

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU

Muh Izzuddin Rifki Abdillah¹⁾, Daliman²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa baru sebagai makhluk sosial dihadapkan pada tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada masa transisi dari sekolah menengah atas menjadi perkuliahan terdapat kondisi yang mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif korelasional dengan instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala dukungan sosial, efikasi diri akademik dan penyesuaian diri dan teknik sampling *accidental sampling*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa ums angkatan baru. Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai F yang besar (31,765) dan nilai signifikansi ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial terhadap variabel Penyesuaian Diri. Nilai R-square yang tinggi (0,270) menunjukkan bahwa 27% variasi Penyesuaian Diri dapat dijelaskan oleh variasi Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial. Adapun nilai korelasi: 0,456 dengan Signifikansi: 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) pada variabel efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri. Nilai korelasi: 0,426 dengan Signifikansi: 0,000 ($\text{sig} < 0,05$) ditunjukkan pada hubungan dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan variabel Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Penyesuaian Diri Artinya, semakin tinggi tingkat Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial seseorang, maka semakin tinggi tingkat Penyesuaian Diri.

Kata kunci: efikasi diri akademik, dukungan sosial, penyesuaian diri

Abstract

New students as social creatures are faced with demands to adapt to a new environment. During the transition period from high school to college, there are conditions that require students to adapt to new learning environments and teaching techniques, each individual is different. The aim of this research is to examine the relationship between academic self-efficacy and social support and adjustment in new student. The research method used is quantitative correlational with research instruments using social support scale questionnaires, academic self-efficacy and self-adjustment and accidental sampling techniques. The subjects used in this research were UMS new periodic students. Data analysis uses multiple linear regression. The research results show a large F value (31.765) and a significance value ($0.000 < 0.05$) indicating that there is a

significant relationship between the Academic Self-Efficacy and Social Support variables on the Personal Adjustment variable. The high R-square value (0.270) shows that 27% of the variation in Personal Adjustment can be explained by variations in Academic Self-Efficacy and Social Support. The correlation value: 0.456 with significance: 0.000 ($\text{sig} < 0.05$) on the academic self-efficacy variable with self-adjustment. Correlation value: 0.426 with significance: 0.000 ($\text{sig} < 0.05$) is shown in the relationship between social support and personal adjustment. The conclusions in this study show that the variables Academic Self-Efficacy and Social Support have a significant positive relationship with Self-Adjustment. This means that the higher a person's level of Academic Self-Efficacy and Social Support, the higher the level of Self-Adjustment.

Keyword: academic self-efficacy, social support, self-adjustment

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa baru sebagai makhluk sosial dihadapkan pada tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada masa transisi dari sekolah menengah atas menjadi perkuliahan terdapat kondisi yang mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar dan teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda (Widihapsari & Susilawati, 2020). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa proses belajar yang dilakukan mahasiswa menekankan kapan subjek menilai atau mencoba untuk melakukan sesuatu tentang penyesuaian diri, dan kapan subjek ingin mengerti penyesuaian diri bagi diri sendiri. Hal ini berarti apabila mahasiswa baru tidak mempunyai penyesuaian diri yang baik, maka mahasiswa baru tersebut cenderung akan kesulitan dalam melakukan interaksi sosial di lingkungan perkuliahan (Wahyu Safitri & Fitri, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa baru yang berada di lingkungan yang berbeda harus berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru agar tidak terjadi permasalahan-permasalahan sosial yang dapat muncul selama perkuliahan.

Penyesuaian diri mahasiswa menjadi masalah umum yang sering ditemui pada mahasiswa baru. Memasuki perguruan tinggi menghadirkan sistem pembelajaran yang jauh berbeda dengan jenjang sebelumnya. Mahasiswa dihadapkan pada pilihan mata kuliah, jumlah SKS, dan waktu perkuliahan yang beragam. Gaya belajar dan metode pengajaran dosen pun bervariasi (Kusumaningtyas & Rahmandani, 2023). Ditambah lagi, tugas yang diberikan pun lebih kompleks dan membutuhkan waktu pengerjaan yang lama. Kehidupan di perguruan tinggi juga menghadirkan berbagai tantangan sosial bagi mahasiswa baru. Mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, mengenal orang-orang dari berbagai daerah, dan mengikuti kegiatan organisasi

mahasiswa (Agustiani, 2019). Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi dapat berakibat negatif bagi mahasiswa. Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang buruk rentan mengalami stres, kecemasan, dan kekecewaan. Hal ini dapat berakibat pada prestasi akademik yang menurun dan rasa tidak puas terhadap diri sendiri (Layli, 2020).

