

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
MAHASISWA BARU ANGGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI  
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

Muhammad Fashihirrohim

NIM. 200401110265

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2024**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
MAHASISWA BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI 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

Muhammad Fashihirrohim

200401110265

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

**2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI (*Self Adjustment*)**  
**MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM**  
**MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**Muhammad Fashihrohlim**  
NIM. 200401110265

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  <u>Andik Rony Irawan, M.Si</u> NIP. 197311271999031003		25 April 2024
Dosen Pembimbing 2  <u>Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I</u> NIP. 195507171982031005		28 April 2024

Malang,  
Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA  
BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Fashihirrohim

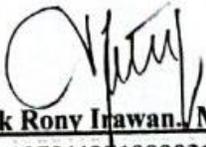
NIM : 200401110265

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang,  
Dosen Pembimbing 1,

  
Andik Rony Inawan, M.Si  
NIP : 197311271999031003

NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim  
Malang

*Assalamu'alaikum wr.wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA  
BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Muhammad Fashihirrohim

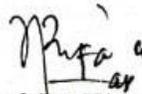
NIM : 200401110265

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang,  
Dosen Pembimbing 2,



**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidavah, M.Si**  
NIP. 197611282002122001

HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA  
BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK  
IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Muhammad Fashihroh

200401110265

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis  
Sidang Skripsi Pada tanggal 11 Juni 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Andik Rony Irawan., M.Si</u> NIP : 197311271999031003		11 Juni 2024
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si</u> NIP : 197611282002122001		11 Juni 2024
Penguji Utama <u>Dr. Hj. Rofiqah, M.Pd</u> NIP : 196709282001122002		10/06/2024

Disahkan oleh,  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP. 197611282002122001



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Fashihirrohim  
NIM : 200401110265  
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN *SELF EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU ANGKATAN 2023 FAKULTAS PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian 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 sangsi.

Malang,  
nulis  
  
Muhammad Fashihirrohim  
200401110265

## MOTTO

“Tujuan pendidikan itu untuk mempertajam kecerdasan, memperkuat kemauan,  
serta memperhalus perasaan”

(Tan Malaka)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya.

(QS. Al-Baqarah : 286)

## **LEMBAR PERSEMBAHAN**

Dengan segala kerendahan, tugas akhir ini penulis persembahkan untuk:

Kedua orang tua saya, Ilyas Rifai dan Siti Heri Nur'aini yang senantiasa melantunkan doa indah dan dukungan secara lahir dan batin sampai terselesainya tugas akhir ini.

Saudara-saudara penulis; Ma'ziatul Afifah, Ilhan Mansiz yang selalu memberikan semangat kepada penulis.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Self Efficacay dengan Penyesuaian diri (Self Adjustment) pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Tak lupa sholawat serta salam penulis haturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun kita dari kegelapan menuju jalan yang terang benerang. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A, selaku Ketua Program Studi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Andik Rony Irawan M.Psi, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, nasihat, masukan serta motivasi.
5. Prof. Mulyadi, M. Pd, selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan ilmu dan selalu memberikan masukan serta motivasi.
6. Dr. Hj. Rofiqah, selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan, insight baru, serta moivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terkhusus dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama penulis menempuh pendidikan.

8. Guru-guru saya yang telah memberi pengetahuan, pengalaman dan cerita hebat dalam hidup saya serta do<sup>o</sup>anya yang senantiasa teriring.
9. Ayah, Ibu, kakak dan adik, serta keluarga besar yang selalu memberi do<sup>o</sup>a dan semangat kepada penulis sampai saat ini.
10. Semua pihak yang berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara materi maupun nonmateri, khususnya teman-teman kost pak koko yang selalu berada dalam lingkungan tempat tinggal.
11. Teman-teman yang penulis sayangi, Fatma, Ali, Bayu, Alam dan Khafi yang telah memberi pengalaman berharga selama masa perkuliahan ini juga memberi semangat dan doa ditengah gempuran hebat semester ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini kurang dari kata sempurna, oleh karena itu penulis berharap agar memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga menjadi lebih baik dalam penulisan dan mengembangkan ilmu pengetahuan. Akhir kata, penulis juga berharap penelitian ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Malang, 26 April 2024



Muhammad Fashihrohimi

200401110265

## ABSTRAK

Muhammad Fashihirrohim 2024, Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri ( Self Adjustment) Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Pembimbing : Andik Rony Irawan M.Psi, Prof. Dr H. Mulyadi M.Pd I

---

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi yang di sebut Universitas. Pada masa ini, mahasiswa tentunya memiliki masalah yang semakin kompleks, salah satunya kesulitan dalam menyesuaikan diri pada bangku perkuliahan. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa adalah dengan meningkatkan self efficacy. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi Bivariate Person. Jumlah populasi 309 mahasiswa dengan sampel penelitian 76 mahasiswa. Adapun alat ukur yang digunakan adalah skala *self efficacy* yang mengacu kuesioner *General Self-Efficacy* (GSE). Kusioner GSE bersifat homogen dan unidimensional sehingga skala ini bersifat universal (Schwarzer, et. al, 1997) dengan 10 item valid. Dan skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek aspek penyesuaian diri yang baik yang dikemukakan oleh Schneiders dalam (Pangaribuan, 2020) yaitu aspek penyesuain pribadi dan aspek penyesuaian sosial yang terdiri 14 item valid.

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat self effiacacy Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang cenderung tinggi dan begitu juga tingkat penyesuaian diri. Self Efficacy mahasiswa baru fakultas psikologi agkatan 2023 terdapat 70% tingkat tinggi dan 30% pada kategori sedang. Dan untuk penyesuaian diri terdapat 60% mahasiswa memilki tingkat penyesuian diri tinggi dan 40% sedang. Berdasarkan hasil analisis korelasi Bivariate Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,365 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa semakin tinggui self efficacy maka akan semakin tinggi penyesuain diri yang di alami oleh mahasiswa baru Psikologi UIN Malang. Jadi menunjukkan adanya hubungan positif antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Psikologi UIN Malang.

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

## ABSTRACT

**Muhammad Fashihirrohim**, 2024. *The Relationship Between Self-Efficacy and Self-Adjustment of New Psychology Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*

Supervisors: Andik Rony Irawan, M.Psi., Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

---

Students are individuals pursuing higher education at a university. During this period, students face increasingly complex problems, one of which is the difficulty in self-adjustment to university life. One factor that can enhance self-adjustment in students is improving self-efficacy. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-adjustment among new psychology students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

This study uses a quantitative method with the Bivariate Pearson correlation technique. The population consists of 309 students, with a research sample of 76 students. The measurement tool used is the self-efficacy scale based on the General Self-Efficacy (GSE) questionnaire. The GSE questionnaire is homogeneous and unidimensional, making it universal (Schwarzer, et al., 1997) with 10 valid items. The self-adjustment scale is based on the aspects of good self-adjustment proposed by Schneiders in Pangaribuan (2020), which includes aspects of personal adjustment and social adjustment, consisting of 14 valid items.

The results of this study indicate that the self-efficacy level of new psychology students at UIN Malang tends to be high, as does the level of self-adjustment. Among the new psychology students of the 2023 cohort, 70% have high self-efficacy and 30% are in the medium category. Regarding self-adjustment, 60% of the students have a high level of self-adjustment, and 40% are in the medium category. Based on the results of the Bivariate Pearson correlation analysis, the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.365 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), indicating that the higher the self-efficacy, the higher the self-adjustment experienced by new psychology students at UIN Malang. Thus, this study shows a positive relationship between self-efficacy and self-adjustment among new psychology students at UIN Malang.

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

## مستخلص البحث

فصيح الرّحيم، محمد. 2024. العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف الذاتي لدى الطلاب الجدد في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج. رسالة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المُرشد : أنديك روني إيروان الماجستير، الأستاذ الدكتور موليايدي الماجستير.

الطلاب هم أفراد يتلقون التعليم العالي في ما يُسمى بالجامعة. في هذه الفترة، يواجه الطلاب مشاكل تزداد تعقيداً، من بينها الصعوبة في التكيف أو التكيف الذاتي على مقاعد الدراسة الجامعية. أحد العوامل التي يمكن أن تُحسن التكيف الذاتي لدى الطلاب هو زيادة الكفاءة الذاتية. يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والتكيف الذاتي لدى الطلاب الجدد في علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج.

استخدم هذا البحث المنهج الكمي بتقنية الارتباط الثنائي لبيرسون. بلغ عدد العينة 309 طالباً مع عينة بحث مكونة من 76 طالباً. أما أداة القياس المستخدمة فهي مقياس الكفاءة الذاتية الذي يستند إلى استبيان الكفاءة الذاتية العامة (GSE). يعتبر استبيان GSE متجانس وأحادي البعد وبالتالي فهو علمي (Schwarzer وآخرون، 1997) ويتكون من 10 بنود صالحة. كما أن مقياس التكيف الذاتي أُعد بناءً على جوانب التكيف الذاتي الجيد التي أشار إليها شنايدر في (Pangaribuan, 2020) وهي جوانب التكيف الشخصي وجوانب التكيف الاجتماعي التي تتكون من 14 بنداً صالحاً.

أظهرت نتائج البحث أن مستوى الكفاءة الذاتية لدى الطلاب الجدد في علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم في مالانج يميل إلى الارتفاع وكذلك مستوى التكيف الذاتي. بناءً على تحليل الارتباط الثنائي لبيرسون، تم الحصول على معامل الارتباط  $(r_{xy}) = 0.365$  مع  $(p < 0.01)$   $(p = 0.000)$  مما يشير إلى أنه كلما ارتفعت الكفاءة الذاتية زاد التكيف الذاتي لدى الطلاب الجدد في علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم في مالانج. وهذا يشير إلى وجود علاقة إيجابية بين الكفاءة الذاتية والتكيف الذاتي لدى الطلاب الجدد في علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم في مالانج.

الكلمات المفتاحية: الكفاءة الذاتية، التكيف الذاتي، الطلاب الجدد.

## Daftar Isi

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
NOTA DINAS.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>12</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>13</b>
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>13</b>
1. Manfaat Teoritis .....	13
2. Manfaat Praktis.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>14</b>
<b>A. Self Efficacy.....</b>	<b>14</b>

1. Definsi Self Efficacy.....	14
2. Aspek- Aspek Self Efficacy.....	15
3. Faktor Yang Mempegaruhi Self Efficacy .....	17
4. Self Efficacy dalam Perspektif Islam.....	18
<b>B. Penyesuain Diri .....</b>	<b>21</b>
1. Definisi Penyusuain Diri .....	21
2. Aspek-Aspek Penyesuain Diri.....	22
3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaain Diri .....	24
4. Penyesuaian Diri Prespektif Islam.....	25
<b>C. Hubungan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri .....</b>	<b>27</b>
<b>D. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>30</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
<b>A. Metode Penelitian.....</b>	<b>31</b>
<b>B. Identifikasi Variabel .....</b>	<b>31</b>
<b>C. Definisi Operasional.....</b>	<b>31</b>
<b>D. Sampel Populasi .....</b>	<b>33</b>
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>35</b>
<b>F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....</b>	<b>39</b>
<b>G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>40</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
<b>A. Setting Penelitian.....</b>	<b>45</b>
<b>B. Hasil Penelitian.....</b>	<b>46</b>
1. Uji Validitas.....	46

2. Uji Reliabilitas .....	48
3. Hasil Uji Normalitas .....	50
4. Hasil Uji Linieritas .....	51
5. Hasil Uji Deskriptif .....	51
6. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Bivariate Person .....	53
<b>C. Pembahasan .....</b>	<b>54</b>
<b>1. Tingkat Self Efficacy Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang Tahun 2023 .....</b>	<b>54</b>
<b>2. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang Tahun 2023.....</b>	<b>58</b>
<b>3. Hubungan Antara Self Efficacy dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang .....</b>	<b>62</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>73</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>73</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>75</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>80</b>

## Daftar Tabel

Tabel Skala Linkert.....	36
Tabel 3.2 Blueprint Efikasi Diri.....	37
Tabel 3.3 Blueprit Penyesuaian Diri.....	38
Tabel 3.4 Kategorisasi.....	42
Tabel 4.1 Validitas Skala Self Efficacy.....	45
Tabel 4.2 Validitas Skala Penyesuaian Diri.....	46
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Self Efficacy.....	48
Tabel 4.4 Uji Reliabilitas Penyesuain Diri.....	48
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.6 Uji Linieritas.....	49
Tabel 4.7 Uji Deskripif.....	50
Tabel 4.8 Kategoriasi Self Efficacy.....	51
Tabel 4.9 Kategorisasi Penyesuain Diri.....	51

## Daftar Gambar

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	30
Gambar 4.1 Kategori Self Efficacy.....	53
Gambar 4.2 Kategori Penyesuaian Diri .....	59

## Daftar Lampiran

Lampiran 1 kuisisioner Penelitian

Lampiran 2 Instrumen Skala

Lampiran 3 Tabulasi Data

Lampiran 5 Uji Reliabilitas

Lampiran 6 Uji Normalitas

Lampiran 7 Uji Linieritas

Lampiran 8 Uji Deskriptif

Lampiran 4 Uji Validitas

Lampiran 9 Uji Hubungan Bivaritate Person

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengejar pengetahuan di tingkat perguruan tinggi, di mana mereka tengah menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik baru setelah melewati masa SMA. Periode ini sering kali melibatkan pengalaman "culture shock" karena mereka berinteraksi dengan teman sebaya dari latar belakang yang beragam, bersama dengan tuntutan akademik dan perubahan sosial serta psikologis. Ini mencakup belajar kembali dalam menghadapi tantangan baru seperti hubungan dengan dosen dan teman yang berbeda nilai dan keyakinan, serta memahami kebebasan dan peluang baru yang ada di perguruan tinggi. Selain itu, mereka juga dihadapkan pada tanggung jawab pribadi, sosial, dan akademik yang baru.

