

**HUBUNGAN *SELF-EFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI
PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

SKRIPSI

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat S-1 Psikologi



Oleh:

SAFRINA
NPM : 1809110050

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI
BANDA ACEH
2023**

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

11 FEB 2023

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



Dewan Penguji

1. Devi Yanti, M., Psikolog
2. Lisdayani, M. Psi., Psikolog
3. Syarifah Zainab, M.Si
4. Julia Aridhona, M.Si

Tanda Tangan

Devi

[Signature]

[Signature]

[Signature]

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Safrina
NPM : 1809110050
Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 28 Januari 2023
Yang Menyatakan,




Safrina

NPM: 1809110035

MOTTO

**“Barang siapa yang memberikan kemudahan bagi orang yang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan baginya kemudahan (urusan) akhirat”
(HR. Tarmizi)**

**“Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar
(memperkenankan) doa”
(Q.S. Ibrahim: 39)**

PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu dilimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW

Ibunda dan Ayahanda Tercinta

Tiada cinta yang paling suci selain kasih sayang Ayah dan Ibu setulus hatimu bunda, searif arahanmu ayah. Doamu hadirkan keridhaan untukku, petunjukmu tuntunkan jalanku, dekapmu berkahi hidupku, diantara perjuangan dan tetesan doa malammu, dan seabait doa telah merangkul diriku menuju hari yang cerah. Kini studiku telah selesai dan kupersembahkan karya kecilku ini untuk yang termulia ayahanda dan Ibunda. Ananda ucapkan terimakasih tiada terhingga atas perjuangan dan dukungan kalian kepadaku. Ananda akan berusaha membahagiakan kalian dengan kesuksesanku.

Terima kasih juga untuk abang dan kakakku. Terima kasih telah mensupport dengan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Semoga doa dan segala hal yang terbaik kalian berikan akan mengiringku menjadi orang lebih baik

Teman

Terima kasih teman seperjuangan. Mulai dari semester awal kita bergerak bersama, saling memberikan motivasi, nasehat, dukungan moral serta material yang selalu membuatku

semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
Kalian telah memberikan banyak hal yang tak terlupakan
bagiku.

Dosen Pembimbing

Kepada Ibu Devi Yanti, M.Psi, Psikolog dan Julia Aridhona, M.Si
selaku pembimbing saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
Tanpa dukungan moral dan ilmu, serta kesabaranmu dalam
membimbing saya, karya ini tidak mungkin rampung.

Safrina

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh”**. Shalawat beriring salam kita sanjungkan kehadiran Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya sekalian. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memenuhi beban studi yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, inspirasi dan semangat dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang teristimewa kepada yang terhormat Ayahanda, Ibunda dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik moril maupun materil dalam penelitian skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Barmawi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Nur Hasmalawati, S.Psi., M.Si Ketua Prodi Psikologi yang telah banyak membantu proses pelaksanaan penelitian ini.
3. Devi Yanti, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti hingga selesai.
4. Julia Aridhona, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti hingga selesai.

5. Dosen beserta Staf pengajar Fakultas Psikologi yang telah membagi ilmu dan membekali dalam berbagai ilmu pengetahuan baik agama, umum maupun khusus sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Sahabat-sahabat tercinta, rekan-rekan seperjuangan leting 2018. Semua pihak yang telah banyak yang telah membantu, namun tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu di sini, terima kasih atas segala dukungan dan semangat, sehingga karya sederhana ini selesai.

Peneliti menyadari terlalu banyak kekurangan dan kelemahan dalam penelitian skripsi ini. Maka oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kebaikan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, peneliti serta bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Banda Aceh, 28 Januari 2023
Peneliti,

Safrina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri	10
1. Pengertian Penyesuaian Diri	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	12
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	22
B. <i>Self Efficacy</i>	28
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	28
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	30
3. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	37
C. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dengan Penyesuaian Diri.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Metode Pengumpulan Data	43
E. Uji Instrumen	46
F. Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian	50
B. Persiapan Penelitian	52
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian	52
2. Penyusunan Alat Ukur	53
C. Pelaksanaan Penelitian	54
D. Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
E. Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	77
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Bobot Penilaian Pernyataan <i>Favorabel</i> dan <i>Unfavorabel</i>	44
2. Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian diri.....	45
3. Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	46
4. Tabel 4. Nilai Koefisien Korelasi.....	49
5. Tabel 5. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Penyesuaian diri Setelah Uji Coba	56
6. Tabel 6. Hasil Analisis Skala Penyesuaian diri Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang.....	57
7. Tabel 7. Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	57
8. Tabel 8. Hasil Analisis Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang	58
9. Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas.....	59
10. Tabel 10. Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	61
11. Tabel 11. Kategorisasi Skala Penyesuaian diri dan <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa.....	62
12. Tabel 12. Persentase Kategorisasi Penyesuaian diri dan <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	63
13. Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	64
14. Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	65
15. Tabel 15. Correlations.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Penelitian.....	77
2. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	83
3. Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	86
4. Tabulasi Data Uji Coba Skala Penyesuaian diri	87
5. Reliabilitas Skala Penyesuaian diri	89
6. Tabulasi Data Penelitian	91
7. Analisis Statistik Deskripsi	95
8. Hasil Uji Normalitas	98
9. Hasil Uji Linearitas	98
10. Hasil Uji Korelasi.....	99
11. SK Pembimbing	100
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	101
13. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	102
14. Biodata	103