Hasil penelitian Bagas & Aryanti (2023), menunjukkan bahwa sebanyak 54 responden, terdapat 11% responden yang mengalami masalah penyesuaian diri dengan kategori cukup, 74% responden mengalami masalah penyesuaian diri dengan kategori sedang, dan 8% responden mengalami masalah penyesuaian diri dengan kategori rendah. Adapun penelitian lain menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa bervariasi dengan rata-rata berada pada kategori sedang (43%). Sebanyak 20% mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang rendah dan sangat rendah (Fitriani & Walandari, 2022). Sedangkan pada penelitian lain juga menunjukkan adanya kesulitan yang dialami mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip UNRI (Jurusan Ilmu Pendidikan) dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan yang ditunjukkan pada data penelitian sebanyak 43% mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tingkat penyesuaian diri rendah (Gultom, Yakub, & Khadijah, 2023). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa permasalahan penyesuaian diri masih banyak terjadi di berbagai universitas lain di Indonesia, sehingga perlu adanya analisis mengenai faktor apa saja yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa.

Faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dijelaskan dalam teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari diri individu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Faktor yang berasal dari luar dalam penelitian ini merujuk pada dukungan sosial yang merupakan suatu kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Sedangkan faktor internal yang dibahas dalam penelitian ini adalah efikasi diri yang berasal dari internal dari individu untuk mengungkapkan segala sesuatu yang mengganggu (rasa penasaran) sehingga komunikasi dengan orang lain dapat terjalin. Kedua faktor tersebut saling berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa diperkuliahan sehingga penting untuk melakukan segala upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut.

Self-efficacy menurut Bandura (1997) adalah keyakinan individu akan kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu. Keyakinan ini terbentuk dari interaksi antara lingkungan eksternal, mekanisme penyesuaian diri, kemampuan personal, pengalaman, dan pendidikan. *Self-efficacy* bukan hanya tentang kemampuan individu, tetapi juga keyakinannya dalam menggunakan kemampuan tersebut untuk mencapai hasil yang diinginkan. Sedangkan efikasi diri dalam konteks akademik menurut Gufron dan Risnawati (2016) adalah hasil dari proses kognitif yang melibatkan keputusan, keyakinan, dan pengharapan tentang kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau tindakan tertentu di dalam sebuah sistem pembelajaran di kelas. Efikasi diri akademik juga didefinisikan sebagai pandangan individu tentang kemampuannya dalam berfungsi dalam situasi tertentu (Maimunah, 2020). Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik merupakan konsep penting yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk motivasi, usaha, dan pencapaian tujuan. Dengan meningkatkan *self-efficacy*, individu dapat lebih sukses dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan pribadi. Aspek-aspek yang terdapat dalam efikasi diri adalah aspek tingkat kesulitan (*level*) berkaitan dengan kesulitan tugas yang dialami individu, ketahanan (*strength*) yang berkaitan dengan kekuatan individu terhadap keyakinan yang dimiliki, dan keluasaan (*generality*) yakni keyakinan dalam diri individu terhadap berbagai kemampuan yang dimiliki (Bandura, 1997). Dimensi yang termuat dalam efikasi diri telah dikemukakan oleh Bandura (1997) meliputi *Level* atau *Magnitude* yakni kemampuan individu dalam menentukan tingkah laku untuk melakukan suatu tugas; *Generality* adalah keyakinan individu dalam melakukan dan menyelesaikan berbagai kegiatan atau aktivitas yang ada; dan *Strength* atau Kekuatan merupakan keyakinan untuk bertahan dengan berbagai hambatan yang dihadapi. Dari kedua pernyataan tersebut terlihat bahwa aspek dari efikasi diri selalu memiliki keterkaitan terhadap tingkat kesulitan, tingkah laku serta tingkat kemampuan atau kemantapan individu dalam mengelola berbagai tugas yang diberikan. Efikasi diri dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengalaman masa lalu baik dari individu itu sendiri maupun orang lain saat dihadapkan pada asam garam kehidupan dan keadaan fisiologis yang mencakup kondisi fisik dan emosional (Bandura, 1997). Pendapat ini sesuai yang dijelaskan oleh Rizvi (2011) bahwa terdapat unsur yang dapat

berakibat pada munculnya efikasi diri yakni keterikatan seseorang dalam kejadian yang dialami orang lain, persuasi verbal yang berisi saran untuk membantu individu agar merasa yakin dapat mencapai tujuan, situasi-situasi psikologis berupa keyakinan individu dalam menilai kelebihan maupun kegagalan yang dialami oleh masing-masing individu.