Menjadi penting bagi mahasiswa tahun pertama untuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kuat agar dapat memenuhi kebutuhan dasar dan pribadi mereka dengan efektif. Mereka perlu memiliki keterampilan yang membantu mereka mengatasi tantangan yang mendesak, menerima situasi dengan baik, dan mampu mengatasi masalah sehari-hari dengan gesit. Periode tahun pertama kuliah dianggap sebagai masa transisi krusial, di mana mahasiswa perlu membangun fondasi yang

akan berdampak pada keberhasilan akademik mereka ke depannya, (Olani, 2009).

Setiap mahasiswa yang baru masuk perguruan tinggi menjalani periode transisi dari tingkat sekolah menengah atas. Selama periode ini, mereka dihadapkan pada lingkungan yang baru, termasuk struktur sekolah yang lebih besar dan lebih formal, interaksi dengan kelompok sebaya dari beragam daerah, serta beragam latar belakang etnik. Selain itu, mereka juga akan menemui peningkatan fokus terhadap prestasi akademik dan penilaian (Santrock , 2002).

Pascarella dan Terenzini (1991) menggambarkan masa transisi sebagai pengalaman "culture shock" yang melibatkan proses pembelajaran kembali terhadap tantangan sosial dan psikologis dalam menghadapi situasi baru. Ini mencakup interaksi dengan pengajar dan teman baru yang memiliki nilai dan keyakinan yang beragam, serta eksplorasi terhadap kebebasan dan peluang baru, bersama dengan tuntutan baru dalam aspek akademik, pribadi, dan sosial.

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas Sekolah Tinggi, Akademi, dan yang paling umum adalah Universitas (Rizki, 2018). Monks menyebutkan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Perguruan Tinggi pada umumnya berusia antara 18-24 tahun. Pada usia ini, mahasiswa memasuki fase usia dewasa. Pada fase tersebut mahasiswa

memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya. Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri atas Sekolah Tinggi, Akademi, dan yang paling umum adalah Universitas (Rizki, 2018). Monks menyebutkan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar pada Perguruan Tinggi pada umumnya berusia antara 18-24 tahun. Pada usia ini, mahasiswa memasuki fase usia dewasa. Pada fase tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya.

Transisi sebagai mahasiswa baru, seseorang secara tidak langsung ber-adaptasi dengan pekerjaan baru yang dihadapinya di bangku kuliah. Menurut Arkoff (1983), penyesuaian perguruan tinggi mencer-minkan prestasi individu dalam melewati berbagai persyaratan di universitas dan bagaimana hal itu mempengaruhi pengembangan diri. Dengan kata lain, bagaimana mereka beradaptasi tergan-tung pada kemampuan mereka untuk mencapai kelulusan (Arkoff, (1983), Baker dan Siryk menyatakan bahwa penyesuaian perguruan tinggi adalah kesejahteraan mahasiswa yang terkait dengan stabilitas akademik, sosial dan emosional, dan komitmen terhadap institusi atau universitas (Baker & Siryk, (1984).

Saat kita memasuki perguruan tinggi maka otomatis akan dihadapkan oleh berbagai macam perubahan dan saat itu pula mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Spencer & Jeffrey, 1983). Ketika memasuki dunia perguruan tinggi berarti mahasiswa sudah diberikan suatu kemudahan dan kebebasan untuk menentukan

sendiri hal-hal yang berkaitan dengan studinya tidak jarang seseorang akan menemukan kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Perbedaan lingkungan dan sifat pendidikan (kurikulum, disiplin, hubungan antar guru dengan murid) di Sekolah Menengah Atas dengan lingkungan dan sifat pendidikan di Perguruan Tinggi seringkali menjadi kendala mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri. Selain itu, beberapa hal lain yang juga mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa adalah hubungan sosial, masalah ekonomi, pemilihan di bidang studi atau jurusan, mencari tempat tinggal (Gunarsa & Singgih, 2007).

Di Indonesia, data Unit Bimbingan Konseling Mahasiswa (UBKM) Universitas Negeri Makassar tahun 2001-2003 mengungkap bahwa sebagian besar mahasiswa yang berkonsultasi menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian diri seperti sulit bergaul atau berhubungan baik dalam maupun luar kampus, sulit menyesuaikan diri dengan dosen, merasa rendah diri saat menghadapi situasi baru, atau kurang percaya diri ketika didepan kelas (Ahkam, 2004). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 dari beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta dapat dijelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dan ketakutan terkait akademik serta lingkungan sosialnya

Menurut Kristanti (2012) dalam berita yang dilansir oleh *vivanews.com*, jumlah mahasiswa yang mengalami putus studi di Insitut Teknologi Bandung (ITB) mencapai 5-10% setiap tahunnya dan sebagian

besar mahasiswa ITB berhenti akibat gagal bersosialisasi serta beradaptasi dengan lingkungan. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Fauziah (2002) di Universitas Publik Malaysia, menemukan bahwa masalah penyesuaian yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama termasuk kesulitan dalam pendaftaran saja, kesulitan dalam menghadiri kuliah jam 8:00 di pagi hari (Abdul dkk, 2010).

Menurut Fatimah (2010) penyesuaian diri merupakan kemampuan seseorang untuk menerima diri agar tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan. Lingkungan yang mendukung serta dapat menerima individu yang akan menyesuaikan diri dengan sosial atau masyarakat. Adapun cara penerimaan diri pada lingkungan biasanya di bantu dengan adanya dukungan keluarga dan dukungan dari dalam diri sendiri atau keyakinan untuk beradaptasi. Akan tetapi, penyesuaian diri biasanya dapat menyebabkan stres karena suatu keadaan dimana lingkungan mengancam atau membahayakan keberadaan, kesejahteraan atau kenyamanan diri seseorang.

Baker dan Siryk (1984) 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) (Baker & Siryk, 1984.).

Schneiders (1964) mengemukakan bahwa awalnya, penyesuaian diri dikenal dengan istilah adaptasi, yang merujuk pada proses

penyesuaian baik secara fisik, fisiologis, maupun biologis. Adaptasi biasanya terkait dengan upaya fisik untuk beradaptasi. Schneiders menegaskan bahwa jika adaptasi hanya terkait dengan pertahanan fisik, maka hanya aspek fisik yang terlibat, tidak memperhatikan aspek psikologis. Karenanya, penyesuaian diri tidak hanya bersifat fisik, tetapi lebih kompleks karena melibatkan keunikan dan perbedaan individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya selama proses penyesuaian. Menurut Schneiders, penyesuaian diri dalam konteks psikologi adalah proses mental dan perilaku seseorang untuk beradaptasi sesuai dengan keinginannya namun tetap diterima oleh lingkungannya. Menurut Sasmita (2015), penyesuaian diri yang baik akan membuat individu mengalami sedikit tekanan dan menjadi lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Penyesuaian diri berkaitan dengan proses individu untuk mengatasi atau mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan diri sendiri (Schneider, 1984). Jika individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang positif maka akan menyebabkan individu merasa serba salah, tidak terarah secara emosional dan memiliki sikap yang tidak realistis serta agresif. Keadaan ini tak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemampuan untuk berubah, keyakinan diri, kontrol diri dan proses belajar. Adapun faktor lain yang sering dikaitkan dengan penyesuaian diri adalah self-efficacy atau keyakinan diri.

Bandura (1997) mengatakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan perilaku sehingga menggapai hasil positif yang diinginkan disebut selfefficacy. Makna lain dari self-efficacy adalah cara individu mengontrol lingkungannya sehingga membantunya menghadapi konflik lewat cara yang positif dan dapat diterima lingkungan. Korchin menyatakan bahwa penyesuaian diri yang tepat mengandung perilaku positif seperti kontrol perilaku, pikiran dan perasaan (Maddux, 1995). Jika beberapa aspek tersebut bisa dikendalikan dengan baik maka kemampuan seseorang untuk menghadapi permasalahan dalam hidupnya seperti stres juga lebih baik. Individu juga membina relasi positif dengan lingkungannya dan merasa puas tentang pencapaiannya untuk diri dan pikiran. Disisi lain penyesuaian diri yang baik juga tidak dapat dicapai tanpa bantuan keyakinan diri.

Penyesuaian diri berkaitan dengan proses individu untuk mengatasi atau mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan diri sendiri. (Schneider, 1984). Jika individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang positif maka akan menyebabkan individu merasa serba salah, tidak terarah secara emosional dan memiliki sikap yang tidak realistis serta agresif. Keadaan ini tak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemampuan untuk berubah, keyakinan diri,

kontrol diri dan proses belajar. Adapun faktor lain yang sering dikaitkan dengan penyesuaian diri adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri.

Albert Bandura adalah tokoh yang pertama kali memperkenalkan konsep *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan persepsi individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi tertentu, termasuk penilaian terhadap kemampuannya untuk melakukan tindakan yang relevan dengan tugas atau situasi yang dihadapi.

Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mempunyai sistem yang berbeda dengan kampus yang lain. Dalam UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan Mahad atau bisa di kenal asrama mahasiswa. Mahasiswa baru diwajibkan untuk Mahad dengan periode dua semester. Dengan adanya mahad ini banyak mahasiswa yang harus menyesuaikan diri nya pada lingkungan yang baru.

Mahad UIN Malang ini di kenal dengan Mahad Sunan Ampel Al Aly. Disini mahasiswa ada mata kuliah tambahan yang berbasis keagamaan islam. Mahasiswa di tuntut untuk belajar bahasa arab, bahasa inggris, dan setiap malam ada mengaji kitab. Dengan pola tambahan mata kuliah di asrama mahasiswa harus bisa beradaptasi dengan baik. Dalam asrama ini banyak mahasiswa yang dapat secara cepat bisa menyesuaikan lingkungan yang baru ini. Mahasiswa baru yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri biasanya memiliki berbagai masalah, termasuk masalah dalam membina hubungan dengan orang-orang yang ada disekitarnya, baik dengan teman, dosen, dan pegawai akademik.

Pada Ma'had UIN Malang memiliki ciri khas yang berbeda dengan kampus-kampus lain. Di dalam ma'had mahasantri akan merasakan namanya tidur sekamar dengan beberapa temannya 4 sampai 6 mahasantri. Dan ini membuat *self efficacy* dan penyesuaian diri itu penting bagi mahasantri. Mereka juga akan belajar mengenai manajemen waktu yang baik itu, di karenakan semua fasilitas seperti kamar mandi,tempat tidur, tempat makan. Itu merupakan milik bersama. Tidak seperti di kost maupun dirumah yang semuanya bisa milik pribadi. Dengan bercampur banyak orang ini mahasiswa harus mempunyai penyesuaian diri baik.

Pada pendahuluan ini saya mewawancarai 3 mahasiswa fakultas psikologi yang mempunyai latar belakang berbeda pada saat SMA/MA. Pada subjek pertama mahasiswa yang pernah merasakan bangku pesantren dan beliau mudah untuk beradaptasi pada lingkungan mahad sebagai mahasiswa baru. Pada subjek kedua mahasiswa ini belum pernah merasakan bangku pesantren dan dia meraskan hal baru di lingkungan mahad. Pada subjek ketiga merupakan mahasiswa yang belum pernah merasakan bangku pesantren dan sangat sulit untuk bisa beradaptasi dengan baik di lingkungan mahad. Dalam mahad ini banyak sekali tugas-tugas yang diberikan kepada mahasiswa.

Menurut Putra, dkk. (2013) *self-efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif, yang melibatkan pengambilan keputusan, keyakinan, atau harapan terhadap sejauh mana individu mampu memprediksi kemampuan mereka dalam melakukan tindakan tertentu yang diperlukan

untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, *self-efficacy* menekankan pada keyakinan individu dalam melaksanakan tindakan yang seharusnya mampu mereka lakukan untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Dalam penjelasan lebih lanjut yang diberikan oleh Afifah, dkk. (2022) mengenai individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan menunjukkan tingkat usaha dan ketekunan yang tinggi saat mereka dihadapkan pada tantangan atau masalah, dengan tujuan mencapai hasil yang baik. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan cenderung kehilangan semangat dengan cepat ketika menghadapi masalah.

Irfan dan Suprapti (2014) pernah melakukan penelitian terkait *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, selanjutnya Fitri dan Kustanti (2020) juga melakukan penelitian dengan variabel yang hampir sama, dan berdasarkan penelitian tersebut ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, yang mengartikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa baru, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah penyesuaian diri pada mahasiswa baru

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengarahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru. Mereka juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah akan bersikap setengah

hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Hal ini benar bahkan ketika tingkat kemampuan aktual yang sama, mereka yakin dapat melakukan suatu tugas lebih mungkin menyelesaikan tugas tersebut secara sukses daripada mereka yang tidak yakin mampu mencapai keberhasilan. *Self-efficacy* yang seringkali dapat membawa manfaat, karena hal tersebut mendorong siswa melakukan aktivitas-aktivitas yang menantang yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kemampuan baru. Bila *selfefficacy* rendah maka dapat mengakibatkan penyesuaian diri yang rendah juga pada siswa akselerasi (Ormrod, 2008).

