
Ketahanan	.350	.074	.462	4.708	.000	.538	1.858

a. Dependent Variable: penyesuaian

e. Uji Autokorelasi

Menguji autokorelasi dalam suatu model bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel pengganggu pada periode tertentu dengan variabel pengganggu periode sebelumnya. Salah satu cara yang dilakukan untuk mendeteksi autokorelasi dilakukan dengan uji Durbin Watson, dengan ketentuan seperti yang tertera dalam tabel 4.19:

Tabel 4. 19
Tabel Keputusan Uji Autokoreasi

Range	Keputusan
$0 < dw < dl$	Terjadi masalah autokorelasi yang positi yang perlu perbaikan
$dl < dw < du$	Ada autokorelasi positi tapi lemah, dimana perbaikan lebih baik
$du < dw < 4-du$	Tidak ada masalah autokorelasi
$4-du < dw < 4-dl$	Masalah autokorelasi lemah dimana dengan perbaikan akan lebih baik
$4-dl < d$	Masalah autokorelasi serius

Dalam penelitian ini diketahui bahwa nilai dw sebesar 2.074, dengan jumlah subjek (N) : 97 orang dan memiliki 2 variabel bebas maka diperoleh nilai dl = 1.627 dan nilai du = 1.7116, sehingga berdasarkan tabel keputusan disimpulkan bahwa tidak ada masalah autokorelasi karena dw berada diantara dl dan 4 – du, yakni [$du < dw < 4 - du = 1.7116 < 2.074 < 2.28$]. Hasil uji autokorelasi dapat dilihat pada tabel 4.20:

Tabel 4.20
Uji Autokorelasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.503	3.42551	2.074

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah membuktikan H_a , yakni Ada hubungan yang signifikan antara variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Negeri Malang, hal ini dibuktikan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda dengan software *SPSS 16.0 for Windows*. Selain membuktikan adanya hubungan antar variabel dalam analisis regresi berganda juga dapat melihat adanya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 4.21:

Tabel 4.21
Tabel Correlations

		Correlations		
		Penyesuaian	kecakapandiri	ketahanan
		n		
Pearson Correlation	Penyesuaian	1.000	.632	.678
	Kecakapandiri	.632	1.000	.679
	Ketahanan	.678	.679	1.000
Sig. (1-tailed)	Penyesuaian	.	.000	.000
	Kecakapandiri	.000	.	.000
	Ketahanan	.000	.000	.
N	Penyesuaian	97	97	97
	Kecakapandiri	97	97	97
	Ketahanan	97	97	97

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa r hitung variabel kecakapan diri dan variabel penyesuaian diri adalah 0.632, angka ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecakapan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang. Sedangkan pada r hitung variabel ketahanan dan variabel penyesuaian diri adalah 0.678, angka ini menunjukkan hubungan yang kuat juga terjadi pada variabel bebas kedua yakni ketahanan dan variabel terikat, penyesuaian diri. Sedangkan Sig. (1- tailed) = 0.000 menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri, karena $0.000 < 0.05$ dimana 0.05 merupakan taraf signifikansi. Sedangkan persentase pengaruh antar variabel dapat diketahui pada tabel 4.22:

Tabel 4.22
Tabel R Square

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.503	3.42551	2.074

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel diatas menjelaskan bahwa R square merupakan koefisien determinasi. Dalam penelitian ini besarnya R Square (R^2) adalah 0.514 = 51.4%. artinya besarnya pengaruh variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri sebesar 51.4%, sedangkan 48.6 % variabel penyesuaian diri dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. (Catatan : angka 48.6% diperoleh dari $100\% - 51.4\%$)

Tabel 4.23 Tabel Beta**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	13.276	3.274		4.055	.000
Kecakapandiri	.216	.067	.318	3.244	.002
Ketahanan	.350	.074	.462	4.708	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel diatas *standardized coefficients* (beta) menunjukkan angka 0.318 dan 0.462. Angka 0.13 merupakan tingkat korelasi antara kecakapan diri dan penyesuaian diri. Sedangkan angka 0.462 merupakan tingkat korelasi antara ketahanan dan penyesuaian diri. Dengan demikian keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Namun ketahanan lebih berpengaruh terhadap penyesuaian diri dari pada kecakapan diri hal ini dapat dilihat dari nilai beta ketahanan lebih besar dari nilai beta kecakapan diri

**Tabel 4.24
Tabel ANOVA****ANOVA^b**

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1164.908	2	582.454	49.638	.000 ^a
Residual	1103.009	94	11.734		
Total	2267.918	96			

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel ANOVA diatas menunjukkan nilai Sig. Sebesar 0.000 . jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, nilai Sig. lebih kecil dari α , yaitu $0.000 \leq 0.05$ yang artinya ada pengaruh secara simultan pada variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri di Mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Tabel dibawah ini menunjukkan pada aspek kecakapan diri yang mana yang paling berpengaruh pada penyesuaian diri.

Tabel 4.25 Analisis Aspek Kecakapan-Penyediaan Diri Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	21.725	2.836		7.660	.000
magnitude	.858	.188	.491	4.564	.000
Stregth	.352	.235	.156	1.502	.137
Generality	.129	.150	.090	.860	.392

a. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel *standardized coefficients* (beta) menunjukkan bahwa angka 0.491 merupakan tingkat antara aspek *magnitude* dan penyesuaian diri. Sedangkan angka 0.156 merupakan tingkat korelasi antara aspek *streght* dan penyesuaian diri. Angka 0.090 merupakan tingkat korelasi antara aspek *generality* dan penyesuaian diri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari ketiga aspek diatas *magnitude* merupakan aspek yang paling berpengaruh

terhadap penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat pada nilai beta aspek *magnitude* lebih besar dari nilai beta aspek-aspek lain.