Dukungan sosial merupakan bentuk pertukaran interpersonal dari individu terhadap individu lain, dengan memberikan bantuan atau pertolongan yang mencakup aspek emosional, instrumental, informasi, dan penilaian individu (Weiss, 1974). Dukungan sosial menurut Dukungan sosial menurut Dini (2019) menjelaskan dukungan sosial bisa berarti suatu perkataan verbal yang di sampaikan orang terdekat kita yang peduli, menghargai, juga bernilai di mata kita, untuk terjalinnya komunikasi yang saling melengkapi satu dengan yang lain. Adapun pendapat dari Rahayu (2018) dukungan sosial dapat berasal dari dari kekasih maupun teman inti, keluarga, rekan dan juga rekan kita di dalam suatu organisasi. Dukungan sosial di rasa efektif dalam meminimalisir tekanan mental, contohnya depresi atau cemas yang berlebihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk perkataan maupun tindakan yang bertujuan untuk terjalinnya komunikasi dengan orang lain, baik keluarga, teman, rekan kerja, dan atasan, budaya organisasi yang baik akan berdampak positif dalam kehidupan seseorang karena dapat meminimalisir tekanan mental yang dimiliki seseorang terutama saat berada di lingkungan baru pada mahasiswa baru Menurut Cohen & McKay (dalam Sarafino, 2017) mengemukakan dukungan sosial meliputi lima aspek, yaitu: 1). Dukungan emosional, yakni dukungan yang membawa perasaan, dukungan moral yang menguatkan pada perasaan emosional seseorang hingga orang tersebut merasa nyaman dan merasa di perhatikan; 2). Dukungan penghargaan yakni dukungan yang di berikan berupa apresiasi pada perbuatan yang telah di lakukan oleh orang tersebut, atau pencapaian yang di beri pujian oleh orang lain. 3). Dukungan instrumental, merupakan dukungan yang di berikan melalui sebuah berwujud barang maupun jasa yang terlihat seperti pemberian makanan atau bantuan lain. 4). Dukungan informasi, merupakan dukungan yang di berikan seperti kritik dan saran yang membangun dan menfeedback hasil yang telah di capai oleh orang tersebut. 5). Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan yang di dapat individu dengan melakukan aktivitas sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan Sosial

adalah suatu bentuk dukungan yang diterima dari luar individu berupa bentuk penghargaan atas apa yang akan maupun yang telah dicapai setiap individu berasal dari individu lain. Dukungan sosial dapat terbentuk dari beberapa faktor. Menurut Saputri (2020) faktor yang membentuk dukungan sosial dibagi menjadi 2 yakni faktor luar dan faktor dalam. Faktor dukungan sosial yang berasal dari dalam individu antara lain 1) Persepsi individu yang bertindak sebagai individu yang mendapat dukungan sosial dari individu lain; 2) Pengalaman berupa sesuatu yang terjadi ketika seseorang sadar dan mengalami peristiwa tertentu. Faktor dari luar yaitu 1) kesejahteraan; 2) Lingkungan kerja; 3) Keluarga; 4) Pasangan. Dukungan sosial dari keluarga, guru, teman maupun seseorang merupakan suatu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan stres akademik. Orang yang telah mendapat dukungan sosial positif akan beresiko rendah mengalami stress akademik, begitu pula sebaliknya ketika seseorang kurang mendapatkan dukungan sosial, maka akan rentan mengalami stress akademik (Cui, 2020). Dukungan teman sebaya berdampak pada stres akademik seseorang. Stres akademik akan meningkat ketika ia tidak memperoleh dukungan sosial dari rekan mereka. Dukungan dari teman dapat berupa interaksi, empati, maupun diskusi antar teman. Dukungan tersebut memberi dampak positif untuk mengurangi stress akademik daripada yang tidak mendapatkan dukungan dari temannya. Orang yang menerima dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya merasa dihargai, diterima, dan dicintai oleh lingkungannya sehingga dapat menghadapi masalah dibanding masalah yang dihadapi oleh seseorang yang tidak mendapatkan dukungan sosial (Yan, Hou, & Deng, 2022). Dukungan sosial perlu diperhatikan sebab dukungan sosial menjadi sangat berharga ketika seseorang mengalami suatu masalah maka dirinya membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut.

Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah proses di mana individu berusaha mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi, dan konflik internal maupun eksternal untuk mencapai harmonisasi dengan lingkungannya. Calhoun (1990) mendefinisikannya sebagai interaksi berkelanjutan individu dengan diri sendiri, mencakup pemahaman terhadap tubuh, perilaku, pemikiran, perasaan terhadap orang lain, dan lingkungan sekitar. Mappiare (1982) memandang penyesuaian diri sebagai upaya individu untuk diterima dalam kelompok dengan mengikuti kemauan

kelompok. Haber dan Runyon (dalam Erna, 2018) melihatnya sebagai proses dinamis yang mengubah perilaku individu agar terjalin hubungan yang lebih sesuai dengan lingkungan. Berdasarkan definisi para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah tindakan yang dilakukan individu untuk menyeimbangkan tuntutan internal dan eksternal, sehingga tercapai keselarasan hidup. Individu berusaha mengatasi berbagai rintangan dan beradaptasi dengan lingkungannya untuk mencapai kondisi yang memuaskan dan sejahtera. Aspek penyesuaian diri menurut Haber dan Runyon (dalam Syafitri, 2022) menyebutkan 5 aspek penyesuaian diri, diantaranya adalah: a. Persepsi terhadap realitas, artinya seseorang mengubah pemikirannya dengan kenyataan hidup dan kemudian memberikan penilaian sehingga mampu menentukan tujuan yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta mampu mengenali konsekuensi dan tindakannya agar dapat menuntun pada perilaku yang sesuai. b. Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, artinya seseorang mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan konflik yang muncul dikehidupan dan dapat menerima kegagalan yang dirasakan. c. Gambaran diri yang positif, artinya penilaian positif individu tentang dirinya sendiri dan orang lain sehingga dapat merasakan kenyamanan psikologis. d. Kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan baik, artinya individu memiliki ekspresi emosi dan kontrol emosi yang baik. e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik, artinya hakekat individu sebagai makhluk sosial yang sejak lahir selalu bergantung pada orang lain.

faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah, 1) Mampu mengontrol emosionalitas yang berlebihan, 2) Mampu mengatasi perasaan frustrasi pribadi, 3) Kemampuan untuk belajar, 4) Kemampuan memanfaatkan pengalaman, Kalsner dan Pistole, (2003) menyatakan bahwa factor penentu penyesuaian diri yaitu kelekatan, *separation individualion*, dan identitas etnik. Soeparwoto (2005) membagi faktor penyesuaian diri menjadi 2 faktor, yaitu; 1) Faktor internal, antara lain : (a) Motif, adalah bentuk dorongan sosial dalam diri individu, (b) *Self Concept* seperti fisik, karakteristik, dan motivasi diri. (c) Persepsi yakni proses individu mampu membentuk konsep baru melalui pengamatan dan observasi. (d) Sikap, yaitu kemampuan dan kemampuan seseorang dalam bertindak. 2) Faktor eksternal antara lain : (a) Keluarga, yakni fondasi awal dalam diri individu. (b) Situasi sekolah, seperti lingkungan yang kondusif. (c) Kelompok teman sebaya, yakni mampu menjadi tempat yang tepat dalam

upaya penyesuaian diri pada individu. (d) praduga dari sosial, yaitu prasangka sosial dalam penyesuaian diri pada individu.