Mahasiswa baru ini mempunyai efficacy sendiri-sendiri dengan latar belakang mereka dulu pada waktu SMA dengan lingkungan pesantren pasti tidak asing dengan mahad di UIN Malang. Sedangkan mahasiswa yang baru merasakan rasanya asrama pasti merasakan hal baru pada lingkungan sebagai mahasiswa yang berbeda dengan kampus-kampus lain. *Self efficacy* merupakan salah satu faktor personal yang menjadi perantara atau mediator dalam interaksi antara faktor perilaku dan faktor lingkungan. “*Self efficacy* dapat menjadi penentu keberhasilan performansi dan pelaksanaan pekerjaan. *Self efficacy* juga sangat mempengaruhi pola pikir, reaksi, emosional, dalam membuat keputusan. Meskipun demikian, self efficacy diyakini merupakan aspek prediktor dari kecakapan untuk sukses pada berbagai bentuk prestasi” (Bandura, 2006).

Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung menunjukkan dedikasi penuh saat menghadapi tugas baru dan

memiliki ketekunan yang tinggi dalam menghadapi tantangan. Di sisi lain, mahasiswa dengan self-efficacy rendah cenderung merasa ragu-ragu dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Meskipun memiliki tingkat kemampuan yang sama, mereka yang yakin akan kemampuannya memiliki peluang lebih besar untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas daripada mereka yang meragukan kemampuan mereka. Self-efficacy seringkali membawa manfaat karena mendorong siswa untuk mengambil tantangan yang dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan dan kemampuan baru. Namun, rendahnya self-efficacy dapat menghambat proses penyesuaian diri, terutama bagi siswa yang berada dalam program akselerasi (Ormrod, 2008).

## **B. Rumusan Masalah**

Pada penelitian ini ada beberapa rumusan masalah yang harus diteliti :

1. Bagaimana tingkat Self Efficacy pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi UIN Malang ?
2. Bagaimana tingkat Penyesuain Diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi UIN Malang ?
3. Apakah ada hubungan Self Efficacy dengan Penyesuian Diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi UIN Malang ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui tingkat Self Efficacy pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi UIN Malang
2. Mengetahui tingkat Penyesuaian Diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi UIN Malang
3. Mengetahui hubungan Self Efficacy pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas Psikologi

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat antar lain :

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang psikologi sosial mengenai hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dapat juga digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan teori-teori psikologi untuk penelitian-penelitian yang akan datang.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran mahasiswa untuk meningkatkan efikasi diri untuk mempermudah dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan barunya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Self Efficacy**

##### 1. Definsi Self Efficacy

Bandura (1997) menyebutkan *self efficacy* adalah penilaian keyakinan diri terhadap seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi yang prospektif. Sedangkan Feist (2010) menyebutkan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya yang dijadikan dasar dalam melaksanakan suatu kegiatan untuk mencapai hasil tertentu.

Baron dan Byrne (1991) *self efficacy* adalah evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Selanjutnya, Sudrajat (2018) menyebutkan *self efficacy* adalah persepsi kognitif yang berisikan tentang kemampuan dalam mengatur dan melaksanakan sejumlah tindakan atau aktivitas yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan tuntutan tertentu hingga berhasil. Selanjutnya, Fauziah dan Endang (2021) menyebutkan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk dapat mengukur keberfungsian serta hal-hal yang terjadi di lingkungannya.

Berdasarkan definisi *self efficacy* yang telah disebutkan di atas, peneliti menyimpulkan *self efficacy* sesuai dengan pendapat Bandura

(1997) yang menyebutkan *self efficacy* adalah penilaian keyakinan diri terhadap seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi yang prospektif.

## 2. Aspek- Aspek Self Efficacy

Bandura (1997) menyebutkan tiga aspek *self efficacy*, yaitu:

### a) *Magnitude* atau *level*

*Magnitude* atau *level* merujuk pada tingkat kesulitan tugas atau masalah yang diyakini oleh individu dapat diselesaikan sebagai hasil persepsi tentang kompetensi diri. Konsep ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang diyakini individu mampu untuk diselesaikan. Individu biasanya akan mencoba terlebih dahulu tugas yang dirasa mampu untuk diselesaikan

### b) *Generality*

*Generality* berkaitan dengan keluasan tingkat penguasaan atau pencapaian individu terhadap tugas atau masalah dalam kondisi tertentu. Konsep ini berkaitan dengan keluasan bidang ilmu pengetahuan yang diyakini dapat dikuasai individu dalam menyelesaikan berbagai tugas berdasarkan pengalaman-pengalaman sebelumnya. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki keyakinan diri pada berbagai kemampuan atau terbatas pada satu bidang kemampuan tertentu saja.

c) *Strength*

*Strength* merujuk pada tingkat kekuatan atau kelemahan keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersepsinya. Konsep ini merupakan konsep yang mengungkap kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap kompetensi yang dipersepsinya dalam menyelesaikan tugas yang sulit sekalipun. Konsep ini berkaitan dengan keteguhan hati keyakinan individu bahwa dirinya akan berhasil dalam mengerjakan tugas-tugas yang dicerminkan dalam daya juang tinggi dan pantang menyerah. *Self efficacy* individu yang kuat akan menjadi dasar bagi individu untuk melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

Dari definisi karakteristik *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) di atas, peneliti menjadikan aspek-aspek tersebut sebagai landasan dalam pembuatan instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini, karena aspek-aspek tersebut dapat mengungkap *self efficacy* dalam diri individu secara lebih luas dan lebih mendalam.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Self Efficacy

Bandura (1997) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy*, yaitu:

#### a) Budaya

Budaya mempengaruhi *self efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*belief*), dengan proses pengaturan diri (*self regulatory process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self efficacy*.

#### b) Gender

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self efficacy*. Hal ini dapat dilihat bahwa wanita lebih tinggi efikasinya dalam mengurus perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karier akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

#### c) Sifat dari tugas yang diberikan individu

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya.

d) Intensif Eksternal

Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu intensif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e) Status atau peran Individu dalam Lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self efficacy* yang dimilikinya rendah.

f) Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self efficacy* tinggi, jika ia memperoleh positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self efficacy* yang rendah jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

#### 4. Self Efficacy dalam Perspektif Islam

Manusia hendaknya penuh keyakinan bahwa setiap permasalahan yang dialami pasti akan mampu diselesaikan. Dengan keyakinan dan kepercayaan diri akan kemampuannya seorang individu akan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang sedang dihadapi. Allah telah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Baqoroh ayat 286

لَا يَكْفِيُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وَسَعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ  
 أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا 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 membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia 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 bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir." (Departement Agama RI 1995, QS. Al-Baqoroh : 286)*

Selain itu dijelaskan dalam hadist:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " قَالَ اللَّهُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شِبْرًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً ."

"Dari Abu Hurairah, dari Nabi صلى الله عليه وسلم, beliau bersabda, "Allah Ta'ala berfirman: 'Aku sesuai dengan sangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Jika dia mengingat-Ku

dalam dirinya sendiri, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku sendiri. Jika dia mengingat-Ku dalam sebuah majelis, Aku akan mengingatnya dalam sebuah majelis yang lebih baik daripadanya. Jika dia mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Jika dia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku mendekati kepadanya sedepa. Dan jika dia datang kepada-Ku dengan berjalan, Aku mendatangnya dengan berlari."

Hadis ini menunjukkan bahwa keyakinan seseorang terhadap Allah dan hubungannya dengan-Nya sangat penting, dan bahwa Allah memperhatikan setiap bentuk ingatan, keyakinan, dan tindakan seseorang terhadap-Nya. Meskipun tidak secara langsung membahas konsep self-efficacy, hadis ini menegaskan pentingnya keyakinan dan kepercayaan diri seseorang dalam mencari hubungan yang baik dengan Allah.

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan, bahwa manusia memiliki derajat yang sama dihadapan Tuhan, dan Tuhan telah menganugerahkan permasalahan yang akan dihadapi oleh manusia sesuai dengan kemampuan manusia tersebut. Maka hendaklah manusia itu memiliki keyakinan yang lebih besar bahwa dirinya mampu menghadapi semua permasalahan yang ada dihidupnya, hal ini dikarenakan ada kemampuan yg sudah mendasar bahwa manusia pasti bisa menyelesaikan masalah. Proses motivasional, kognitif, afektif seperti di ataslah yang harus selalu dimiliki manusia dalam menerima

tugas dan beban dalam bentuk apapun, hal ini seperti terpapar dalam salah satu dimensi dari indikator *self efficacy*.

## **B. Penyesuain Diri**

### **1. Definisi Penyusuain Diri**

Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan individu dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup. Selain itu, penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Honggowiyono, 2015).

Heerdjan (2004) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah usaha atau perilaku yang tujuannya mengatasi kesulitan dan hambatan. Sedangkan Chaplin (dalam Susanto, 2018) menyebutkan penyesuaian diri merupakan variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi suatu hambatan dan memuaskan kebutuhan-kebutuhan, serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Selain itu, Lazarus menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah keseimbangan dan integrasi struktur kepribadian sebagai *well balanced personality*.

Berdasarkan definisi penyesuaian diri yang telah disebutkan di atas, peneliti menyimpulkan penyesuaian diri sesuai dengan pendapat Scheneider (1984) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan individu dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup.

## 2. Aspek-Aspek Penyesuain Diri

### a) Aspek Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (1984) penyesuaian diri memiliki dua aspek yaitu :

#### 1. Penyesuaian pribadi

Kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya. Individu menyadari sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai kondisi dirinya tersebut. Keberhasilan penyesuaian pribadi ditandai dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan atau tanggung jawab, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi dirinya. Kehidupan kejiwaannya ditandai dengan tidak adanya goncangan atau kecemasan yang

menyertai rasa bersalah, rasa cemas, rasa tidak puas, rasa kurang, dan keluhan terhadap nasib yang dialami. Sebaliknya kegagalan penyesuaian diri ditandai dengan keguncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang dialami.

## 2. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial tempat individu hidup dan berinteraksi dengan orang lain. Hubungan-hubungan tersebut mencakup hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman atau masyarakat luas secara umum. Dalam hal ini individu dan masyarakat sebenarnya sama-sama memberikan dampak bagi komunitas. Individu menyerap berbagai informasi, budaya dan adat istiadat yang ada, sementara komunitas (masyarakat) diperkaya oleh eksistensi atau karya yang diberikan oleh sang individu. Proses berikutnya yang harus dilakukan individu dalam penyesuaian sosial adalah kemauan untuk mematuhi norma-norma dan peraturan sosial kemasyarakatan. Dalam proses penyesuaian sosial individu mulai berkenalan dengan kaidah-kaidah dan peraturan-peraturan tersebut lalu mematuhi sehingga menjadi bagian dari pembentukan jiwa sosial pada dirinya dan menjadi pola tingkah laku kelompok.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Schneider (1984) menyebutkan factor-faktor penyesuaian diri ada beberapa yaitu :

#### a. Keadaan fisik

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

#### b. Perkembangan dan Kematangan

Bentuk-bentuk penyesuaian diri individu berbeda pada setiap tahap perkembangan. Hal tersebut bukan karena proses pembelajaran semata, melainkan karena individu menjadi lebih tenang.

#### c. Keadaan Psikologis

Keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dilakukan bahwa adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan dapat melatarbelakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan mental yang baik akan mendorong individu untuk memberikan respons yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan

lingkungannya. Variabel yang termasuk dalam keadaan psikologis diantaranya pengalaman, pendidikan, konsep diri, dan efikasi diri.

#### 4. Penyesuaian Diri Prespektif Islam

Dalam agama Islam segala hal yang terjadi pada manusia merupakan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah. Dan dianjurkan untuk manusiamenerima ketentuan tersebut dengan hati lapang, berusaha terbaik, berikhtiar, dan berdo'a meminta perlindungan kepada Allah supaya terus mendapathidayah dari Allah. Seperti Firman Allah dalam QS. Al Hadid ayat 22.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

*Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Departement Agama RI 1995)*

Adapun hadist yang sesuai dengan penyesuaian diri yaitu;

اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ، وَأَتَّبِعِ السَّنِيَّةَ الْحَسَنَةَ تَمَحُّهَا، وَخَالِقِ النَّاسَ بِخُلُقٍ حَسَنٍ

*"Bertakwalah kepada Allah di mana saja kamu berada, ikutilah kejelekan dengan kebajikan yang bisa meleburnya dan berperilaku kepada orang lain dengan perilaku yang baik". (HR. Turmudzi dan Hakim)*

Maksud dari perilaku yang baik tersebut adalah “penyesuaian dengan budaya masyarakat.”

Mahasiswa yang dapat menunjukkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial serta terhadap perannya dalam kelompok maka mahasiswa tersebut akan menyesuaikan diri dengan baik secara sosial. Penyesuaian diri dalam perspektif Islam diartikan sebagai hubungan silaturahmi. Setiap manusia yang beriman diwajibkan bagi mereka menjaga silaturahmi karena Allah SWT sangat membenci orang-orang yang memutuskan silaturahmi. Silaturahmi mempunyai manfaat dan pengaruh sangat positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti bersilaturahmi dengan orang lain dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi seseorang. Lebih mendalam lagi, silaturahmi juga akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan penyesuaian diri berarti dia telah menjalin hubungan persaudaraan dan persahabatan dengan orang disekitarnya. Dengan cara berbuat baik terhadap sesama manusia maka akan terbentuk suatu

interaksi atau penyesuaian diri yang baik. Silaturrahim akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya

### **C. Hubungan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri**

Keyakinan terhadap kemampuan diri dalam istilah psikologi disebut sebagai *self efficacy* atau efikasi diri. Feist (2019) menyebutkan efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya yang dijadikan dasar dalam melaksanakan suatu kegiatan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura (1997) menyebutkan pada masa transisi individu dituntut untuk memiliki penguasaan terhadap lingkungan baru yang belum pernah mereka rasakan sebelumnya. Dalam hal ini keberhasilan individu di dalam lingkungan salah satunya tergantung dengan efikasi diri dalam menghadapi tuntutan-tuntutan lingkungan tersebut.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (1984) adalah suatu proses dimana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana seseorang tinggal. Dengan aspek terbagi dua ialah penyesuaian

kepribadian dan penyesuaian sosial. Penyesuaian pribadi ialah suatu kemampuan atau keahlian individu agar dirinya diterima dilingkungan sekitar dan bisa berhubungan baik dirinya dengan lingkungan sekitar. Dimana potensi individu akan terlihat disuatu lingkungan baru maka individu berusaha untuk menempatkan dirinya baik kekurangan maupun kelebihan individu. Penyesuaian sosial adalah suatu proses seseorang berinteraksi dengan orang lain, kelompok-kelompok dan lingkungan sekitarnya. Dimana dalam kehidupan akan terjadi proses saling mempengaruhi satu sama lain, saling tolong menolong. Mahasiswa akan berhadapan dengan lingkungan, masyarakat dan lainnya, maka mahasiswa harus melakukan pendekatan dengan cara yang tepat.