**Tabel 4. 26 Analisis Aspek Ketahanan- Penyesuaian Diri
Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.039	3.535		4.820	.000
	Komitmen	.588	.100	.475	5.893	.000
	Kontrol	.023	.203	.011	.114	.910
	Tantangan	1.022	.274	.366	3.730	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel *standardized coefficients* (beta) menunjukkan bahwa angka 0.475 merupakan tingkat antara aspek komitmen dan penyesuaian diri. Sedangkan angka 0.011 merupakan tingkat korelasi antara aspek kontrol dan penyesuaian diri. Angka 0.366 merupakan tingkat korelasi antara aspek tantangan dan penyesuaian diri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari ketiga aspek diatas komitmen merupakan aspek yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat pada nilai beta aspek komitmen lebih besar dari nilai beta aspek-aspek lain.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Tingkat Kecakapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa kecakapan diri tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari 97 subjek 63 mahasiswa dengan persentase 65% berada dikategori sedang. Pada urutan kedua 21 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 22%. Sedangkan 13 mahasiswa lainnya berada pada kategori rendah dengan persentase 13%. Diagram presentase dapat dilihat pada gambar 4.2:

Gambar 4.2
Diagram Persentase Tingkat Kecakapan Diri



Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingkat kecakapan diri mahasiswa tahun pertama berada dalam kondisi sedang, hal ini berarti bahwa rata-rata mahasiswa UIN Malang yang berada ditahun pertama tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya secara kuat, namun bukan berarti mahasiswa UIN Malang memiliki tidak memiliki kecakapan diri

yang baik. Hal ini dapat disebabkan karena banyak faktor, Bandura (dalam Atkinson, 1995) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecakapan diri seseorang, antara lain: sifat tugas yang dihadapi, intensi eksternal, status atau peran individu dalam lingkungan, dan informasi tentang kemampuan diri. Pada Mahasiswa UIN Malang faktor sifat tugas yang dihadapi memungkinkan adanya pengaruh yang besar pada tingkat kecakapan diri seseorang dimana adanya perubahan tugas-tugas akademisnya, juga adanya program tambahan seperti PPBA dan Mahad Aly merupakan sebuah tugas baru dalam kategori yang tidak ringan. Sehingga kecakapan diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada dalam kategori sedang.

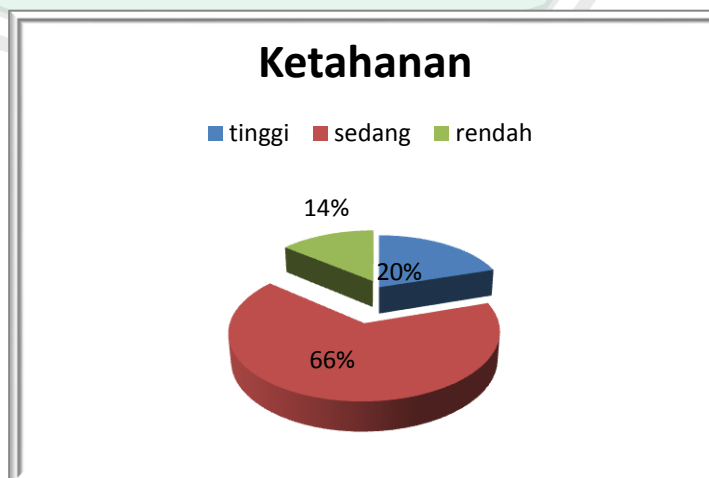
Pada Mahasiswa yang memiliki kecakapan diri tinggi akan melakukan usaha yang giat, tidak mudah menyerah, dan melakukan segala usahanya untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam tugasnya. Selain itu mahasiswa yang memiliki kecakapan diri tinggi akan mempersiapkan diri pada tugas-tugas apapun yang didupatkannya. Hal ini berarti bahwa transisi antara dunia sekolah menengah ke perkuliahan tidak memberikan hambatan yang berarti pada dirinya (Myers, 2010).

Sedangkan pada mahasiswa dengan kecakapan diri rendah adalah mahasiswa yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuannya saat menghadapi dunia yang berbeda diperkuliahan. (Bandura, 1997) mengatakan bahwa individu yang memiliki kecakapan diri rendah akan merasa mudah menyerah, pesimis, menghindari tugas yang sulit dan lainnya. Artinya bahwa mahasiswa dengan kecakapan diri rendah mengerahkan sedikit usahanya ketika memiliki tugas-tugas yang berat diperkuliahan.

2. Tingkat Ketahanan Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Berdasarkan hasil analisa yang telah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa sebagian besar kategori ketahanan mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan presentase 66%. Pada kategori tinggi sebesar 20%. Sedangkan mahasiswa lainnya berada pada kategori rendah dengan persentase 14%. Diagram presentase dapat dilihat pada gambar 4.3:

Gambar 4.3
Diagram Presentase Tingkat Ketahanan



Berdasarkan hasil yang tertera pada diagram diatas dijelaskan bahwa ketahanan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni 66%. Sedang dalam kategori tinggi 20% dan 14% dalam kategori rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa tahun pertama memiliki ketahanan yang cukup baik dalam menghadapi perubahan suasana dari dunia sekolah menengah pertama ke dunia perkuliahan.

Pada mahasiswa yang memiliki ketahanan tinggi orang akan merasa sangat terlibat dalam atau berkomitmen untuk kegiatan dalam kehidupan mereka, percaya bahwa mereka dapat mengontrol peristiwa yang mereka alami dan menganggap perubahan sebagai sebuah tantangan yang menarik untuk pengembangan pribadi lebih lanjut (Wadey, 2009). Dengan adanya perubahan kultur dan dunia akademisi mahasiswa UIN Malang yang memiliki ketahanan diri tinggi akan tetap mampu berkomitmen untuk menyelesaikan studinya dengan baik. Sedangkan pada Mahasiswa yang memiliki ketahanan rendah akan lebih rentan terhadap unsur-unsur yang menimbulkan stres dalam jangka panjang, misalnya kejutan budaya dan dunia akademis yang berbeda dari sebelumnya dapat menjadi stresor-stresor yang membuat mahasiswa memiliki ketahanan rendah (Jannah, 2014).