Memasuki dunia perkuliahan merupakan sebuah transisi besar bagi para mahasiswa baru. Berbagai tantangan baru harus dihadapi, mulai dari beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru, tuntutan belajar yang lebih tinggi, hingga membangun relasi sosial dengan orang-orang dari berbagai latar belakang. Di tengah transisi ini, **efikasi diri akademik** dan **dukungan sosial** menjadi dua faktor penting yang turut menentukan penyesuaian diri mahasiswa baru. **Efikasi diri akademik**, atau keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan studi, berperan penting dalam memotivasi mereka untuk belajar dan terlibat aktif dalam kegiatan akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik yang tinggi lebih terdorong untuk menetapkan target yang tinggi, menyelesaikan tugas dengan tekun, dan mencari solusi kreatif ketika menghadapi kesulitan. Mereka juga lebih mampu mengatasi stres dan frustrasi yang tak jarang muncul selama masa transisi ini. Di sisi lain, **dukungan sosial** yang berasal dari keluarga, teman, dosen, dan komunitas mahasiswa memberikan dorongan dan semangat bagi para mahasiswa baru. Dukungan ini dapat berupa bimbingan belajar, bantuan materi, nasihat, ataupun rasa empati dan perhatian. Dengan dukungan sosial yang kuat, mahasiswa merasa diterima dan terbantu dalam menghadapi berbagai rintangan. Rasa memiliki dan terkoneksi dengan orang lain ini berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan emosional mereka, sehingga membantu mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru.

Penelitian lain menunjukkan bahwa terhadap hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Semarang ditunjukkan dengan signifikansi 0,000 dan korelasi sebesar 0,713, bahwa Efikasi diri akademik yang tinggi meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Widihapsari & Susilawati (2020) menunjukkan bahwa terhadap hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa, dimana dukungan sosial yang kuat membantu mahasiswa dalam mengatasi stres dan frustrasi dalam penyesuaian diri di lingkungan baru. Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Mauraji (2022) bahwa mahasiswa dengan efikasi diri akademik dan dukungan sosial

yang tinggi lebih mungkin untuk mencapai kesuksesan dalam studi mereka dan merasa puas dengan kehidupan di perguruan tinggi. Dengan membekali mahasiswa baru dengan efikasi diri akademik yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat, mereka dapat menjelajahi dunia perkuliahan dengan penuh optimisme dan meraih kesuksesan yang gemilang. Dukungan dari berbagai pihak, baik institusi pendidikan, keluarga, maupun masyarakat, sangatlah penting dalam mewujudkan hal ini.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu, “Adanya hubungan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri terhadap mahasiswa baru”. Hipotesis minor pada penelitian ini yaitu; 1) Terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, dan 2) Terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan hubungan korelasional kuantitatif guna mengetahui bagaimana suatu variabel berhubungan dengan variabel lain dan hubungan yang ada antara variabel yang diteliti (Haryono, 2012). Terdapat tiga variabel pada penelitian ini, 2 variabel *predictor* dan 1 variabel *kriterium* yaitu Efikasi Diri Akademik (X1) dan Dukungan Sosial (Penyesuaian Diri (Y) sebagai variabel *kriterium*.

Penyesuaian diri adalah suatu proses respon mental dan tingkah laku individu sebagai usaha agar berhasil dalam kebutuhan pada dirinya, mengatasi stress, frustrasi, dan konflik yang dialami yang dapat diukur menggunakan skala penyesuaian diri dan berdasarkan skala yang dibentuk oleh Syafitri (2022) yang terdiri dari lima aspek menurut Haber dan Runyon (1970) yaitu: persepsi terhadap realitas, mampu mengatasi stres dan kecemasan, gambaran diri yang positif, mampu mengekspresikan emosi dengan baik, dan memiliki hubungan interpersonal yang baik. Semakin tinggi skor penyesuaian diri mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mahasiswa. Efikasi diri akademik adalah keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas studi dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri

akademik diukur berdasarkan skala yang dibentuk oleh Seftiawan (2022) yang menyebutkan bahwa untuk mengukur tingkat efikasi diri akademik pada individu terdapat 3 aspek berdasarkan teori Bandura (1997) yaitu tingkat kesulitan tugas (magnitude), kemantapan keyakinan (Strenght), dan luas bidang prilaku (generality). Semakin tinggi skor yang ditunjukkan maka semakin tinggi pula tingkat efikasi diri akademik pada mahasiswa. Dukungan sosial merupakan bentuk perkataan aupun tindakan yang bertujuan untuk terjalinnya komunikasi dengan orang lain, baik keluarga, teman, rekan kerja, dan atasan, budaya organisasi yang baik akan berdampak positif dalam kehidupan seseorang karena dapat meminimalisir tekanan mental yang dimiliki seseorang terutama saat berada di lingkungan baru pada mahasiswa baru. yang dapat diukur menggunakan skala yang dibentuk oleh Mahmud (2022) berdasarkan teori Weiss (1974) dengan aspek yang mencakup Attachment, Social Integration, Reassurance of worth, Reliable aliance, Guidance, dan Opportunity for nurturance.

Mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2023 termasuk dalam penelitian ini dengan sampel sebanyak 175 mahasiswa, teknik sampel yang dipergunakan yaitu purposive sampling. Purposive sampling adalah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan selektif berdasarkan kriteria yang telah dipertimbangkan terlebih dahulu oleh peneliti (Sugiyono, 2013).

2.2 Validitas dan Reliabilitas

Validitas merujuk pada keakuratan dan ketelitian skala dalam mengungkap data mengenai atribut yang dirancang. Penelitian ini menggunakan pengujian validitas yaitu *content validity* (validitas isi). Validitas isi adalah kesesuaian isi antara aitem dengan indikator perilaku dan dengan tujuan ukur yang dievaluasi menggunakan nalar serta akal sehat (*common sense*) sehingga mampu menilai apakah isi skala mendukung konstrak teoritik yang diukur. Pengujian validitas dilakukan berdasarkan *validitas isi* yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan pengujian validitas berdasarkan jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian yang menjadi acuan adaptasi skala dalam penelitian ini.

Reliabilitas memiliki makna yaitu konsistensi hasil pengukuran, stabil dari waktu ke waktu, dan terpercaya. Koefisien reliabilitas semakin tinggi jika mendekati angka 1.00 yang artinya pengukuran dinyatakan semakin reliabel (Azwar, 2021). Reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *cronbach alpha*. *Cronbach*

alpha digunakan untuk melakukan perhitungan reliabilitas tes yang mengukur sikap ataupun perilaku. Instrumen penelitian dinyatakan reliabel dengan menggunakan teknik ini apabila koefisien reliabilitas $(r) > 0.6$ (Siregar, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel *efikasi diri akademik*, dukungan sosial, dan penyesuaian diri mempunyai data yang terdistribusi dengan normal. Hal ini ditunjukkan dengan variabel Efikasi Diri Akademik diperoleh nilai *kolmogorov-smirnov* $Z = 1,269$ dan signifikansi = 0,080 ($p > 0,05$). variabel dukungan sosial didapat nilai *kolmogorov-smirnov* $Z = 1,281$ dan signifikansi = 0,075 ($p > 0,05$). Variabel penyesuaian diri didapat nilai *kolmogorov-smirnov* $Z = 0,851$ dan signifikansi = 0,464 ($p > 0,05$). Uji linieritas dalam penelitian ini menunjukkan bahwasanya linieritas antara efikasi diri akademik diperoleh nilai F hitung 51,773 dan signifikansi 0,000 ($p \text{ linearity} < 0,05$) menunjukkan bahwasanya hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri adalah linier. Hasil uji linieritas antara dukungan sosial dan penyesuaian diri diperoleh nilai F hitung sebesar 42,133 dan $p \text{ value}$ sebesar 0,000 ($p \text{ linearity} < 0,05$) yang menunjukkan bahwasanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri adalah linier. Hasil uji hipotesis mayor variabel efikasi diri akademik dan dukungan sosial terhadap variabel penyesuaian diri diperoleh nilai F sebesar 31,765 ($f > f_{\text{tabel}}$) dengan sig 0,000 ($p < 0,05$). Maka variabel efikasi diri akademik dan dukungan sosial, secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel penyesuaian diri. Faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dijelaskan dalam teori yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari diri individu sendiri, dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Faktor yang berasal dari luar dalam penelitian ini merujuk pada dukungan sosial yang merupakan suatu kenyamanan secara fisik maupun psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga.

faktor internal yang dibahas dalam penelitian ini adalah efikasi diri yang berasal dari internal dari individu untuk mengungkapkan segala sesuatu yang mengganggu (rasa penasaran) sehingga komunikasi dengan orang lain dapat terjalin. Kedua faktor

tersebut saling berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa diperkuliahan sehingga penting untuk melakukan segala upaya untuk meningkatkan faktor-faktor tersebut.