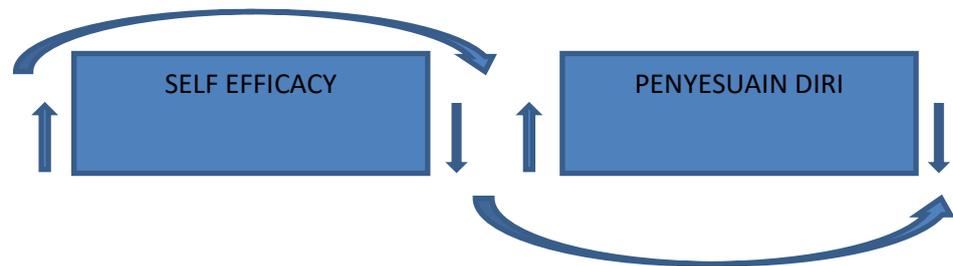
Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan sulit beradaptasi di dalam lingkungannya. Beberapa kendala yang sering dialami diantaranya, individu sulit untuk bergabung dengan individu lain di dalam kelompok atau lingkungan dan merasa tidak percaya pada kemampuan diri. Scheinoder (1984) menyebutkan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor untuk meningkatkan penyesuaian diri.

Wijaya & Pratitis (2012) pernah melakukan penelitian terkait hubungan antara variabel *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa dengan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hal tersebut menunjukkan

bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah penyesuaian diri.

Self efficacy mempengaruhi bagaimana individu mengerjakan tugas akademik yang dibebankan padanya, sehingga dapat menentukan keberhasilan pencapaian prestasi siswa disekolah. Pencapaian hasil yang tinggi dapat menentukan gambaran diri yang positif bagi siswa. konsep diri yang positif tersebut bersumber dari penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian orang lain terhadap individu

Berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dua variabel yang sama seperti peneliti terdahulu, yaitu variabel *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah penyesuaian diri. Selanjutnya peneliti menggambarkan hubungan antara kedua variabel tersebut pada bagan kerangka konseptual penelitian sebagai berikut:



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian kerangka konseptual di atas maka peneliti menguraikan hipotesis penelitian pada penelitian ini yaitu, “Terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, yang artinya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang .Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* maka semakin rendah pula penyesuaian diri Mahasiswa Baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ”.

Ha : Terdapat hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

H0 : Tidak terdapat hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi. Metode korelasi adalah suatu metode yang digunakan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel dalam penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini, metode korelasi digunakan untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Penelitian ini menggunakan data berupa angka-angka yang diolah dalam SPSS 23.0 *for Windows*.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, maka variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X) : *Self Efficacy*.
2. Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian Diri.

#### **C. Definisi Operasional**

##### *1. Self Efficacy*

*Self efficacy* adalah penilaian keyakinan diri terhadap seberapa baik individu dapat melakukan tindakan yang diperlukan yang berhubungan dengan situasi yang prospektif. *Self efficacy* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala *self-efficacy* yang dibuat oleh

peneliti berdasarkan empat aspek *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura (1997), diantaranya yaitu: (1) *Magnitude* atau *Level*, (2) *Generality*, (3) *Strength*.

## 2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan individu dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana individu hidup

Penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk mengatasi secara efektif berbagai tuntutan atau tekanan yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari lingkungannya. Penyesuaian diri dalam penelitian ini dapat diungkap melalui skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders dalam (Azizah, 2021) dimana terdapat dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial yang dapat mengungkap karakteristik penyesuaian diri yang baik. Skala ini menunjukkan semakin tinggi total skor yang diperoleh individu maka akan menunjukkan penyesuaian diri yang baik, sebaliknya semakin rendah total skor yang diperoleh individu maka akan menunjukkan penyesuaian diri yang buruk.

## **D. Sampel Populasi**

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan tahun 2023 Fakultas Psikologi 309.

### 2. Sampel

Sugiyono (2016) mendefinisikan sampel merupakan bagian dari keseluruhan populasi. Peneliti tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan dari populasi jika dalam jumlah yang tergolong banyak, hal ini terjadi karena faktor keterbatasan waktu, tenaga, serta faktor finansial. Pengambilan sampel bisa dilakukan dengan berbagai macam teknik, seperti hanya dalam penelitian ini pemilihan sampelnya menggunakan teknik random sampling, teknik random sampling merupakan teknik pengambilan sampel secara acak (random), dengan demikian keseluruhan populasi memperoleh peluang yang sama untuk digunakan sebagai subjek penelitian. Peneliti akan mengambil sampel dengan menggunakan rumus Slovin dalam penelitian ini (Sugiyono, 2011) sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$n$  = jumlah sampel  $N$  = jumlah populasi

$e^2$  = tingkat kesalahan (error) yang telah ditetapkan = 10%  
(0,10)

Dari uraian rumus diatas, maka jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$N = \frac{309}{1 + 309 (0,10)^2}$$

$$N = \frac{309}{4,09}$$

$$N = 75,55$$

$N = 75,55$  yang dibulatkan menjadi 76

Berdasarkan hasil perhitungan diatas dapat diketahui jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebesar 76 mahasiswa. Dengan sampel yang berjumlah 76 tersebut adalah mahasiswa baru Fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2023.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yang bertujuan untuk melakukan pengukuran terhadap subjek.

### 1. Instrumen Penelitian

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi yang berbentuk skala *likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Sugiyono, 2015).

Skala tersebut memiliki 4 alternatif jawaban. Pernyataan yang ada dalam skala terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung secara positif terhadap satu pernyataan tertentu, sedangkan aitem *unfavorable* adalah aitem yang tidak mendukung secara positif terhadap satu pernyataan tertentu. Skor skala *favorable* bernilai 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), skor 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan skor aitem *unfavorable* adalah bernilai 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), skor 2 untuk pilihan jawaban sesuai (S), skor

3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS) dan skor 4 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS).

Tabel Skala Linkert 3.1

<b>Item Favorable</b>	<b>Skor</b>	<b>Item Unfavorable</b>	<b>Skor</b>
SS (Sangat Sesua)	4	SS (Sangat Sesua)	1
S (Sesuai)	3	S (Sesuai)	2
TS (Tidak Sesuai)	2	TS (Tidak Sesuai)	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	STS (Sangat Tidak Sesuai)	4

Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang akan digunakan, yaitu skala *self efficacy* dan skala penyesuaian diri. Berikut adalah penjelasan skala yang akan digunakan dalam penelitian ini.

### **Skala Efikasi Diri**

Variabel efikasi diri dapat diukur dengan menggunakan kuesioner *General Self-Efficacy* (GSE). Kuesioner ini pertama kali disusun oleh Schwazer & Jerusalem dalam bahasa Jerman yang kini telah diterjemhakan ke dalam 33 bahasa, yang mana salah satunya adalah Bahasa Indonesia dengan nilai rentang Alpha Cronbach 0,82-0,93 (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Kuesioner ini terdiri dari 10 item pertanyaan dengan 4 respon yang termasuk dalam bentuk skala likert.

GSE yang telah diadaptasi di Indonesia memiliki nilai koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,79. Kusioner GSE bersifat homogen dan unidimensional sehingga skala ini bersifat universal (Schwarzer, et. al, 1997).

**Tabel 3.2 *Blueprint* Efikasi Diri**

Variabel	Aspek Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
Efikasi Diri	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	1, 6,9	-	3
	<i>Strength</i> (Kekuatan)	Kekuatan keyakinan pada individu terhadap kemampuannya	5,7,8,10	-	4
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas di berbagai aktivitas	2,3,4	-	3
<b>Jumlah</b>					10

### Skala Penyesuaian Diri

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri yang terdiri dari butir-butir pernyataan yang disusun berdasarkan aspek aspek penyesuaian diri yang baik yang dikemukakan oleh Schneiders dalam (Pangaribuan, 2020) yaitu aspek penyesuain pribadi dan aspek penyesuaian sosial.

**Tabel 3.3 *Blueprint* Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Penyesuaian Pribadi	Kemampuan untuk menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya, dan mampu bertindak objektif sesuai kemampuan dirinya.	1, 5, 9, 13	4, 8, 12, 16	8
2.	Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat serta mempunyai keinginan untuk	2, 6, 10,14	3, 7, 11, 15	8

	menaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, peer group , sekolah, masyarakat.	
	Total	16

## F. Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Uji Validitas

Penelitian ini untuk uji validitas menggunakan bantuan program IBM SPSS (*Statistical Package or Social Science*) versi 25 for windows dengan teknik validitas *Product Moment Pearson*. Aitem-aitem yang valid akan diikut sertakan pada uji selanjutnya, sedangkan aitem yang tidak valid akan di gugurkan. Riduwan (Alfiroh, 2019) menjelaskan bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan skor  $sig. < 0,05$  dengan skor  $r_{tabel}$  pada penelitian ini sebesar 0,226 ( $N = 76$ ) dan taraf signifikansi 0,05.

### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas memiliki asal kata *reliability* yang berarti suatu hal yang mengarah kepada konsistensi, kestabilan, serta keajegan dari hasil pengukuran dan memiliki makna mengenai seberapa tinggi ketepatan dalam suatu pengukuran. Instrumen yang reliabel akan memberikan hasil pengukuran yang bersifat konsisten dan cermat (Azwar, 2012).

Semakin tinggi tingkat reliabilitas suatu alat pengukuran maka stabil pula alat pengukuran tersebut. Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha, dengan ketentuan variable yang dikatakan reliabel adalah nilai Cronbach Alpha  $> 0,6$ . Sedangkan jika nilai Cronbach Alpha  $< 0,6$  dikatakan tidak reliabel

## **G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Teknik analisis data adalah cara untuk menjawab rumusan masalah atau menguji penelitian. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Ada beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a) Uji Normalitas**

Sugiyono (2015) menyatakan bahwa uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk menentukan data yang terkumpul berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Teknik yang digunakan untuk mengetahui uji normalitas pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji Kolmogrov- Smirnov melalui SPSS 23.0 *for windows*, sedangkan untuk kaidah yang akan digunakan yakni apabila  $p > 0,05$  maka sebaran data normal, sebaliknya apabila  $p \leq 0,05$  maka sebaran data tidak normal.

b) Uji Linieritas

Di samping uji normalitas, perlu dilakukan pula uji linieritas terhadap data yang dikumpulkan. Uji linieritas adalah keadaan dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier (garis lurus) dalam *range* variabel tertentu (Santoso, 2010). Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus apabila nilai signifikansi pada linieritas kurang dari dan deviasi linieritas  $>0,05$  (Priyatno, 2011). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linearity*.

2. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif adalah teknik statistik yang digunakan untuk menjelaskan atau menunjukkan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2016). Metode ini tidak dimaksudkan untuk membuat kesimpulan secara umum. Melainkan untuk mengidentifikasi karakteristik responden dan mendeskripsikan data angka peneliti. Adapun metode analisis data uji deskriptif yang digunakan untuk mengetahui masing-masing tingkat dukungan sosial teman sebaya dan tingkat *psychological well-being* maka dalam perhitungannya, menggunakan langkah-langkah sebagai berikut :

a. Menentukan mean

Dalam penelitian ini, perolehan nilai rata-rata (*mean*) digunakan sebagai acuan untuk menentukan kategorisasi. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2}(I_{max} + I_{min})\Sigma$$

Keterangan :

M : Mean

I<sub>max</sub> : Skor Maksimal Item

I<sub>min</sub> : Skor Minimal Item

Σ : Jumlah Item Valid

b. Menentukan standar deviasi

Apabila nilai mean telah diketahui, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah mencari standar deviasi, dengan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$SD = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

Keterangan :

SD : Standar deviasi

X<sub>max</sub> : Skor maksimal skala

X<sub>min</sub> : Skor minimal skala

c. Menentukan kategorisasi

Setelah mengetahui hasil dari mean dan standar deviasi yang dihitung. Maka hasil tersebut digunakan untuk membuat batas angka penelitian sesuai dengan kategorisasi yang telah diketahui sebelumnya. Adapun standar kategorisasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.5 Kategorisasi

No.	Kategorisasi	Norma
1.	Rendah	$X < M - 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
3.	Tinggi	$M + 1SD < X$

Setelah diketahui norma penentuan kategori, maka akan dihitung dengan rumus persentase sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah reponden

3. Uji Hipotesis korelasi *Bivariate Pearson*

Peneliti menggunakannya untuk menguji hipotesis penelitian ini. Analisis Korelasi *Bivariate Pearson* berguna untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih populasi yang berpasangan. Uji ini menggunakan data numerik (rasio dan interval). Terdapat standart

dalam uji hubungan *Bivariate Pearson*, yaitu distribusi data harus normal dan hubungan antara populasi tetap harus linear. Selain itu, varians data harus sama (*equal assumed*). Rumus Korelasi *Bivariate Pearson*:

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Malang pada tanggal 11 Maret – 9 April 2024. Penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan kuisisioner penelitian yang telah selesai di buat. Dengan menggunakan bantuan perangkat lunak yaitu Google Form. Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Fakultas Psikologi UIN Malang banyak yang sudah mempunyai ponsel yang bisa di sebut smartphone.

Penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Psikologi UIN Malang yang berjumlah 76 orang. Mahasiswa Baru UIN Malang semua diwajibkan untuk tinggal di Ma'had atau biasa disebut Asrama. Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu survey awal, uji coba skala, dan uji paki skala. Survei awal yang di maksud ini adalah sebagai studi pendahuluan dalam penelitian yang di lakukan pada bulan Agustus bertempat di kampus UIN Malang. Dalam survei ini peneliti melakukan observasi skitar dengan mewawancari 6 mahasiswa yang mempunyai kriteria berbeda yaitu dengan lulusan SMA pondok pesantren dan lulusan SMA yang tidak mondok atau asrama.

Selanjutnya uji coba skala dilakukan pada bulan Desember secara online kepada subjek acak yang menempuh perkuliahan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Setelah melakukan uji coba instrument selanjutnya melakukan uji pakai kepada subjek, yaitu Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang. Pengambilan data ini dilakukan pada 4 Maret – 8 April 2024 yang di sebar secara online melalui google form di setiap grup WhatsApp di setiap kelas Psikologi 2023 dan pada grup Angkatan.

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Uji Validitas**

#### **a. Validitas Skala Self Efficacy**

Pada penelitian ini, validitas dari self efficacy diuji dua kali. Adapun pada ada tahap uji coba, tidak ada item yang dinyatakan tidak valid, sehingga 10 item dianggap valid dan digunakan sebagai instrumen penelitian. Selama pelaksanaan penelitian, pengujian validitas yang kedua juga mengonfirmasi validitas ke-10 item tersebut. Berikut adalah laporan hasil uji validitas pada variable self efficacy :

Tabel 4.1 Validitas Skala Self Efficacy

Variabel	Aspek Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
			Valid	Gugur	
Efikasi Diri	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	1, 6,9	-	3
	<i>Strength</i> (Kekuatan)	Kekuatan keyakinan pada individu terhadap kemampuannya	5,7,8,10	-	4
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas di berbagai aktivitas	2,3,4	-	3
<b>Jumlah</b>					10

b. Validitas Skala Penyesuaian Diri

Dalam pengujian validitas yang dilakukan pada variabel penyesuaian diri, ditemukan bahwa 2 item dari total 16 item pada uji pertama tidak memenuhi kriteria validitas. Sebagai hasilnya, 14 item yang valid telah dipilih untuk digunakan sebagai instrumen penelitian. Ketika penelitian berlangsung dan dilakukan pengujian validitas, tidak terjadi adanya item yang gugur sehingga item valid tetap 14 item yang memenuhi kriteria validitas, sebagaimana yang tercantum dalam tabel hasil pengujian validitas.

**Tabel 4.2 Validitas Skala Penyesuaian Diri**

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	Penyesuaian Pribadi	Kemampuan untuk menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya, dan mampu bertindak objektif sesuai kemampuan dirinya.	1, 5, 9,12,16 13	4, 8	8
2.	Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, peer group, sekolah dan masyarakat serta mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, peer group , sekolah, masyarakat.	2,3, 6, 7,10,11,14,15	-	8
Total			14	2	16

## 2.Uji Reliabilitas

Pada penelitian ini, perhitungan reliabilitas variabel self efficacy dan penyesuaian diri dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer SPSS versi 23.00 untuk Windows. Berikut ini adalah hasil uji reliabilitas dari kedua instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini.

Hasil Reliabilitas Self Efficacy

**Tabel 4.3 Uji Reliabilitas Self Efficacy**

Alpha	N of Items
Cronbach's	
.835	10

Berdasarkan tabel di atas nilai Cronbach's Alpha untuk instrumen self efficacy adalah 0,835. Hasil ini mengindikasikan bahwa reliabilitas instrumen tersebut melebihi angka 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa instrument self efficacy memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan secara efektif dalam pengumpulan data.

Hasil Reliabilitas Penyesuaian Diri

**Tabel Uji 4.4 Reabilitas Penyesuaian Diri**

Cronbach's	N of Items
Alpha	
0,769	14

Berdasarkan tabel 4.3 nilai Cronbach's Alpha untuk instrumen penyesuaian diri adalah 0,769. Hasil ini mengindikasikan bahwa reliabilitas instrumen tersebut melebihi angka 0,60. Hal ini menunjukkan bahwa instrument penyesuaian diri memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan secara efektif dalam pengumpulan data.

### 3. Hasil Uji Normalitas

**Tabel 4.5 Uji Normalitas**

N	76
Asymp. Sig.(2-tailed)	0,063

Uji normalitas dilakukan untuk memenuhi asumsi bahwa data yang diperoleh harus mengikuti atau mendekati distribusi normal. Penelitian ini, menggunakan uji normalitas residual untuk mengetahui apakah nilai-nilai residual yang dihasilkan memiliki distribusi yang mendekati normal atau tidak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji One Sampel Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi  $P > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa residual memiliki distribusi yang mendekati normal. Hasil perhitungan menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS versi 23 menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,063. Sehingga dapat disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

#### 4. Hasil Uji Linieritas

**Tabel 4.6 Uji Linieritas**

<b>Deviation From Linerty</b>			
Variabel	Frekuensi	Sig.	Ket
Penyeuaian * Efficacy	76	0,353	Linier

Linieritas digunakan untuk menentukan apakah terdapat suatu hubungan linier atau garis lurus antara variabel dalam penelitian. Keterkaitan antara variabel independen dan dependen dianggap linier jika nilai linieritas  $> 0,05$ . Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan perangkat statistik IBM SPSS versi 26. Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas, dapat disimpulkan bahwa variabel X memiliki hubungan yang linier dengan variabel Y, sebab nilai linieritas yang dihasilkan adalah 0,353, yang berarti  $> 0,05$ .

#### 5. Hasil Uji Deskriptif

**Tabel 4.7 Uji Deskriptif**

Variabel	MIN	MAX	MEAN	SD
Self Efficacy	20	40	31,43	4.553
Penyesuaian Diri	32	56	46,95	4.730

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat self efficacy para mahasiswa baru fakultas psikologi adalah 31,431,

dengan standar deviasi sebesar 4,553. Sementara itu, skor pada variabel penyesuaian diri para mahasiswa baru fakultas psikologi adalah 46,95, dengan standar deviasi sebesar 4,730. Setelah mendapatkan nilai rata-rata dan deviasi standar ini, langkah selanjutnya adalah mengelompokkan data berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

**Tabel 4.8 Kategorisasi Self Efficacy**

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 30$	54	71,1%
Sedang	$20 < X \leq 30$	22	28,9%
Rendah	$X < 20$	0	0%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *self efficacy* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 71,1 (54 subjek), kategori sedang sebesar 28,8% (22 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi

**Tabel 4.9 Kategorisasi Penyesuaian Diri**

Tingkat	Kriteria	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X \geq 46$	46	60,5%
Sedang	$23,5 < X \leq 46,6$	30	39,5%
Rendah	$X < 23$	0	0%

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel *penyesuaian diri* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar

60,5% (46 subjek), kategori sedang sebesar 39,5% (30 subjek), dan subjek yang berada dalam kategori rendah sebesar 0% (0 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi.

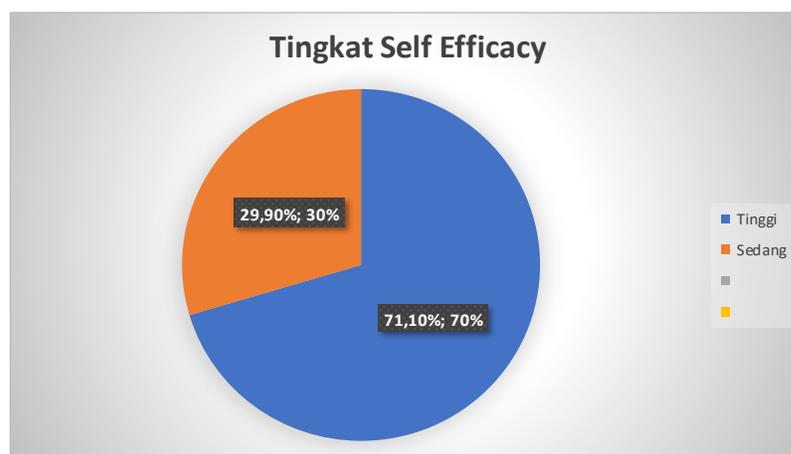
#### 6. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Bivariate Person

Setelah uji prasyarat terpenuhi, peneliti melakukan Uji hipotesis dengan analisis korelasi Bivariate Pearson. Analisis korelasi Bivariate Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah dalam analisis ini adalah jika nilai signifikansi  $< 0,05$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel bebas dan variabel terikat, apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  berarti tidak ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis korelasi Bivariate Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,365 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara self efficacy dengan penyesuaian diri, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,133 atau 13,2% dari dan sisanya 86,8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat Self Efficacy Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan bahwa tingkat self efficacy Mahasiswa Baru Psikologi angkatan 2023 UIN Malang pada kategori tinggi sebesar 71,1% dengan frekuensi sebanyak 54 orang. Sedangkan pada kategori sedang sebesar 28,9% dengan frekuensi sebanyak 22 orang dan terdapat 0% dengan pada tingkat rendah. Dari hasil di atas menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat self efficacy yang tinggi. Tingkat self efficacy mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi UIN Malang ini juga dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Kategori Self Efficacy 1

Mahasiswa dapat meningkatkan self efficacy dengan diberikan dukungan dan wawasan mengenai kehidupan di kampus. Mahasiswa juga dapat terlibat dalam kegiatan mahasiswa atau fakultas untuk menumbuhkan keyakinan dirinya di perkuliahan. Pemberian tugas yang diberikan juga dapat meningkatkan self efficacy apabila tugas-tugas yang diberikan dapat diselesaikan dengan baik, secara bertahap ini mahasiswa dapat membangun rasa percaya diri.

Alwisol (2007) menyebutkan self efficacy adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu Mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi yang tinggal di mahasiswa, meningkatkan self-efficacy penting bagi mereka untuk menetapkan tujuan yang menantang namun realistis dalam lingkungan akademik dan sosial mereka. Misalnya, menargetkan pencapaian nilai tertentu atau memperluas jaringan sosial dengan rekan-rekan sejawat. Selanjutnya, mereka dapat mencari pengalaman sukses, baik dalam prestasi akademik maupun interaksi sosial, untuk memperkuat keyakinan diri mereka. Hal ini bisa dilakukan dengan menyelesaikan tugas-tugas dengan baik, aktif dalam kegiatan fakultas, atau meniru perilaku positif dari mahasiswa

senior. Selain itu, dukungan sosial dari teman sejawat, senior, dan dosen juga penting dalam membangun keyakinan diri. Mahasiswa baru juga perlu mengembangkan keterampilan belajar dan manajemen waktu yang efektif, serta belajar teknik pengelolaan stres untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri. Dengan kombinasi langkah-langkah ini, mahasiswa baru dapat secara bertahap meningkatkan self-efficacy mereka selama masa studi di fakultas psikologi dan kehidupan di ma'had.

Menurut teori Bandura (2005), dimensi self-efficacy terdiri dari tiga aspek utama, yaitu dimensi tingkat (level), dimensi kekuatan (strength), dan dimensi generalisasi (generality). Dimensi tingkat (level) dapat diamati melalui keyakinan individu untuk mengatasi tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi, optimis terhadap hasil yang akan dicapai, dan yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Dimensi kekuatan (strength) tercermin dalam komitmen dan penguatan kewajiban terhadap tujuan yang ingin dicapai, keyakinan yang kuat terhadap tujuan yang memotivasi mereka untuk bertindak meskipun dihadapkan pada masalah, kemampuan bertahan dalam situasi sulit, dan pandangan terhadap masalah sebagai tantangan bukan ancaman. Dimensi generalisasi (generality) tercermin dalam keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam

berbagai tugas atau aktivitas, sikap tenang menghadapi kondisi sulit, dan kemampuan menilai keyakinan dan keterampilan diri dalam menyelesaikan tugas.

Islam mengajarkan pentingnya ketekunan dan kesabaran dalam menghadapi rintangan dan kesulitan. Self efficacy dalam Islam memasukkan keyakinan bahwa dengan ketekunan dan kesabaran, individu dapat mengatasi hambatan yang mungkin muncul dalam perjalanan mencapai tujuan mereka. Tanggung jawab dan pertanggungjawaban merupakan aspek lain dari self efficacy dalam Islam. Individu Muslim diarahkan untuk bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka. Jika mereka tidak mencapai tujuan, mereka tetap bertanggung jawab kepada Allah atas usaha yang telah mereka lakukan. Dengan demikian, self efficacy dalam Islam tidak hanya mencakup kepercayaan pada diri sendiri, tetapi juga tanggung jawab moral dan spiritual terhadap Allah. Secara keseluruhan, self efficacy dalam perspektif Islam menggabungkan keyakinan pada diri sendiri, tawakal pada Allah, usaha keras, doa, pembelajaran, ketekunan, dan tanggungjawab. Hal ini adalah konsep yang mengintegrasikan aspek spiritual dan praktis dalam meraih tujuan hidup yang sejalan dengan nilai-nilai dan prinsip-prinsip Islam yang terdapat di salah satu Ayat :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung”. (Q.S.Al-Imran : 200). Ayat ini menyampaikan beberapa pesan yang dapat terkait dengan konsep self efficacy.