Banyak faktor yang memengaruhi ketahanan seseorang, antara lain: penguasaan pengalaman dan pola asuh orang tua, pada mahasiswa yang memiliki kategori ketahanan sedang, yakni dalam kategori cukup baik 66%. Hal ini didasarkan pada pada mahasiswa UIN Maulana malik Ibrahim Malang merupakan lulusan dari berbagai pondok sehingga sudah

cukup memiliki pengalaman tentang kehidupan bersosial, namun tidak adanya pengalaman dalam bidang akademisi menyebabkan mereka tidak memiliki ketahanan yang tinggi.

3. Tingkat Penyesuaian diri Mahasiswa Tahun Pertama UIN Malang

Hasil analisa yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dengan persentase 65%, pada tingkat tinggi sebesar 20% sedangkan pada tingkat rendah sebesar 12 %.

Diagram presentase dapat dilihat pada gambar 4.4:

Gambar 4.4
Diagram Persentase Tingkat Penyesuaian diri



Dalam kategori sedang, berarti sebagian besar mahasiswa UIN Malang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru meskipun kemampuannya bukan dalam kategori yang sangat baik. Berbagai faktor yang bisa mempengaruhi tingkat penyesuaian diri mahasiswa UIN Malang, antara lain : kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama

dan budaya (Schneiders dalam Ali dan Ansori, 2006). Dalam penelitian ini faktor penyesuaian diri yang berpengaruh adalah faktor kepribadian yakni kecakapan diri dan kepribadian ketahanan sehingga pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang memiliki kecakapan diri dan ketahanan yang cukup bagus akan memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri yang cukup bagus pula. Penyesuaian diri merupakan faktor kebutuhan yang akan selalu dibutuhkan oleh individu dilingkungan baru, mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang tinggi maka akan mampu menghadapi perubahan-perubahan didunia perkuliahan.

4. Hubungan antara Kecakapan diri dan Ketahanan dengan Penyesuaian diri Mahasiswa Tahun pertama di UIN Malang

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda membuktikan bahwa hipotesis penelitian, yakni “adanya hubungan antara kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” diterima. Penelitian ini dilakukan pada 97 mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil ini diketahui berdasarkan diketahui r hitung variabel kecakapan diri dan variabel penyesuaian diri adalah 0.632, angka ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kecakapan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedangkan pada r hitung variabel ketahanan dan variabel penyesuaian diri adalah 0.678, angka ini menunjukkan hubungan yang kuat juga terjadi pada

variabel bebas kedua yakni ketahanan dan variabel terikat, penyesuaian diri. Sedangkan Sig. (1- tailed) = 0.000 menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan terikat.

Hubungan yang kuat antara kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri, menunjukkan bahwa faktor-faktor yang dominan yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang adalah kecakapan diri dan ketahanan. Seorang yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik berarti individu tersebut telah belajar bereaksi terhadap dirinya dan lingkungannya dengan cara-cara yang matang, efisien, memuaskan, dan sehat, serta dapat mengatasi konflik mental, frustrasi, kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku yang menyimpang (Ali, dkk. 2012). Proses belajar tersebut dipengaruhi oleh kecakapan diri dan ketahanan diri individu.

Hasil penelitian diatas diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Michele Mathis dan Len Lecci from University of North Carolina at Wilmington, menyatakan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara ketahanan dan penyesuaian diri bagi mahasiswa yang baru memasuki dunia kampus. Dalam penelitiannya juga dijelaskan bahwa ketahanan merupakan prediktor yang efektif bagi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Sedangkan hubungan antara penyesuaian diri dan kecakapan diri dikuatkan oleh penelitian Esthi Rahayu dan Widanti Mahendrani (2010) menyebutkan adanya hubungan sangat signifikan antara kecakapan diri dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi kecakapan diri maka semakin baik

penyesuaian diri, dan sebaliknya. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi sebesar 0,604 ($p < 0,05$). Penelitian yang dilakukan oleh Crede & Niehorster (2011) juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi.

Pada tabel beta diketahui nilai *standardized coefficients* (beta) menunjukkan angka 0.318 dan 0.462. Angka 0.13 merupakan tingkat korelasi antara kecakapan diri dan penyesuaian diri. Sedangkan angka 0.462 merupakan tingkat korelasi antara ketahanan dan penyesuaian diri. Dengan demikian keduanya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Namun ketahanan lebih berpengaruh terhadap penyesuaian diri dari pada kecakapan diri hal ini dapat dilihat dari nilai beta ketahanan lebih besar dari nilai beta kecakapan diri.

Banyaknya stresor-stresor pada lingkungan baru memungkinkan mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang lebih menggunakan sikap ketahanan daripada memunculkan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi suatu tugas. Hal ini dikarenakan ketika seseorang yang memiliki sikap ketahanan akan lebih bisa mengatasi kejadian yang menekan dan sulit dikontrol (Taylor. 2009), sehingga walaupun kecakapan diri seseorang tergolong rendah namun apabila individu tersebut mampu mengontrol dan menekan problematika maka ia akan mampu bertahan di lingkungan baru dan memiliki proses penyesuaian diri yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitroh

(2011) yang menyatakan bahwa ketahanan memiliki sumbangsih lebih besar terhadap penyesuaian diri seseorang.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa sumbangan yang diberikan kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri sebesar $0.514 = 51.4\%$. hal ini berarti bahwa besar pengaruh variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri adalah 51.4% , sedangkan 48.6% variabel penyesuaian diri dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, berdasarkan penelitian yang dilakukan 51% proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh tingkat kecakapan diri dan ketahanan diri seseorang. Sehingga apabila Mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecakapan diri dan ketahanan diri yang baik maka dapat dipastikan bahwa individu tersebut akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik pula.

Pada tabel ANOVA menunjukkan nilai Sig. Sebesar 0.000 . Jika dibandingkan dengan $\alpha = 0.05$, nilai Sig. lebih kecil dari α , yaitu $0.000 \leq 0.05$ yang artinya ada pengaruh secara simultan pada variabel kecakapan diri dan ketahanan terhadap penyesuaian diri di Mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adanya pengaruh secara simultan menunjukkan bahwa variabel kecakapan diri dan ketahanan mempengaruhi secara bersama-sama terhadap variabel penyesuaian diri seseorang.