Hasil pengujian Hipotesis minor pertama yaitu terdapat hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri. Berdasarkan hasil uji regresi berganda parsial diperoleh hasil Efikasi Diri Akademik mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,456 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,050$) dan sumbangan efektif sebesar 13,69% yang menunjukkan variabel dukungan sosial memiliki hubungan signifikan positif dengan variabel Penyesuaian Diri. Nilai *standardized coefficients* beta sebesar 0,332 menunjukkan variabel Efikasi Diri Akademik memiliki hubungan positif dengan Penyesuaian Diri. Hasil kategorisasi variabel Efikasi Diri Akademik 60,30 (sedang) menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat Efikasi Diri Akademik tinggi dan dapat dipertahankan maupun ditingkatkan kembali agar Penyesuaian Diri yang berada pada kategori 53,57 sedang dapat semakin meningkat. Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan Hipotesis minor 1 dalam penelitian ini dapat dibuktikan, yang artinya semakin tinggi Efikasi Diri Akademik individu maka semakin tinggi juga tingkat Penyesuaian Diri.

Hasil pengujian hipotesis minor 2 dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan variabel Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh variabel Dukungan Sosial mendapatkan nilai korelasi sebesar 0,426 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,050$) dengan sumbangan efektif sebesar 39,26% yang menunjukkan variabel Dukungan Sosial berhubungan positif dengan variabel Penyesuaian Diri secara signifikan. Nilai *standardized coefficients* beta sebesar 0,278 menunjukkan variabel Dukungan Sosial memiliki pengaruh positif terhadap Penyesuaian Diri mahasiswa. Hasil kategorisasi variabel Dukungan Sosial 61,20 (Sedang) menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat sedang. Penyesuaian Diri juga menunjukkan hasil 53,57 termasuk dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil pengujian tersebut dapat disimpulkan Hipotesis minor 2 dalam penelitian ini dapat dibuktikan, yang artinya semakin tinggi Dukungan Sosial individu maka semakin tinggi juga Penyesuaian Diri.

Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Akademik memiliki hubungan dengan Penyesuaian Diri sebesar 27,0% dengan rincian Efikasi Diri Akademik berpengaruh sebesar 13,69% dan Dukungan Sosial berpengaruh sebesar 8,31% kemudian sisanya

63% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Akademik berpengaruh secara signifikan terhadap Penyesuaian Diri sehingga hipotesis 1 dapat diterima.

Kategorisasi variabel Efikasi Diri Akademik 60,30 (sedang) menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat Efikasi Diri Akademik tinggi dan dapat dipertahankan maupun ditingkatkan Kembali. Sedangkan kategorisasi variabel Dukungan Sosial 61,20 (Sedang) menunjukkan bahwa rata-rata responden memiliki tingkat sedang. Penyesuaian Diri juga menunjukkan hasil 53,57 termasuk dalam kategori sedang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susanto & Sari (2021) yang menunjukkan bahwa Efikasi Diri Akademik yang dimiliki mahasiswa merupakan salah satu sarana dalam meningkatkan Penyesuaian Diri, semakin tinggi Efikasi Diri Akademik maka Penyesuaian Diri yang terjadi akan semakin tinggi. Widyaswari & Heng (2022) juga mengemukakan bahwasanya dukungan Sosial merupakan bantuan yang diberikan oleh individu pada kehidupan perkuliahan, semakin besar Dukungan Sosial akan meningkatkan Penyesuaian Diri lewat aksi atau perilaku yang dilakukan untuk beradaptasi dalam perkuliahannya.

4. PENUTUP

Berlandaskan pemaparan hasil dan pembahasan diatas, diperoleh simpulan bahwasanya hipotesis diterima, dibuktikan dengan ada korelasi yang signifikan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru. Efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri adanya peran yang signifikan dan positif. Begitupula dengan dukungan sosial dengan penyesuaian diri adanya peran yang signifikan dan positif. Sumbangan efektif pada dua variabel independent secara simultan sebanyak 0,270 atau 27%, dan secara parsial hubungan efikasi diri akademik memiliki hubungan sebanyak 11,69% sedangkan dukungan sosial sebanyak 8,31% dengan penyesuaian diri mahasiswa baru.