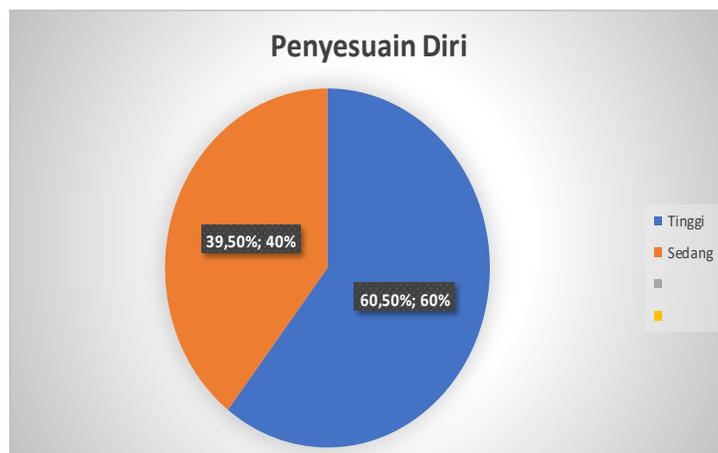
Jadi, ayat ini mengulas pentingnya self efficacy dalam ajaran Islam dengan mengajak orang-orang beriman untuk memiliki tekad dalam berbuat baik, bertaqwa kepada Allah, dan mengharapkan keberuntungan atau kesuksesan dalam hidup mereka melalui usaha yang sungguh- sungguh. Dalam konteks self efficacy, keyakinan pada diri sendiri dan kepercayaan pada Allah merupakan unsur yang saling melengkapi dalam mencapai tujuan dan keberhasilan dalam hidup.

## **2. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang Tahun 2023**

Menurut Lazarus et al., penyesuaian diri merupakan proses perubahan diri untuk menghadapi lingkungan. Individu dituntut untuk mempelajari tindakan atau sikap baru dalam dalam hidupnya untuk menghadapi perubahan lingkungannya sehingga

menghasilkan keharmonisan antar kemampuan diri dan tuntutan lingkungan. (Binky dan Puji, 2007). Penyesuaian diri terjadi lewat proses belajar dan tidak terbentuk dengan sendirinya, waktu, kematangan dan kemampuan masing-masing individu tentu berbeda-beda dalam merespon konflik internal maupun eksternal.

Adapun hasil penelitian mengenai tingkat Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang dari 76 orang, 39,5% memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang dengan frekuensi 30 orang. Sedangkan yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi berjumlah 46 orang dengan presentase sebesar 60,5% dan terdapat 0% pada tingkat rendah. Tingkat penyesuaian diri ini bisa di lihat pada gambar berikut :



Gambar 4.2 Kategori Penyesuaian Diri 1

Untuk meningkatkan penyesuaian diri. Penting Mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2023 untuk aktif terlibat dalam kegiatan sosial di lingkungan asrama dan fakultas untuk memperluas jaringan sosial. Selanjutnya, mencari dukungan akademik dari mentor, dosen, atau pusat pembelajaran dapat membantu mengatasi tantangan akademik dan memperkuat keterampilan belajar. Membangun hubungan yang positif dengan sesama mahasiswa juga penting untuk mendapatkan dukungan sosial yang diperlukan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, mengelola waktu dengan efektif, menghadapi tantangan dengan sikap positif, dan menjaga keseimbangan antara akademik, sosial, dan rekreasi adalah kunci untuk mencapai penyesuaian diri yang sukses di lingkungan kampus. Penting juga bagi mahasiswa baru untuk terbuka terhadap pengalaman baru dan memanfaatkan kesempatan untuk belajar hal-hal baru di luar ruang kelas. Mengikuti seminar, karya ilmiah, atau kegiatan klub di fakultas psikologi dapat membantu memperluas pengetahuan dan keterampilan mereka. Selain itu, menjaga komunikasi yang baik dengan dosen dan staf administrasi fakultas dapat membantu mahasiswa baru mendapatkan informasi dan bimbingan yang diperlukan dalam

perjalanan akademik mereka. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, mahasiswa baru dapat merasa lebih nyaman dan terhubung dengan lingkungan mereka, serta meraih kesuksesan dalam studi mereka.

Proses penyesuaian diri individu berkaitan sangat erat dengan gambaran individu mengenai dirinya yang akan mempengaruhi keterampilan sosialnya. Citra diri positif memiliki hubungan positif dengan keterampilan sosial yang juga akan mempengaruhi pencapaian akademik pelajar maupun mahasiswa (Simel, 2013). Keterampilan sosial subjek akan membantunya dalam menganalisa lingkungan sekitar dan menggunakan ekspresi yang tepat dalam menghadapi lingkungan. Ketika individu mampu menghadapi lingkungannya secara positif maka juga akan membantu terbentuknya hubungan interpersonal yang positif. Hubungan interpersonal hubungan antara dua orang yang bertukar informasi, pikiran dan perasaan. Itu bisa berupa verbal atau non-verbal.

Dalam agama Islam segala hal yang terjadi pada manusia merupakan ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah. Dan dianjurkan untuk manusiamenerima ketentuan tersebut dengan hati lapang, berusaha terbaik, berikhtiar, dan berdo'a meminta perlindungan kepada Allah supaya terus mendapathidayah dari

Allah. Seperti Firman Allah dalam QS. Al Hadid ayat 22.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

*Tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Departement Agama RI 1995)*

### **3. Hubungan Antara Self Efficacy dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Psikologi UIN Malang**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Psikologi UIN Malang. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru angkatan 2023 Psikologi UIN Malang. Sehingga hipotesis kedua (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dan hipotesis kedua (H0) di tolak. Koefisien relasi yang diperoleh dari analisis Bivariate Pearson menunjukkan  $r =$  Berdasarkan hasil analisis korelasi Bivariate Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,365 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self efficacy maka akan

semakin tinggi penyesuain diri yang di alami oleh mahasiswa baru angkatan 2023 Psikologi UIN Malang. Terdapat korelasi yang signifikan antara self-efficacy dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi angkatan 2023.

Pada self efficacy aspek yang berpengaruh besar pada penelitian ini yaitu Generality. Pada aspek ini berkaitan dengan seberapa besar mahasiswa bisa menguasai tugas atau masalah dengan menyelesaikan sebaik mungkin. Ilmu dan pengalaman mahasiswa dapat berperan dalam menyelesaikan berbagai tugas dengan pemecah nya pengalaman-pengalaman sebelumnya. Sedangkan pada penyesuain diri aspek kedua aspek yaitu penyesuain pribadi dan penyesuaian social sama-sama berpengaruh dan berkesinambungan. Pribadi mahasiswa dapat terhubung harmonis anantara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Novita, 2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif self efficacy dengan penyesuain diri yang memiliki arti bahwa self efficacy tinggi maka penyesuain diri tinggi, self efficacy yang tinggi mengarah pada penetapan tujuan pribadi yang menantang dan gigih menuju tujuan ketika menghadapi sebuah tantangan. Sejalan juga dengan penelitian. (Mahen Widanti, 2010) Siswa yang memiliki *self*

*efficacy* tinggi dapat berperan baik dalam lingkungan sekolahnya dan mempunyai penyesuaian diri yang baik.

Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan akademik dan sosial, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih besar dalam mengejar tujuan mereka. Dalam konteks penyesuaian diri, *self-efficacy* memainkan peran penting sebagai prediktor yang kuat dalam menentukan sejauh mana mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar baru, mengelola stres, dan merasa percaya diri dalam kemampuan mereka.

Susanto, (2018) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu adalah efikasi diri. Alwisol menyebutkan *self efficacy* atau efikasi diri adalah persepsi diri sendiri mengenai seberapa baik diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan melakukan tindakan yang diharapkan. Sehingga, apabila individu tidak mampu serta tidak yakin dapat mencapai tujuan dalam mencapai penyesuaian diri yang baik di dalam lingkungannya, maka individu tersebut dikatakan memiliki efikasi diri yang rendah.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah mungkin

mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mereka cenderung merasa tidak yakin dengan kemampuan mereka, merasa cemas menghadapi tugas-tugas akademik, dan mungkin merasa kurang termotivasi untuk belajar. Ini dapat menghambat proses penyesuaian diri mereka dan berpotensi mempengaruhi kinerja akademik mereka. Meningkatkan *self-efficacy* menjadi kunci penting dalam membantu mahasiswa baru di fakultas psikologi untuk mengatasi tantangan penyesuaian diri mereka. Melalui pembangunan keyakinan diri mereka dalam kemampuan belajar dan beradaptasi, serta dengan dukungan sosial dan pembinaan yang tepat, mahasiswa dapat merasa lebih percaya diri dan mampu untuk sukses dalam lingkungan akademik yang baru bagi mereka

Hasil korelasi dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin tinggi level penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Crede & Niehorster (2011) yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Menurut Maddux (1995) , *self - efficacy*

mempengaruhi penyesuaian diri melalui tiga hal, yaitu penetapan tujuan dan ketekunan (goalsetting and persistence), keefektifan kognitif (cognitive efficiency), dan kemampuan adaptasi emosional (emotional adaptiveness).

Penyesuaian diri berkaitan dengan proses individu untuk mengatasi atau mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan diri sendiri. (Schneider, 1984). Jika individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang positif maka akan menyebabkan individu merasa serba salah, tidak terarah secara emosional dan memiliki sikap yang tidak realistis serta agresif. Keadaan ini tak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemampuan untuk berubah, keyakinan diri, kontrol diri dan proses belajar. Adapun faktor lain yang sering dikaitkan dengan penyesuaian diri adalah self-efficacy atau keyakinan diri.

Penelitian ini juga membuktikan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sa'idah dan Laksmiwati (2017) dengan judul Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren, dengan hasil terdapat hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri.

Artinya, semakin tinggi self efficacy maka semakin tinggi pula penyesuaian diri dan semakin rendah self efficacy maka semakin rendah pula penyesuaian diri.

Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian diri dengan arah korelasi positif. Walaupun subjek penelitian bersumber dari latar belakang subjek berbeda namun tetap menunjukkan konsistensi hasil penelitian, seperti penggunaan teori ahli dan teknik analisa data yang sama. Jika ditinjau kembali mengenai komponen pembentuk self efficacy dapat kita lihat berbagai persamaan yang juga terkandung dalam komponen penyesuaian diri. Bandura (1994) menjelaskan bahwa self-efficacy terdiri dari magnitude, strength dan generality. Magnitude berkaitan dengan tingkat keyakinan individu untuk menghadapi suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitan tugas tersebut. Pada aspek generality, berkaitan dengan keluasan cakupan kemampuan yang dimiliki individu dalam berbagai bidang. Sedangkan aspek strength berkaitan dengan keyakinan mengenai kekuatan diri atau potensi diri yang dimiliki individu. Haber mengemukakan beberapa aspek penyesuaian diri dan banyak digunakan oleh penelitian terkait yaitu persepsi akurat, kemampuan menghadapi stres dan tekanan, memiliki citra diri positif kemampuan bereksistensi serta adanya hubungan

interpersonal yang baik. Persepsi dalam konteks mahasiswa berkaitan dengan gambaran yang ia miliki mengenai kinerja universitas, prestasi yang dapat diraih dan pencapaian proses pembelajaran yang menjadi target individu (Spooren et al., 2014). Sehingga tidak mengejutkan dalam hasil penelitian oleh Irvan & Veronika (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, hal ini dikarenakan salah satu aspek penyesuaian diri adalah persepsi. Berbagai perubahan yang terjadi dalam diri individu dapat menyebabkan mereka berpotensi mengalami berbagai jenis stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan sosial serta prestasi akademik (Yikealo & Tareke, 2018). Sehingga semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi masalahnya akan membantu individu tersebut meningkatkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri.

*Self-efficacy* yang dirasakan mewakili kemampuan individu untuk merencanakan dan mempraktekkan perilaku yang efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi apapun, untuk mengontrol peristiwa dan situasi yang mempengaruhi hidupnya, untuk mengeluarkan harapan diri yang tepat tentang kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas dan kegiatan tertentu dan untuk memprediksi sejauh mana upaya dan

ketekunan yang dibutuhkan untuk bekerja demi mencapai target-target kehidupannya. Ketika self-efficacy cukup baik maka juga akan mempengaruhi penyesuaian diri di mana ada keselarasan antara individu, lingkungan sosial dan tujuan.

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri..." (QS. Ar-Ra'd: 11)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

Ayat ini menunjukkan pentingnya inisiatif dan usaha individu dalam mengubah keadaan mereka sendiri. Keyakinan diri yang tinggi akan membantu seseorang untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupan mereka. Juga dijelaskan dalam hadist, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Seorang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, meskipun keduanya ada pada kebaikan. Hendaklah kamu mencari apa yang bermanfaat bagimu, minta pertolonganlah kepada Allah dan jangan merasa lemah." (HR. Muslim)

Mahasiswa Psikologi angkatan 2023 dituntut untuk membangun keyakinan diri yang kokoh serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Mereka perlu

mengambil inisiatif dan berusaha dengan sungguh-sungguh dalam mencari ilmu, mengembangkan keterampilan, dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas diri serta lingkungan sekitar. Namun, dalam usaha mereka, mereka juga diajarkan untuk bertawakal kepada Allah SWT, menyadari bahwa hasil akhirnya bergantung pada kehendak-Nya. Dengan demikian, mahasiswa Psikologi angkatan 2023 perlu memperkuat keyakinan diri, mengembangkan kemampuan penyesuaian diri, mengambil inisiatif dalam menghadapi tantangan, dan tetap bertawakal kepada Allah dalam setiap langkah mereka menuju kesuksesan akademik dan pribadi.