Sedangkan untuk mengetahui aspek yang paling dominan dalam kecakapan diri Mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dilihat pada tabel *standardized coefficients* (beta), menunjukkan bahwa angka 0.491 merupakan tingkat antara aspek *magnitude* dan penyesuaian diri. Angka 0.156 merupakan tingkat korelasi antara aspek *streght* dan penyesuaian diri. Dan angka 0.090 merupakan tingkat korelasi antara aspek *generality* dan penyesuaian diri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari ketiga aspek diatas *magnitude* merupakan aspek yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat pada nilai beta aspek *magnitude* lebih besar dari nilai beta aspek-aspek lain. Dimana *magnitude* merupakan aspek yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya (Gufran & Rini, 2010). Pada mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang aspek inilah yang paling berpengaruh dalam proses penyesuaian diri, sehingga dapat dikatakan bahwa fokus kemampuannya menitik beratkan pada tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Apabila mereka mendapatkan tugas-tugas baru mereka akan berfokus untuk memilih tindakan apa yang harus dilakukan ketika mendapatkan tugas ringan, sedang dan berat bukan pada seberapa mampu ia dalam menyelesaikan semua tugas yang dia hadapi.

Pada tabel *standardized coefficients* (beta) menunjukkan bahwa angka 0.475 merupakan tingkat antara aspek komitmen dan penyesuaian diri. Sedangkan angka 0.011 merupakan tingkat korelasi antara aspek kontrol

dan penyesuaian diri. Angka 0.366 merupakan tingkat korelasi antara aspek tantangan dan penyesuaian diri. Dengan demikian dapat diketahui bahwa dari ketiga aspek diatas komitmen merupakan aspek yang paling berpengaruh terhadap penyesuaian diri, hal ini dapat dilihat pada nilai beta aspek komitmen lebih besar dari nilai beta aspek-aspek lain. Aspek komitmen mencerminkan sejauh mana individu terlibat dalam kegiatan apapun yang sedang ia lakukan (Bissonete. 1998). Sehingga sikap ketahanan mahasiswa tahun pertama UIN Maulana Malik Ibrahim Malang cenderung lebih berfokus pada keterlibatannya terhadap aktivitas-aktivitas yang harus dilakukan seperti shobahul lughoh, PPBA dll dan cenderung tidak memikirkan hasil yang akan diperoleh.

Penyesuaian diri dalam lingkungan baru selalu diharapkan bisa diperlihatkan agar terjadi keadaan seimbang dan tidak adanya tekanan yang mengganggu berfungsinya suatu aspek kepribadian (Gunarsa, 2004). Hubungan antara aspek kepribadian dan penyesuaian diri terlihat disini, dimana ketika seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dengan baik maka aspek-aspek kepribadian akan berfungsi dengan baik. Begitu juga sebaliknya apabila aspek-aspek kepribadian, seperti kecakapan diri dan kepribadian ketahanan dapat berfungsi dengan baik maka akan membantu seseorang dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Gunarsa (2004) menjelaskan bahwa salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa bersumber pada kepribadian aspek motivasi penting agar gairah untuk belajar dan terus menekuni ilmunya dapat berjalan lancar. Kegairahan

ini ditandai oleh disiplin diri yang kuat dan ditampilkan pada ketekunan dan keuletan belajar dan menyelesaikan tugas-tugas.

Sedangkan kepribadian kecakapan diri juga memiliki peran dalam membentuk penyesuaian diri seseorang. Bandura dan Schunk (1981) menegaskan bahwa keyakinan yang kuat tentang efektivitas kemampuan seseorang sangat menentukan usahanya dalam menghadapi situasi yang mengandung ketidakpastian, penuh tekanan, dan tak terduga, dalam hal ini lingkungan baru merupakan salah satu contoh ketidakpastian dan hal yang tak terduga. Kemudian Phillips dan Gully (1997) juga mengatakan bahwa kemampuan dapat ditingkatkan dengan efikasi-diri. Hal ini dapat dipahami karena seseorang yang memiliki kecakapan diri tinggi pada umumnya lebih fleksibel dalam menghadapi berbagai situasi yang menuntut kemampuan penyesuaian diri tanpa harus mengasingkan diri dari berbagai problem yang ditemui dalam kehidupannya.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan dan rumusan masalah yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka disebutkan beberapa kesimpulan dari penelitian ini:

1. Tingkat kecakapan diri mahasiswa tahun pertama UIN Malang, sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni 65%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 22%, dan kategori rendah sebesar 13%.
2. Tingkat ketahanan mahasiswa tahun pertama UIN Malang, sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni 66%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 20%, dan kategori rendah sebesar 14%.
3. Tingkat penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama UIN Malang, sebagian besar berada pada kategori sedang, yakni 68%. Sedangkan pada kategori tinggi sebesar 20%, dan kategori rendah sebesar 12%.
4. Adanya hubungan yang kuat antara kecakapan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dibuktikan dengan diperolehnya r hitung variabel kecakapan diri dan variabel penyesuaian diri adalah 0.632. Sedangkan pada r hitung variabel ketahanan dan variabel penyesuaian diri adalah 0.678, angka ini menunjukkan hubungan yang kuat juga terjadi pada variabel bebas kedua yakni ketahanan dan variabel terikat, penyesuaian diri. Pada penelitian ini juga ditemukan persentase sumbangan variabel

kecakapan diri dan ketahanan dengan penyesuaian diri, yakni sebesar 51.4%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penemuan yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa hal yang dapat direkomendasikan pada berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ditemukan sebagian tingkat kecakapan diri, ketahanan dan penyesuaian diri dalam kategori sedang. Sehingga diharapkan bagi mahasiswa menyiapkan keyakinan atas kemampuan sejak awal masuk dalam dunia perkuliahan, dan juga diharapkan bahwa seorang mahasiswa baru memiliki keyakinan untuk menghadapi stresor-stresor baru yang pada akhirnya individu tersebut akan memiliki tingkat penyesuaian diri yang bagus dimanapun berada.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang serupa dengan topik ini, diharapkan agar lebih memperhatikan alat ukur yang telah di adaptasi dari keilmuan psikologi diluar negeri, sehingga diharapkan akan memberikan warna bagi penelitian berikutnya

Selain itu melihat faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama juga sangat penting. Faktor-faktor tersebut misalnya konsep diri, dukungan keluarga, dan kematangan

emosional. Sehingga nantinya diharapkan adanya keragaman dalam konsep yang mempengaruhi penyesuaian diri.