Tujuan penelitian untuk untuk menguji hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, dan juga bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel yang lebih spesifik seperti memecah Efikasi Diri Akademik menjadi Efikasi Diri Akademik keluarga dan Efikasi Diri Akademik teman sebaya yang dijelaskan dalam penelitian ini.

PERSANTUNAN

Penulis mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitiannya ini kepada dekan Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D, pembimbing akademik Bapak Mhd Bagus Sudinadji, S.Psi, M.Psi, pembimbing skripsi Bapak Dr. Daliman, SU yang telah membimbing penulis dalam penelitian ini, serta seluruh responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2019). *Psikologi perkembangan-pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Jakarta: PT Refika Aditama
- Aruzi, R. J., Sahidin, L., & Qalbi, L. O. (2023). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-Regulated Learning. *Jurnal Sublimapsi*, 4 (3), 420-427. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44691>
- Dewi, R. S. (2017). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru di Sekolah Inklusi. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 155-167. doi:10.35568/naturalistic.v1i2.15
- Erna, A. W. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Taruna Tingkat Pertama Jalur Mandiri di ATKP Makassar. *Airman: Jurnal Teknik dan Keselamatan Transportasi*, 1 (1), 29-35. Doi: [10.30595/psimphoni.v4i2.17038](https://doi.org/10.30595/psimphoni.v4i2.17038)
- Fathul, S. J., & Akhmad, S. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kontrol Diri Pada Siswa SMP Negeri 33 Banjarmasin. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(1), 75–84. DOI: 10.25273/counsellia.v1.
- Fatimah, S., Budikafa, A., Suarni, W., & Pambudhi, Y. A. (2021). Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being. *Jurnal Sublimapsi*: 2(3), 169-178. <http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.178>.
- Fitriah, S. S., & Daliman. (2023). Efikasi Diri dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Perilaku Menyontek Pelajaran Matematika Siswa Kelas IX. *Proceeding Series Of Psychology*, 1(1), 235–241. Diambil dari <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series>.
- Fitriani, A., & Walandari, R. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa pada Pembelajaran Daring. *Jurnal J-BKPI*, 2(1), 14-21. Doi:[10.35134/komtekinfo.v7i4](https://doi.org/10.35134/komtekinfo.v7i4)
- Gultom, R. N., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip UNRI (Jurusan Ilmu Pendidikan) dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 15242–15249. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7>.

- Harnida, H. (2015). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout Pada Perawat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 31-43. doi:10.30996/persona.v4i1.487
- Juniarly, A., & Arishanti, N. (2019). Hardiness, Penyesuaian Diri Dan Stres Pada Siswa Taruna. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(2), 163-174. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v4i2.5309>.
- Kusumaningtyas, A., & Rahmandani, A. (2023). Hubungan Antara Self-Disclosure Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Poltekkes Semarang. *Jurnal EMPATI*, 12(4), 298-305. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28298>.
- Layli, S. R. (2020). Hubungan penyesuaian diri dengan kesejahteraan sosial mahasiswa perantau di Jabodetabek. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Pembangunan Jaya.
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(2), 275-300. DOI: <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4911>.
- Mauraji, F. R. (2022). Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. *Skripsi*. Malang: Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Malang.
- Musthofa, M. E. (2020). Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 242-266. Doi: [10.26623/philanthropy.v6i2.5002](https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5002)
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (1), 136-144. Doi: [10.14710/empati.2018.20171](https://doi.org/10.14710/empati.2018.20171)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suryadi, S., Triyono, T., Nur, A., & Dianto, M. (2020). Hubungan penyesuaian diri dan motivasi belajar dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 1-9. <http://doi.org/10.24036/00245kons2020>.
- Susanto, V., & Sari, D. P. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesiapan menikah pada Perempuan Dewasa Awal. *Suksma: Jurnal Psikologi Sanata Dharma*, 2(2), 38-55. Doi: [10.24071/suksma.v5i2.8224](https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8224)
- Widihapsari, I. A., & Susilawati, L. K. (2020). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Udayana yang berasal dari luar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 48-62. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.V05.I01.P05>.
- Widyaswari, N. I., & Heng, P. H. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni Vol. 6, No. 2*, 331-339. Doi: [10.24912/jmishumsen.v6i2.18765](https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i2.18765).

Wijayanti, A. T., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas XI di SMA X. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 221-232. Doi:10.26740/cjpp.v9i4.46794