Resiliensi diri juga berpengaruh terhadap meningkatnya self efficacy. Resiliensi merujuk pada kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dari kegagalan, stres, atau tantangan, menyediakan landasan yang kokoh bagi self-efficacy. Ketika individu memiliki resiliensi yang tinggi, mereka mampu menghadapi kesulitan dengan sikap positif dan mencari solusi yang efektif, sehingga memperkuat keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan resiliensi yang kuat, individu tidak mudah menyerah ketika menghadapi rintangan, melainkan terus berusaha dan percaya bahwa mereka dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Dalam penelitian Rofiqah., Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023) *Konseling*

merupakan salah satu cara untuk bangkit dalam sebuah kegagalan, Konseling yang berorientasi resiliensi atau konseling resiliensi artinya menjadikan faktor ketahanan sosial dan pribadi sebagai arah dan tujuan layanan pertolongan agar konseling atau peserta didik mempunyai kemampuan untuk maju dan berkembang meskipun dihadapkan pada tantangan dan kesulitan. Dengan adanya konseling dapat menjadi membantu yang efektif dalam meningkatkan self efficacy.

Selain resiliensi ada juga variable yang dapat meningkatkan self efficacy yaitu self compassion.. Self-compassion dapat meningkatkan self-efficacy dengan membantu individu untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri ketika mereka mengalami kegagalan atau kesulitan. Dengan sikap yang lebih pengertian dan penuh kasih terhadap diri sendiri, individu dapat menjaga motivasi dan tetap berusaha mencapai tujuan mereka tanpa terperangkap dalam kritik diri yang merusak. Sebaliknya, self-efficacy yang tinggi dapat memperkuat self-compassion karena keyakinan pada kemampuan diri sendiri dapat memberikan dasar yang kuat untuk sikap positif dan penuh kasih terhadap diri sendiri. Sesuai dengan hasil penelitian (Rofiqah, 2023) Siswa yang memiliki self-compassion yang tinggi akan mempunyai banyak kebahagiaan dan kepuasan hidup, banyak

berbuat kebaikan, serta mempunyai kepedulian dan kepekaan terhadap lingkungan. Self-compassion dapat meningkatkan ketahanan dan meminimalkan stress yang dialami individu.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi UIN Malang, terdapat 3 kesimpulan diantaranya :

1. Tingkat self efficacy pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi UIN Malang mayoritas tinggi, yakni 71,1%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi UIN Malang memiliki self efficacy pada dirinya dengan baik dan dalam kehidupan sehari-harinya. Pada konsep-konsep efficacy mahasiswa baru Psikologi mempunyai kekuatan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Sedangkan 29,9% memiliki tingkat efficacy sedang hal ini menunjukkan belum bisa maksimal untuk mengontrol lingkungannya. Mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy tinggi cenderung menunjukkan keyakinan yang kuat dalam kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan mengatasi tantangan. Mereka memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, mengambil inisiatif dalam memecahkan masalah, dan mampu bekerja secara mandiri maupun dalam kelompok

2. Tingkat Penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi UIN Malang mayoritas tinggi, yakni 60,5 % yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa psikologi baru UIN Malang dapat beradaptasi dengan baik. Mahasiswa dapat bersosialisasi dengan lingkungan kampus yang memiliki Ma'had sebagai tempat tinggalnya. Penyesuaian diri ini nantinya mahasiswa dapat mengatasi atau mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi stress, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan diri sendiri. Sedangkan 39,5% memiliki tingkat penyesuaian diri sedang, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih dalam proses adaptasi pada lingkungan yang baru. Mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi ditandai oleh kemampuan mereka untuk dengan cepat beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru, menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan sosial, serta mengatasi tantangan dengan sikap yang positif. Mereka juga memiliki dukungan sosial yang kuat dan kemampuan untuk merenungkan pengalaman mereka untuk pertumbuhan pribadi
3. Hasil analisis *Bivariate Pearson* diperoleh koefisien korelasi  $r_{xy} = -0,364$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Diri. Semakin tinggi *Self Efficacy* individu maka semakin tinggi penyesuaian diris. Dan, semakin tinggi Penyesuaian Diri individu

maka semakin tinggi *Self Efficacy* yang akan dialami. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang memperoleh sumbangan efektif sebesar 0,133 atau 13,3% dari dan sisanya 86,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti kaitannya dalam penelitian ini.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat self efficacy dan penyesuain diri cenderung pada tingkat sedang ke tinggi. Dengan ini diharapkan mahasiswa mempunyai semangat yang lebih dalam akademik sehingga dapat mencapai dan memberikan prestasi-prestasi bagi fakultas psikologi. Dan mahasiswa baru angkatan 2023 fakultas psikologi mampu menyelesaikan perkuliahan dengan tepat waktu serta berpredikat cumlaude.

### **2. Bagi peneliti selanjutnya**

Peneliti dapat mengembangkan penelitian terkait self efficacy, dengan tujuan untuk memperkaya kajian tentang self efficacy yang penelitiannya sendiri masih belum banyak untuk dijadikan referensi. Maka sebaiknya dengan menambahkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi self efficacy tinggi dan penyesuain diri. Salah satu nya

ditambahkan variable lain yaitu mengenai self compassion dan resiliensi. Untuk menambah konsep-konsep psikologis yang berkaitan dengan diri sendiri terhadap lingkungan sekitar kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, N., dkk. 2009. *Komunikasi dalam keperawatan teori dan aplikasi*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- Ahkam, M. 2004. *Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta
- Achmad & Mubiar, 2011. *Dinamika Perkembangan Anak dan Remaja* (Tinjauan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan. Bandung : Refika Aditama.
- Alwisol. 2007. *Psikologi Kepribadian*. Malang. UMM Press
- Arkoff, Abe. 1983. *Adjustment and Mental Health*. New York: McGraw-Hill.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Stanford University
- Bandura, A. 1995. *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and
- 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* 24: 133-165.
- Efendi, R. (2013). Self Efficacy: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, Vol. 2(No. 2), 61–67. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip/article/view/2595>
- Fatimah, E. 2010. *Psikologi perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia

- Feist, Jess dan Feist, Gregory.2010. Teori Kepribadian. Buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fitri, R., Erin, R. K.2018. Hubungan antara efikasi diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati vol. 7, 2, 66-77*
- Irfan, M., & Suprapti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3(3), 172-178.*
- Kristanti, E. Y. 2010. Tiap Tahun Mahasiswa ITB Drop Out. Diakses dari <http://nasional.news.viva.co.id/news/read/155001-tiap-tahun-5-10-mahasiswa-itb-drop-out> pada 20 September 2016v
- Manuntung, A. (2018). Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi. Malang: Wineka Media
- Mahen Widanti, E. R. (2010). *Hubungan antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Sisdrani,wa Akselerasi. 4, 1–27.*
- Melyza. (2015). Hubungan Antara Keleketan Aman Terhadap Ibu Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati volume 6*
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan, 3(2), 154–159.* [www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index](http://www.jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/index)
- Pangaribuan, J. C. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Thailand Di Universitas Islam Riau.* Universitas Islam Riau.
- R., Rosidi, S., & Pawelzick, C. A. (2023). Personal and social factors of resilience: Factorial validity and internal consistency of Indonesian

- Read. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 5(1), 113–120. <https://doi.org/10.33545/26641348.2023.v5.i1b.119>
- Rofiqah, R. (2023). *The Effect of Self-compassion and Support Systems on Flourishing in Students* (Issue 2020). Atlantis Press SARL. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9\\_8](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-032-9_8)
- Schneiders, A.A. 1984. *Personal Adjustment and Mental Helath*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Schneiders, A. A. 1960. *Personal adjustment and mental health*. New York: Holth Rinehart & WinstonCompany.
- Sugiyono, (2015), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Supriyadi, A. (2019). *Airmanship*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Susanto, A. (2015). *Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-Kanak*. Jakarta: Kencana.
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1). 40-52.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 : Skala Efficacy dan Penyesuaian Diri

#### 1. Efikasi Diri

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jika saya berusaha keras				
2	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
4	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
5	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh sungguh dalam melakukannya				
7	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9	Ketika berada dalam situasi sulit saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
10	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				

## 2. Penyesuaian diri

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang berkenalan dengan teman teman baru				
2	Saya senang bergaul dengan orang orang disekitar saya				
3	Saya merasa tidak betah di ma'had				
4	Saya merasa kurang percaya diri dengan diri sendiri				
5	Saya menjadikan kegagalan sebagai sebuah pelajaran				
6	Ketika ada masalah denga teman saya akan segera menyelesaikannya				
7	Ketika di sekolah saya ingin segera pulang				
8	Terkadang saya berharap menjadi orang lain				
9	Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang				
10	Saya selalu mematuhi peraturan yang ada				
11	Saya sering keluar ma'had tanpa izin				
12	Ketika gagal saya merasa tidak bisa memperbaikinya				
13	Saya akan mengejar cita cita sesuai dengan kemampuan saya				
14	Saya turut menjaga kebersihan di mana saya berada				
15	Saya merasa peraturan sekolah tidak wajib dipatuhi				

16	Jika ada tugas saya malas untuk mengerjakannya				
----	--	--	--	--	--

Lampiran 2

INSTRUMEN SKALA SELF EFFICACY

Aspek	Indikator	Deskriptor	Pertanyaan
Level ( Tingkatan)	Keyakinan individu dalam menyelesaikan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya dapat menyelesaikan masalah yang ada</li> <li>- Dapat berkomunikasi dengan baik</li> <li>- Saya mensyukuri dengan apa yang dimiliki</li> </ul>	<p>Saya dapat selalu menyelesaikan masalah yang sulit jikasaya berusaha keras (1) F</p> <p>Ketika ada masalah dengan teman saya akan segera menyelesaikannya (6) F</p> <p>Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang (9) F</p>
Streght ( Kekuatan )	Kekuatan keyakinan pada individu terhadap kemampuannya	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mampu menghadapi sebuah situasi</li> <li>- Mampu tetap tenang ketika ada masalah</li> <li>- Bisa</li> </ul>	<p>Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga (5) F</p> <p>Saya dapat tetap</p>

		<p>mengkoordinir mengendalikan kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mempunyai ide untuk memecahkan masalah</li> </ul>	<p>tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut (7) F</p> <p>Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya (8) F</p> <p>Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik (10) F</p>
Generality ( Keadaan Umum )	Keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan semua tugas di berbagai aktivitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Yakin dengan dirinya bahwa bisa menyelesaikan sebuah persoalan</li> <li>- Yakin terhadap tujuan</li> <li>- Dapat</li> </ul>	<p>Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya (2) F</p> <p>Mudah bagi saya</p>

		bertindak dengan baik dalam sebuah situasi	untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya (3) F  Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga (4) F
--	--	--	--

#### INSTRUMEN SKALA PENYESUAIAN DIRI

Aspek	Indikator	Deskriptor	Item
Penyesuaian Pribadi	Kemampuan untuk menyadari dan menerima kelebihan serta kekurangan dirinya, dan mampu bertindak	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saya dapat bersosialisasi dengan berkenala teman baru</li> <li>- Saya kurang percaya diri</li> <li>- Mampu menjadikan kegagalan menjadi sebuah pelajaran</li> <li>- Berharap</li> </ul>	<p>Saya senang berkenalan dengan teman teman baru (1) F</p> <p>Saya merasa kurang percaya diri dengan diri sendiri (4) UF</p> <p>Saya menjadikan kegagalan sebagai sebuah pelajaran (5) F</p>

	objektif sesuai kemampuan dirinya	menjadi orang lain - Bersyukur dengan apa yang dimiliki - Mudah menyerah - Mempunyai mimpi untuk mengejar cita- cita - Malas mengerjakan tugas	Terkadang saya berharap menjadi orang lain (8) UF  Saya bersyukur dengan apa yang saya miliki sekarang (9) F  Ketika gagal saya merasa tidak bisa memperbaikinya (12) UF  Saya akan mengejar cita cita sesuai dengan kemampuan saya (13) F  Jika ada tugas saya malas untuk mengerjakannya (16) UF
Penyesuaian Sosial	Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga,	- Dapat bersosialisasi dengan orang skitar - Tidak betah di	Saya senang bergaul dengan orang orang disekitar saya (2) F  Saya merasa tidak betah di ma'had (3)

	<p>peer group, sekolah dan masyarakat serta mempunyai keinginan untuk menaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, peer group , sekolah, masyarakat.</p>	<p>lingkungan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dapat menyelesaikan masalah dengan teman</li> <li>- Merasa tidak betah di perkuliahan</li> <li>- Mematuhi peraturan yang ada</li> <li>- Sering keluar Ma'had tanpa izin</li> <li>- Bisa menjaga lingkungan dengan tetap bersih</li> <li>- Merasa peraturan tidak untuk di patuhi</li> </ul>	<p>UF</p> <p>Ketika ada masalah dengan teman saya akan segera menyelesaikannya (6) F</p> <p>Ketika di perkuliahan saya ingin segera pulang (7) UF</p> <p>Saya selalu mematuhi peraturan yang ada (10) F</p> <p>Saya sering keluar ma'had tanpa izin (11) UF</p> <p>Saya turut menjaga kebersihan di mana saya berada (14) F</p> <p>Saya merasa peraturan sekolah tidak wajib dipatuhi (15) UF</p>
--	---	--	---

**Lampiran 3 : Tabulasi Data**

TABULASI DATA  
SKALA SELF EFFICACY

XP 1	XP 2	XP 3	XP 4	XP 5	XP 6	XP 7	XP 8	XP 9	XP1 0	JUMLA H
4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	31
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	3	2	3	3	4	2	2	3	4	30
4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	34
4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	36
4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	30
4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	35
3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	30
4	4	4	2	2	4	4	2	3	3	32
3	4	2	2	2	3	3	4	3	3	29
4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	30
4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	30
4	3	1	2	3	4	3	2	3	4	29
4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	31
4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	31
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	34
3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	28
4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	36
4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	34
3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	35
3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	27
3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	34
3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	31
4	3	2	1	4	3	2	1	3	4	27
3	3	2	3	1	4	1	4	1	2	24
3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	37
3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	35
3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	36
4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	32
3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	35