Daftar Pustaka

- Ahkam, M. (2004). *Hubungan Antara Efikasi-Diri Dan Religiusitas dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. Tesis (Tidak diterbitkan). Universitas Gajah Mada
- Ali, Mohammad & Mohammad Ansori. (2006). *Psikologi Perkembangan Peserta didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Andika, kiki Ayu. (2012). *Hubungan Self Efficacy Dan Hardiness Dengan Stres Pengasuhan Pada Ibu Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andy Arciana Dodik. S. S & Kamsih Astuti. *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Stres Kerja Padaanggota Polri Bagian Operasional Di Polresta Yogyakarta*. Volume : 10. No 1.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian "Suatu Pendekatan Praktik"*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Atkinson, J. W. (1995). *Pengantar psikologi (Terjemahan Nurdjanah dan Rukmini)*. Jakarta : Erlangga .
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1977. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. & Schunk, D.H. 1981. Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest Through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 41, 586-598.
- Bissonete. Michelle. (1998). Optimism, Hardiness, and Resiliency: A Review of the Literature. *Prepared for the Child and Family Partnership Project*
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.

- Crede, M., & Niehorster, S. (2011). *Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. Educational Psychology Review*. Vol 24: 133-165.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design : Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (3th ed)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cozzarelli, C. (1993). Personality and Self efficacy as Predictors of coping With Abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 65 No.6, Hal :1224-1236
- Fahmy, Musthafa. (1982). *Penyesuaian Diri (Pengertian Dan Peranannya Dalam Kesehatan Mental)*. Jakarta : N.V Bulan Bintang.
- Feist, F. d. (2010). *Teori kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Fitroh, Siti Fadryana. 2011. *Psikoislamika (Jurnal Psikologi Islam)*. Hubungan Antara kematangan Emosi dan Hardiness dengan Penyesuaian Diri Menantu Perempuan yang tinggal di Rumah Ibu Mertua. Vol.8. No 83-98
- Hasan, M. Iqbal. 2010. *Pokok- Pokok materi Statistik 2 (Statistik Inferensi)*. Jakarta : Bumi Aksara
- Ghufron M. Nur dan Rini Risnawita S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta : Ar-Ruz Media.
- Gunarsa, Singgih. D. (2004). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia
- Harlina, Nurtjahjanti dan Ika Zenita Ratnaningsih. (2011). *Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah*. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.10 No.2
- Hurlock, B.E. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Ed. 5. Jakarta: Erlangga.
- Jannah, T. P. (2014). Hubungan antara Psychological Well-Being dan Kepribadian Hardiness dengan Stress Pada petugas Port Security. *Jurnal Unesa*, Vol. 03 No.2.
- Julianita, H. S. (2011). *SPSS vs Lisrel (Sebuah Pengantar Aplikasi untuk Riset)*. Jakarta: Salemba Empat.

- Komalasari, I. (2012). *Hubungan antara efikasi diri dengan kemandirian belajar pada Siswa Kelas VII di SMPN 2 Randuagung Lumajang*. Skripsi: Tidak diterbitkan.
- Kreitner, Robert dan Kinicki, Angelo. (2005). *Perilaku Organisasi*. Jakarta : Salemba Empat.
- Maddi, S. K. (1982). "Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal Of Personality and Social Psychology*, Vol 42 hal : 168-177.
- Maddi, S. R., Kobasa, S. C. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177
- Mahendrani Widanti Dan Esthi Rahayu, (2010) Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata*. Hal 1-10
- M Mathis, L Lecci. 1999.. Hardiness and College Adjustment: Identifying Students in Need of Services. *Journal of College Student Development*. Hal: 1-10
- Monks, F.J. 2012. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Pedoman Pendidikan. 2012. Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Phillips, J. M. & Gully, S. M. 1997. Role of Orientation, Ability, Need for Achievement, and Locus of Control in the Self-Efficacy and Goal-Setting Process. *Journal of Applied Psychology*, 82, 792-341.
- Purnamasari, Mega Isvandiana. 2014. *Hubungan Self-Efficacy, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan* Skripsi. Thesis : Tidak diterbitkan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rangga, A. (2014). *hubungan dukungan sosial dan self efficacy terhadap prestasi belajar siswa SMAN 1 Kraksan*. Skripsi: Tidak diterbitkan.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Schneiders.Alexander A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: ebook.
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Shelley E. Taylor, L. A. (2012). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Sharma, Bharti. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol.10. No.2,32-37
- Sheridan,C.L. dan Radmacher,S.A. (1992). *Health psychology: Challenging the biomedical model*. Singapore: John Willey & Sons.
- Sihotang, Fitriana. N. (2011). Hubungan antara Hardiness dan Emotional Intelligence dengan Stres pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe II Di Rumah Sakit Umum Daerah Ambarawa. Skripsi : Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Semarang.
- Sitorus, Saulina L.I. & Hadi Warsito. 2013. Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*. Vol.02.
- Suprpti, Veronika. (2014). Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol.3 No.3
- Sugiyono. (2014). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan RnD*. Bandung: IKAPI.
- Suryabrata, S. (2005). *Pengembangn Alat Ukur Psikologis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suryabrata, S. (2013). *Metode Penelitian* . Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Syafiq, E. W. (2013). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian diri Mahasiswa Papua Disurabaya. *Jurnal Psikologi :Teori dan Terapan*, Vol.3 No.2.
- Zakiah, dkk. 2010. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama Smp N 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol.8 No.2

Lampiran 1

Skala Kecakapan Diri

Nama :

Jurusan :

Semester :

SKALA 1

Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban yang paling menggambarkan diri anda dengan member tanda list (√) pada kolom yang sudah disediakan dan pastikan tidak ada jawaban yang terlewati. Karena tidak ada jawaban yang salah dalam skala ini.

Dibawah ini terdapat beberapa pernyataan dengan kategori respon sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas perkuliahan walaupun terlihat sulit				
2.	Walaupun mahasiswa tingkat pertama di UIN memiliki jadwal kegiatan yang lebih berat dari mahasiswa lain, saya yakin mampu menyelesaikannya dengan baik				
3.	Saya pesimis mampu mengerjakan tugas yang terlihat sulit				
4.	Ketika ada tugas yang tidak saya mengerti di PPBA saya akan bertanya pada ustadz/ustadzahnya				
5.	Ketika saya memiliki tugas yang sulit maka akan saya tinggalkan				
6.	Ketidaksenangan saya pada dosen tertentu membuat saya menghindari perkuliahannya				

7.	Saya yakin bisa menghafalkan juz Amma sebagai prasyarat akhir di PPBA				
8.	Meskipun baru belajar presentasi didepan kelas, saya yakin dapat melakukan yang terbaik				
9.	Saya yakin dapat lulus mahad, karena saya selalu mengikuti kegiatan mahad dengan baik				
10.	Saya yakin mendapat IP bagus di semester ini, karna saya belajar lebih giat dari semester kemarin				
11.	saya takut memperoleh nilai buruk lagi seperti di ujian yang lalu				
12.	Saya mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan kepada saya				
13.	Saya yakin mampu mendapat nilai maksimal di semua matakuliah yang saya ambil disemester ini				
14.	Saya yakin mampu memahami dengan baik empat matakuliah PPBA				
15.	Saya yakin mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan ustadz/ustadzah PPBA dengan baik				
16.	Saya yakin mendapatkan nilai yang baik disemua materi yang diujikan pada ujian mahad				
17.	Saya merasa tidak mampu mendapatkan nilai yang baik disalah satu matakuliah PPBA				
18.	Saya tidak bisa melaksanakan tugas-tugas di mahad dengan baik				

Skala Ketahanan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat melakukan banyak hal bagi orang lain				
2.	Saya merasa banyak menyusahkan orang lain				
3.	Saya merasa tidak mampu di perkuliahan PPBA				

4.	Saya pasrah pada keadaan				
5.	Saya tidak tahu tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dulu				
6.	Saya tetap semangat melakukan shobahul lughoh, PPBA dan kuliah reguler				
7.	Saya menikmati setiap kegiatan				
8.	Saya kurang peduli pada kegiatan di kampus				
9.	Banyaknya kegiatan bagi mahasiswa baru membuat saya malas mengikutinya				
10.	Saya yakin setiap masalah memberikan pelajaran tersendiri				
11.	Saya yakin setiap masalah pasti ada jalan keluarnya				
12.	Saya menganggap kegagalan sebagai pelajaran				
13.	Saya belajar banyak dari pengalaman				
14.	Pengalaman membuat hidup saya lebih baik				
15.	Saya akan berusaha melakukan tugas presentasi lebih baik dari sebelumnya				
16.	Saya mampu melawan rasa malas untuk mengikuti kegiatan sehari-hari				
17.	Saya berusaha agar bisa berguna bagi orang lain				
18.	Apabila saya tidur saya tidak mau dibangunkan meski ada perkuliahan / kegiatan wajib				
19.	Saya senang melakukan hal baru saya				
20.	Saya belajar untuk meningkatkan kemampuan				

Skala Penyesuaian Diri

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya selalu menjaga kondisi fisik agar tetap sehat untuk mengikuti perkuliahan				
2.	Untuk menjaga kebugaran tubuh, saya senang berolahraga.				
3.	Saya selalu menjaga ucapan dalam bergaul dengan teman-teman di mahad				
4.	Saya kurang bersemangat setiap bekerja maupun belajar.				
5.	Saya mudah tersinggung dengan kata-kata Kasar				
6.	Saya mampu menjaga diri saya ketika berada diorganisasi yang terdapat lawan jenis didalamnya				
7.	Saya bisa menerima teguran dari orang-orang disekitar saya bila saya membuat kesalahan				
8.	Saya tetap bisa membantu teman-teman saya meskipun memiliki banyak tugas perkuliahan				
9.	Saya bangga menjadi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Malang.				
10.	Bila di kampus ada kegiatan, saya mampu untuk berpartisipasi didalamnya				
11.	Saya akrab dengan teman-teman kuliah dan teman-teman mahad				
12.	Saya tidak bisa mengikuti perkuliahan dengan baik				
13.	Saya tidak bisa berbaur dengan teman-teman baru				
14.	Bila bertemu dengan ustadzah/dosen saya berbicara dengan sopan dan sesuai budaya dikampus ini				
15.	Jika tetangga kamar saya mengalami musibah, saya akan membantunya.				
16.	Saya selalu mengikuti aturan dimahad yang sudah ditetapkan secara bersama-sama				

Lampiran 2

Kategorisasi Kecakapan Diri

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	54	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	3	1	3	49	sedang
3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	37	rendah
3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	53	sedang
3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	61	tinggi
4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	58	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	63	tinggi
3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	55	sedang
3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	48	sedang
4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	52	sedang
3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	46	sedang
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	63	tinggi
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	53	sedang
4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	64	tinggi
4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	60	tinggi
4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	63	tinggi
3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	54	sedang
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	sedang
3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	55	sedang
3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	52	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	57	sedang
4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	61	tinggi
4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	60	tinggi
4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	62	tinggi
4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	56	sedang
4	3	2	3	3	2	3	4	4	2	4	3	2	2	3	2	1	47	sedang
3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	46	sedang
3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	56	sedang
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	64	tinggi
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	61	tinggi
4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	56	sedang
3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	60	tinggi
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	62	tinggi
3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	1	3	3	52	sedang
3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	46	sedang
3	3	3	4	2	3	2	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	48	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	68	tinggi
4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	59	sedang
4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	57	sedang