3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	35
4	3	2	2	2	4	4	3	4	3	31
4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	30
2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	22
3	2	1	2	2	3	1	2	2	2	20
4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	26
4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	33
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	27
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	24
4	3	3	2	2	3	3	3	3	2	28
2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	29
4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	34
3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	33
2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	24
3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	33
4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	33
4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	35
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	29
3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	35
3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	23
3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	28
4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	34
3	4	2	2	3	4	1	4	4	4	31
2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	26
3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	34
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	38
4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	38
3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	33
3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	36
4	4	2	2	2	4	3	3	4	4	32
3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	35
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	29
4	3	3	2	3	4	3	2	3	2	29
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	37
3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	35
2	4	3	3	4	3	4	2	4	2	31
4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	35

4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	32
3	3	2	2	3	3	1	1	2	2	22
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	37

TABULASI DATA

SKALA PENYESUAIAN DIRI

Y P1	Y P2	Y P3	Y P4	Y P5	Y P6	Y P7	Y P8	Y P9	YP 10	YP 11	YP 12	YP 13	YP 14	Jumlah
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	49
3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	51
3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	38
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	4	48
4	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	50
4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	51
3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	46
3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	51
4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	1	4	50
3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	48
2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	50
4	4	4	2	2	4	4	1	3	4	4	4	3	4	47
2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	41
4	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	4	3	48
4	4	3	4	3	2	3	3	3	2	4	4	3	3	45
2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	37
4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	53
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	41
3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	45
4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	3	49
2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	40
4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	49
2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	35
1	2	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	32
4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	47
4	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	3	43
4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	52
4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	49

3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	47
4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	50
3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	52
2	3	3	4	4	1	4	3	4	3	4	4	3	4	46
4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	48
4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	51
4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	53
2	2	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	3	45
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	44
4	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	51
3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	48
4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	47
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	55
4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	3	4	2	44
3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	46
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	49
3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	3	47
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	46
2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	37
4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	49
4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	45
4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	48
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	52
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	43
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	46
3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	4	43
3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	46
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	55
3	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	38
4	2	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	46
3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	47
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	43
4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	50
4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	47
4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	50
3	4	1	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	47
4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	3	49
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	43
4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	48
3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	46
4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	3	49

4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	51
2	2	4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	3	40
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	45
3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	47
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	52

Lampiran 4 : Uji Validitas

**Uji Validitas Self Efficacy**

**Correlations**

		XP1	XP2	XP3	XP4	XP5	XP6	XP7	XP8	XP9	XP10	TOTAL
XP1	Pearson Correlation	1	.278*	.058	.011	.192	.628**	.152	.014	.218	.133	.389**
	Sig. (2-tailed)		.015	.619	.926	.097	.000	.190	.905	.058	.252	.001
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP2	Pearson Correlation	.278*	1	.402**	.284*	.402**	.482**	.432**	.434**	.477**	.292*	.694**
	Sig. (2-tailed)	.015		.000	.013	.000	.000	.000	.000	.000	.011	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP3	Pearson Correlation	.058	.402**	1	.449**	.378**	.189	.511**	.427**	.284*	.311**	.650**
	Sig. (2-tailed)	.619	.000		.000	.001	.102	.000	.000	.013	.006	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP4	Pearson Correlation	.011	.284*	.449**	1	.514**	.228*	.456**	.510**	.315**	.382**	.671**
	Sig. (2-tailed)	.926	.013	.000		.000	.048	.000	.000	.006	.001	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP5	Pearson Correlation	.192	.402**	.378**	.514**	1	.173	.410**	.203	.410**	.444**	.649**

	Sig. (2-tailed)	.097	.000	.001	.000		.135	.000	.079	.000	.000	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP6	Pearson Correlation	.628**	.482**	.189	.228*	.173	1	.292*	.216	.307**	.254*	.562**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.102	.048	.135		.010	.061	.007	.027	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP7	Pearson Correlation	.152	.432**	.511**	.456**	.410**	.292*	1	.494**	.517**	.325**	.743**
	Sig. (2-tailed)	.190	.000	.000	.000	.000	.010		.000	.000	.004	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP8	Pearson Correlation	.014	.434**	.427**	.510**	.203	.216	.494**	1	.361**	.413**	.670**
	Sig. (2-tailed)	.905	.000	.000	.000	.079	.061	.000		.001	.000	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP9	Pearson Correlation	.218	.477**	.284*	.315**	.410**	.307**	.517**	.361**	1	.414**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.058	.000	.013	.006	.000	.007	.000	.001		.000	.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
XP10	Pearson Correlation	.133	.292*	.311**	.382**	.444**	.254*	.325**	.413**	.414**	1	.629**
	Sig. (2-tailed)	.252	.011	.006	.001	.000	.027	.004	.000	.000		.000
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

TOTAL	Pearson Correlation	.389**	.694**	.650**	.671**	.649**	.562**	.743**	.670**	.669**	.629**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

### Uji Validitas Penyesuain Diri

#### Correlations

	YP 100 1	YP 100 2	YP 100 3	YP 100 4	YP 100 5	YP 100 6	YP 100 7	YP 100 8	YP 100 9	YP 101 0	YP 101 1	YP 101 2	YP 101 3	YP 101 4	YP 101 5	YP 101 6	TO TA L
YP 100 on 1 Correlation	1	.607**	.203	-.128	.510**	.308**	.177	-.194	.314**	.271*	.194	.062	.396**	.339**	.145	.123	.633**
Sig. (2-tailed)		.000	.078	.270	.000	.000	.127	.094	.006	.018	.093	.598	.000	.003	.212	.290	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP 100 on 2 Correlation	.607**	1	.018	-.083	.330**	.460**	.035	-.169	.301**	.266*	.098	.032	.308**	.286*	.144	.122	.550**

Sig. (2-tailed)	.000		.876	.479	.004	.000	.762	.144	.008	.020	.398	.781	.007	.012	.214	.294	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 3 Corre lation	.203	.018	1	-.051	.033	.117	.139	.080	.041	.060	.040	.087	.087	-.039	.061	-.044	.257*
Sig. (2-tailed)	.078	.876		.659	.778	.313	.232	.494	.728	.606	.734	.457	.456	.737	.602	.703	.025
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 4 Corre lation	-.128	-.083	-.051	1	-.222	-.045	.186	.138	-.090	-.025	.124	.239*	-.071	.034	.222	.111	.158
Sig. (2-tailed)	.270	.479	.659		.054	.698	.107	.235	.442	.828	.284	.038	.540	.769	.054	.341	.174
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 5 Corre lation	.510**	.330**	.033	1	-.222	.448**	-.001	.170	.372**	.336**	.266*	.068	.473**	.556**	.092	.136	.623**
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

Sig. (2-tailed)	.000	.004	.778	.054		.000	.990	.142	.001	.003	.020	.558	.000	.000	.428	.243	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 6 Corre lation	.308**	.460**	.117	-.045	.448**	-.021	-.078	.253*	.469**	.101	.135	.211	.308**	.181	.187	.590**	
Sig. (2-tailed)	.007	.000	.313	.698	.000	.832	.504	.027	.000	.384	.244	.067	.007	.118	.105	.000	
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 7 Corre lation	.177	.035	.139	.186	-.001	-.025	.285*	-.033	-.015	.017	.285*	-.040	-.096	.105	.004	.292*	
Sig. (2-tailed)	.127	.762	.232	.107	.990	.832	.013	.777	.898	.887	.012	.731	.408	.365	.976	.010	
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 8 Corre lation	-.194	-.169	.080	.138	-.170	-.078	.285*	-.304**	.043	.086	-.057	-.251*	.197	.032	-.080	.060	

Sig. (2-tailed)	.094	.144	.494	.235	.142	.504	.013	.008	.710	.458	.622	.029	.088	.786	.491	.606
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 100 on 9 Correlation	.314**	.301**	.041	-.090	.372**	.253*	-.033	-.304**	.359**	.345**	.012	.324**	.494**	.133	.109	.519**
Sig. (2-tailed)	.006	.008	.728	.442	.001	.027	.777	.008	.001	.002	.918	.004	.000	.251	.350	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 0 Correlation	.271*	.266*	.060	-.025	.336**	.469**	-.015	.043	.359**	.268*	.083	.043	.444**	.227*	.236*	.602**
Sig. (2-tailed)	.018	.020	.606	.828	.003	.000	.898	.710	.001	.019	.476	.712	.000	.049	.040	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 1 Correlation	.194	.098	.040	.124	.266*	.101	.017	.086	.345**	.268*	.131	.200	.238*	.002	.350**	.483**

Sig. (2-tailed)	.093	.398	.734	.284	.020	.384	.887	.458	.002	.019		.260	.083	.039	.986	.002	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 2 Corre lation	.062	.032	.087	.239*	.068	.135	.285*	.057	.012	.083	.131		.034	.181	.115	.275*	.321**
Sig. (2-tailed)	.598	.781	.457	.038	.558	.244	.012	.622	.918	.476	.260		.768	.117	.324	.016	.005
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 3 Corre lation	.396**	.308**	.087	.071	.473**	.211	.040	.251*	.324**	.043	.200	.034		.395**	.087	.004	.452**
Sig. (2-tailed)	.000	.007	.456	.540	.000	.067	.731	.029	.004	.712	.083	.768		.000	.456	.969	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 4 Corre lation	.339**	.286*	.039	.034	.556**	.308**	.096	.197	.494**	.444**	.238*	.181	.395**		.244*	.198	.624**
Sig. (2-tailed)	.000	.006	.459	.544	.000	.068	.736	.027	.004	.714	.088	.768		.000	.456	.969	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

Sig. (2-tailed)	.003	.012	.737	.769	.000	.007	.408	.088	.000	.000	.039	.117	.000	.034	.086	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 5 Corre lation	.145	.144	.061	.222	.092	.181	.105	.032	.133	.227*	.002	.115	.087	.244*	.249*	.387**
Sig. (2-tailed)	.212	.214	.602	.054	.428	.118	.365	.786	.251	.049	.986	.324	.456	.034	.030	.001
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
YP Pears 101 on 6 Corre lation	.123	.122	.044	.111	.136	.187	.004	.080	.109	.236*	.350**	.275*	.004	.198	.249*	.400**
Sig. (2-tailed)	.290	.294	.703	.341	.243	.105	.976	.491	.350	.040	.002	.016	.969	.086	.030	.000
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76
TO Pears TA on L Corre lation	.633**	.550**	.257*	.158	.623**	.590**	.292*	.060	.519**	.602**	.483**	.321**	.452**	.624**	.387**	.400**
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

Sig. (2- tailed )	.00 0	.00 0	.02 5	.17 4	.00 0	.00 0	.01 0	.60 6	.00 0	.00 0	.00 0	.00 5	.00 0	.00 0	.00 1	.00 0
N	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76	76

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Lampiran 5

### Uji Reliabilitas Self Efficacy

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	10

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
XP1	28.04	18.838	.257	.842
XP2	28.20	17.041	.608	.812
XP3	28.54	16.812	.537	.818
XP4	28.45	16.757	.566	.815
XP5	28.42	17.074	.545	.818
XP6	27.88	18.026	.462	.825
XP7	28.41	15.791	.642	.807
XP8	28.49	16.280	.546	.818
XP9	28.26	17.236	.579	.815
XP10	28.22	17.136	.518	.820

## Uji Reabilitas Penyesuain Diri

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	76	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	76	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	14

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
YP1	43.55	18.064	.588	.734
YP2	43.54	18.945	.485	.746
YP3	43.58	21.314	.123	.777
YP4	43.49	18.146	.585	.734
YP5	43.58	18.860	.506	.744
YP6	43.63	21.462	.078	.783
YP7	43.57	18.916	.477	.746
YP8	43.88	18.532	.473	.746
YP9	43.59	20.218	.347	.759
YP10	43.79	20.915	.172	.774
YP11	43.51	19.426	.384	.756
YP12	43.41	18.885	.575	.739
YP13	43.58	20.700	.235	.768
YP14	43.62	20.452	.289	.764

Lampiran 6

**Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		76
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.08253537
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.100
	Positive	.071
	Negative	-.100
Test Statistic		.100
Asymp. Sig. (2-tailed)		.063 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 7

### Uji Deskriptive

#### Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Efficacy	76	20	40	31.43	.522	4.553
Penyesuaian	76	32	56	46.95	.543	4.730
Valid N (listwise)	76					

### Kategorisasi Self Efficacy

#### Kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	22	28.9	28.9	28.9
tinggi	54	71.1	71.1	100.0
Total	76	100.0	100.0	

### Kategorisasi Penyesuaian Diri

#### Kategorisasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sedang	30	39.5	39.5	39.5
tinggi	46	60.5	60.5	100.0
Total	76	100.0	100.0	

**Lampiran 8**

**UJI LINIERITAS**

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian * Efficacy	Between Groups	(Combined)	568.065	17	33.416	1.746	.060
		Linearity	222.948	1	222.948	11.652	.001
		Deviation from Linearity	345.117	16	21.570	1.127	.353
	Within Groups		1109.725	58	19.133		
Total			1677.789	76			

**Lampiran 9**  
**Uji Hipotesis Hubungan Biaviorate Person**

**Correlations**

		Efficacy	Penyesuaian
Efficacy	Pearson	1	.365**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		
Penyesuaian	Pearson	.365**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N		

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

**Measures of Association**

	R	R Square	Eta	Eta Square
Penyesuaian * Efficacy	.365	.133	.582	.339