4	3	1	4	3	1	4	3	3	2	1	3	3	3	4	4	3	49	sedang
4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	50	sedang
4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	59	sedang
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	tinggi
4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	51	sedang
4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	1	51	sedang
3	3	3	2	3	1	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	45	rendah
3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	53	sedang
4	4	1	2	4	1	3	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	51	sedang
4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	56	sedang
4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	57	sedang
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	64	tinggi
3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	48	sedang
4	4	1	4	4	4	3	4	4	1	3	4	1	1	1	4	4	51	sedang
4	3	1	1	2	3	4	3	2	2	3	4	4	4	4	1	1	46	sedang
4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	2	1	2	1	3	48	sedang
4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	46	sedang
3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	52	sedang
3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	1	1	3	2	3	45	rendah
4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	57	sedang
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	62	tinggi
3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	57	sedang
3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	57	sedang
4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	61	tinggi
4	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	49	sedang
4	3	3	3	1	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	43	rendah
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	61	tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	65	tinggi
4	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	46	sedang
4	4	4	3	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	55	sedang
3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	54	sedang
4	3	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	58	sedang
3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	50	sedang
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	47	sedang
4	4	4	2	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	52	sedang
4	2	3	3	3	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	2	55	sedang
3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40	rendah
3	4	4	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	1	3	3	54	sedang
3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	48	sedang
4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	47	sedang
4	4	4	3	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58	sedang
3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	56	sedang
3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	48	sedang
4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	47	sedang

3	4	2	3	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	54	sedang
4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	62	tinggi
3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	52	sedang
3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	3	1	2	4	39	rendah
2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	4	4	33	rendah
3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	43	rendah
4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	44	rendah
3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	4	3	3	44	rendah
3	2	4	2	1	1	2	4	3	3	3	2	1	1	2	1	1	36	rendah
3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	45	rendah
4	3	3	3	2	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	45	rendah
3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	50	sedang
4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	4	3	1	2	4	3	4	55	sedang

Kategorisasi Ketahanan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	61	sedang
2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	51	rendah
2	2	1	1	2	2	4	1	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	50	rendah
3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	59	sedang
2	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	64	sedang
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	60	sedang
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51	rendah
4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	68	tinggi
3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	58	sedang
2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49	rendah
2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	57	sedang
3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	55	sedang
3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	66	tinggi
3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	60	sedang
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	69	tinggi
2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	65	tinggi
2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	64	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	58	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	sedang
3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	61	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	61	sedang
3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	62	sedang
2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	59	sedang
4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	67	tinggi
3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	57	sedang

3	1	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	51	rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55	sedang
2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	61	sedang
3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	69	tinggi
3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	59	sedang
3	2	4	4	2	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	60	sedang
2	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	61	sedang
3	2	4	4	2	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	60	sedang
2	2	3	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	61	sedang
3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49	rendah
3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	46	rendah
2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	58	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	tinggi
4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	66	tinggi
2	3	3	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	sedang
3	4	4	3	1	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	61	sedang
2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	56	sedang
3	3	2	1	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	59	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	tinggi
3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	53	sedang
2	1	2	1	3	3	1	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	47	rendah
3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	56	sedang
2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	58	sedang
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	70	tinggi
2	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	57	sedang
2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65	tinggi
3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	60	sedang
2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	60	sedang
3	3	3	4	3	2	3	2	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	58	sedang
2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	48	rendah
4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	tinggi
3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	60	sedang
3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	53	sedang
2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	54	sedang
4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	67	tinggi
3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67	tinggi
3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	61	sedang
3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	58	sedang
3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	60	sedang
3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	60	sedang
3	2	2	3	2	2	2	1	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	51	rendah
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	67	tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	tinggi
3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	60	sedang

2	3	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	61	sedang
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	69	tinggi
4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	65	tinggi
3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57	sedang
2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	55	sedang
4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	59	sedang
2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65	tinggi
2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	55	sedang
2	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	63	sedang
2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49	rendah
2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	55	sedang
4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67	tinggi
3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	58	sedang
4	4	4	2	2	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	56	sedang
3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	58	sedang
2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	61	sedang
4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	65	tinggi
2	3	1	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	57	sedang
2	1	1	2	2	2	1	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	41	rendah
2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	49	rendah
3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	58	sedang
3	3	3	3	3	3	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	58	sedang
2	3	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	54	sedang
2	2	4	3	2	2	2	1	4	4	4	3	4	4	2	4	2	3	52	sedang
2	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	58	sedang
2	2	2	2	2	2	4	4	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	41	rendah
2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	55	sedang
2	2	4	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	60	sedang

Kategorisasi tingkat Penyesuaian diri

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	46	sedang
3	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	4	3	1	33	rendah
3	1	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	43	sedang
3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	44	sedang
4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	45	sedang
4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	50	tinggi
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	sedang
4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	47	sedang
3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	46	sedang
4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	39	rendah

3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	39	rendah
4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	42	sedang
3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	49	sedang
3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	4	3	44	sedang
4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	52	tinggi
3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	2	4	3	4	47	sedang
3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	43	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	43	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	44	sedang
4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	48	sedang
4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	43	sedang
3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	47	sedang
3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	2	4	48	sedang
4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	51	tinggi
4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	46	sedang
3	2	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	43	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	43	sedang
4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	48	sedang
4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	53	tinggi
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	46	sedang
3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	45	sedang
3	4	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	4	49	sedang
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	46	sedang
3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	39	rendah
3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	38	rendah
4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	2	48	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	tinggi
4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	47	sedang
3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	48	sedang
4	3	2	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	2	46	sedang
4	3	4	3	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	45	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	43	sedang
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	tinggi
3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	44	sedang
3	4	3	1	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	42	sedang
3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	41	sedang
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	39	rendah
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	54	tinggi
3	3	3	3	4	3	1	3	4	4	4	3	3	3	44	sedang
4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	52	tinggi
4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	53	tinggi
3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40	sedang
4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	54	tinggi

4	3	4	2	3	3	3	3	3	1	1	2	4	4	40	sedang
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	50	tinggi
4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	44	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	44	sedang
2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	41	sedang
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	43	sedang
4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	53	tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	47	sedang
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	43	sedang
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	46	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	43	sedang
4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	46	sedang
3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56	tinggi
4	4	4	3	3	2	4	2	2	2	2	4	4	3	43	sedang
4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	49	sedang
4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	51	tinggi
4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	50	tinggi
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	sedang
4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	47	sedang
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	46	sedang
4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	4	2	47	sedang
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	41	sedang
3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	1	3	45	sedang
4	2	2	3	1	2	4	3	4	3	2	4	4	3	41	sedang
3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	38	rendah
4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	41	sedang
4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	43	sedang
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	54	tinggi
4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	4	4	3	3	46	sedang
3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	45	sedang
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	54	tinggi
4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	44	sedang
2	1	1	2	4	3	4	2	4	2	3	4	4	1	37	rendah
2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	3	3	1	39	rendah
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	sedang
3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	42	sedang
3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	35	rendah
3	2	1	3	3	3	3	2	4	3	1	4	3	4	39	rendah
4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	41	sedang
4	3	3	3	3	2	2	1	4	3	2	2	3	3	38	rendah
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	47	sedang
4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	50	tinggi

Lampiran 3

Uji Asumsi Klasik

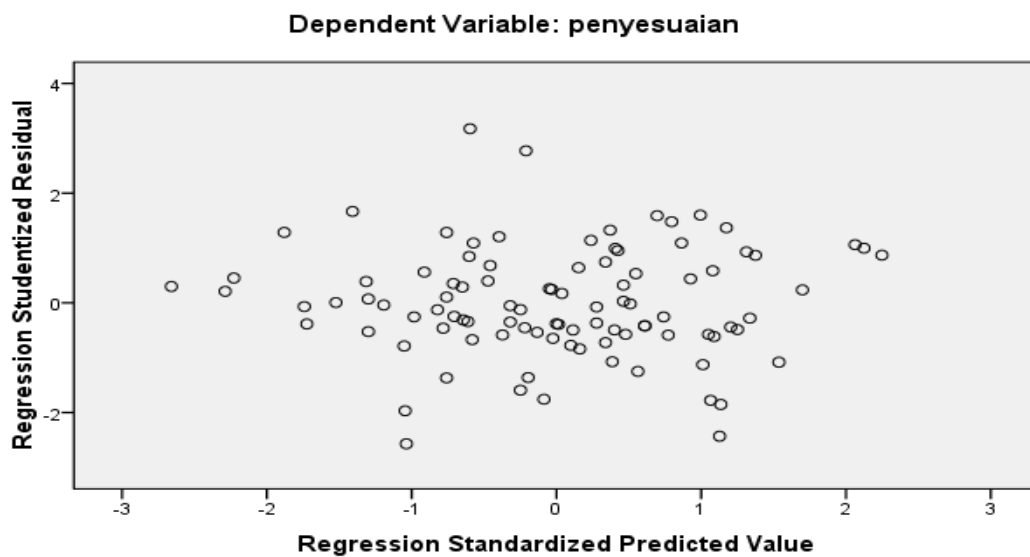
1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		kecakapandiri	ketahanan	penyesuaian
N		97	97	97
Normal Parameters ^a	Mean	52.9588	58.8866	45.2887
	Std. Deviation	7.16315	6.41755	4.86047
Most Extreme Differences	Absolute	.055	.113	.089
	Positive	.055	.113	.089
	Negative	-.055	-.095	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		.539	1.115	.877
Asymp. Sig. (2-tailed)		.933	.166	.425
a. Test distribution is Normal.				

2. Uji Heterokesdatisitas

Scatterplot



3. Uji Multikolerasi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	13.276	3.274		4.055	.000		
	kecakapandiri	.216	.067	.318	3.244	.002	.538	1.858
	ketahanan	.350	.074	.462	4.708	.000	.538	1.858

a. Dependent Variable: penyesuaian

4. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
penyesuaian * kecakapandiri	Between (Combined) Groups	1304.201	29	44.972	3.127	.000
	Linearity	904.816	1	904.816	62.905	.000
	Deviation from Linearity	399.385	28	14.264	.992	.493
	Within Groups	963.717	67	14.384		
	Total	2267.918	96			

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pen Between (Combined)	1299.874	26	49.995	3.615	.000
yes Groups Linearity	1041.429	1	1041.429	75.307	.000
uaia Deviation from Linearity	258.445	25	10.338	.748	.790
n * Within Groups	968.044	70	13.829		
keta Total	2267.918	96			

5. Uji Autokorelasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.503	3.42551	2.074

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

Lampiran 4

Uji Hipotesis

Correlations

		penyesuaian	kecakapandiri	ketahanan
Pearson Correlation	penyesuaian	1.000	.632	.678
	kecakapandiri	.632	1.000	.679
	ketahanan	.678	.679	1.000
Sig. (1-tailed)	penyesuaian	.	.000	.000
	kecakapandiri	.000	.	.000
	ketahanan	.000	.000	.
N	penyesuaian	97	97	97
	kecakapandiri	97	97	97
	ketahanan	97	97	97

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.717 ^a	.514	.503	3.42551	2.074

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1164.908	2	582.454	49.638	.000 ^a
	Residual	1103.009	94	11.734		
	Total	2267.918	96			

a. Predictors: (Constant), ketahanan, kecakapandiri

b. Dependent Variable: penyesuaian

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	13.276	3.274		4.055	.000
	kecakapandiri	.216	.067	.318	3.244	.002
	ketahanan	.350	.074	.462	4.708	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian

Analisis Peraspek Kecakapan diri- Penyesuaian Diri**Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.725	2.836		7.660	.000
	magnitude	.858	.188	.491	4.564	.000
	Streghth	.352	.235	.156	1.502	.137
	Generality	.129	.150	.090	.860	.392

a. Dependent Variable: penyesuaian

Analisis Peraspek Ketahanan - Penyesuaian Diri

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.039	3.535		4.820	.000
	komitmen	.588	.100	.475	5.893	.000
	kontrol	.023	.203	.011	.114	.910
	tantangan	1.022	.274	.366	3.730	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian