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

Safrina

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
safrinarina339@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang baik, yaitu dapat mendorong individu untuk mengontrol lingkungannya yang dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik dengan mencari cara yang positif selama proses penyesuaian diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Data dianalisis melalui uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, di mana nilai $p < 0,05$ artinya *self efficacy* memiliki hubungan positif dan sangat kuat dengan penyesuaian diri mahasiswa yaitu nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Kata Kunci: Mahasiswa, Penyesuaian Diri, Self Efficacy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan bagian dari proses masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, dimana adanya perubahan pada fisik, teknologi, dan psikososial. Rentang umur mahasiswa dimulai dari 18-24 tahun yang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa baru tentunya berada tahap masa transisi atau dikenal dengan *culture shock* dimana proses ini melibatkan pembelajaran kembali mengenai masalah sosial atau psikologisnya dalam mempelajari hal yang baru dan sangat berbeda dengan yang dialaminya selama menempuh pendidikan di SMA (Putri & Suprapti, 2014).

Mahasiswa baru akan mengalami proses pendewasaan diri dalam mencapai kesuksesan, khususnya diberbagai aspek perubahan yang membutuhkan proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam, Fajar & Aviani, 2022) penyesuaian diri dikenal sebagai *adjustment*, yaitu proses mental dan perilaku individu dalam menyesuaikan diri dengan keinginannya, namun tetap diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri dengan tepat tentunya individu akan mengalami sedikit tekanan dan tetap berperilaku lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Proses perubahan terdapat keyakinan, kebebasan dan peluang baru dalam memenuhi tuntutan akademik, personal dan lingkungan sosial (Putri & Suprapti, 2014). Pada lingkungan sosial perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami perubahan pada pola hidup, interaksi sosial, tuntutan hidup mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan-tindakan yang dilakukannya (Fitri & Kustanti,

2020). Selama menempuh pendidikan, mahasiswa akan dihadapi dengan berbagai tantangan akademik yang lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, lebih terfokus pada bidang tertentu, beradaptasi dengan perubahan peran dan tanggung jawab baru, dan lebih otonom dalam mengambil keputusan akademik (Credé & Niehorster, 2012).

Baker dan Syirk (dalam Fitri & Kustanti, 2020) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat memprediksi performa akademik yaitu indeks prestasi dan keyakinan mahasiswa dalam melanjutkan perkuliahannya. Mahasiswa baru pada perguruan tinggi akan merasa gelisah dan kesulitan dalam memahami teori karena keterampilan dan gaya mengajar dosen yang berbeda sebelumnya, sehingga mahasiswa tidak memiliki konsentrasi yang baik saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, masih ada mahasiswa yang kesulitan dalam menjalin relasi bersama dengan teman sebayanya di lingkungan perguruan tinggi. Kemudian, masih ada mahasiswa yang merasa keputusan memilih jurusan yang ditempuhnya adalah salah dan berpikir untuk beralih jurusan pada tahun berikutnya (Irfan & Suprapti, 2014).

Proses penyesuaian diri dengan lingkungan perguruan tinggi tentunya menjadi masalah yang perlu diselesaikan secara internal oleh mahasiswa sendiri. Setiap tahunnya, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh melakukan rekrutmen mahasiswa baru, namun masih ada mahasiswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Mahasiswa sulit menyesuaikan diri dengan bidang psikologi, sehingga keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya masih rendah ketika menghadapi tugas yang sulit. Mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri

dengan tuntutan tugas diluar kemampuannya dan sulit beradaptasi dengan lingkungan pembelajaran yang berbeda sebelumnya. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baik ketika berinteraksi dengan teman sebayanya dan dosen beserta staf Fakultas Psikologi, maka proses penyesuaian dirinya dengan pendidikan di perguruan tinggi akan berjalan dengan baik. Tetapi, ketika mahasiswa kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, maka dirinya akan mendapatkan hambatan ketika menyelesaikan tugasnya.

Mahasiswa yang menghadapi kesulitan di bidang akademik akan kesulitan mendapatkan informasi dan tidak percaya diri dengan kemampuannya, dimana ketika dirinya memiliki keyakinan atas kemampuannya, tugas akan terselesaikan dengan baik berkat kegigihannya dalam mengolah sumber daya yang ada, seperti pusat informasi dari dosen atau mahasiswa lainnya, bahkan mahasiswa seharusnya juga dapat mengakses dari internet. Namun, keyakinan masih rendah, ketika tidak percaya diri untuk menempuh pendidikan di bidang Psikologi. Permasalahan ini terbukti berdasarkan hasil wawancara dari salah satu mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang berinisial IY (21 tahun), yaitu:

“Pertama kali saya kuliah, saya selalu merasa kalau saya salah jurusan mengambil psikologi. Dulu saya minat di kesehatan karena ada suatu hal saya ambil jurusan psikologi tapi masih ragu tidak konsisten. Kemudian seiringnya berjalan waktu saya mencoba menerimanya, walaupun kadang banyak ngeluh sama yang tidak sesuai keinginan. Sering sekali saya mendapati tugas yang menurut saya sulit dan masih berpikir saya itu masih salah jurusan. Pada bagian tugas kuliah aja saya selalu merasa sulit mengerjakannya kalau sendirian. Saya selalu bertanya kepada teman saya untuk dijelaskan lagi dan meminta tolong kepadanya bagaimana cara membuatnya, karena saya anaknya di kelas diam kadang kalau mau tanya ulang sama dosen tu gak berani, pas pulang kuliah saya tanya sama kawan. Saya sulit untuk berbaur di lingkungan kampus dan di ruangan kelas. Saya juga sangat sedih karena harus jauh dari orang tua yang dulunya gak pernah merantau sekarang harus jauh, pastinya rindu orang tua dikampung.

Sekarang harus lebih mandiri lagi, seperti mengatur uang bulanan yang harus lebih hemat lagi, belum lagi kesibukan di kampus dan di kos. Saya bahkan sering nangis, rasanya gak usah lagi kuliah pingin balik di kampung aja, tetapi saya selalu berusaha buat yakin kalau saya mampu. Sekarang, saya udah bisa pelan-pelan meyakinkan diri saya sudah jadi mahasiswi, jadi perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.”

Hal yang sama juga dikemukakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh lainnya yaitu (SM, 19 tahun) melalui wawancaranya, yaitu:

“Kadang pernah mikir salah jurusan tapi setelah tahu dan belajar lebih dalam lagi jurusan ini itu sangat menarik dan banyak ilmu yang di dapat dan bisa sekalian rawat jalan. Kalau dibilang susah enggak juga kalo di bilang mudah juga enggak juga, masih menyesuaikan diri dengan keseharian yang biasanya gak terlalu melelahkan tapi mungkin karena belum pandai menyesuaikan diri, membagi waktu, sama gak terlalu pandai bergaul dengan yang lain. Jadi kalau kuliah itu lumayan capek, apa lagi kalau ada tugas gitu, kepikiran terus bawaannya gak sanggup selesain. Kalau gak ngerti cara mengerjakan tugas itu pening kali, mau tanya ke yang lain kadang segankan soalnya gak terlalu dekat juga, susah berbaur sama yang lain soalnya aku orangnya itu introvert. Susah dekat sama orang, jadi susah sendiri. Saya kadang sering nangis, guling-guling, gak bisa tidur mikirannya karena gak tahu buat, tapi saya buat pelan-pelan dan selalu cari cara supaya saya bisa menyelesaikan tugas itu dari segala sumber. Kalau di kampus aku lebih disiplin, sama lebih aktif dan udah mulai terbiasa juga sama rutinitas di kuliah. Saya coba ikut berpartisipasi dalam kegiatan kampus sehingga lebih banyak tahu tentang hidup di perkuliahan”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, mahasiswa memiliki masalah pada proses penyesuaian diri baik dari segi akademik dan lingkungan sosialnya. Mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri ketika berada dalam lingkungan pendidikan, yaitu mahasiswa kesulitan untuk berinteraksi dengan dosen dan teman. Proses penyesuaian akademik mahasiswa juga memiliki hambatan, karena mahasiswa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuannya. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka mahasiswa tidak mampu menanggung kewajibannya, adanya perasaan tidak

nyaman, merasa ingin kembali dalam lingkungan yang dikenalnya, mudah menyerah, tidak fokus terhadap pendidikannya, sibuk menyendiri, dan tidak berinteraksi dengan teman atau senior (Nuraini, dkk, 2021).

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) keyakinan individu terhadap kemampuan diri ketika mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginannya disebut *self efficacy*. Kondisi mental mahasiswa yang baik mampu mendorongnya dalam memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal dan tuntutan lingkungannya. Schneiders (dalam Putry & Djamhoer, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri berfokus pada kondisi psikologisnya, yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri, dan *self efficacy*. Kemudian Ramos- Sánchez & Nichols (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebaliknya mahasiswa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ketika dirinya memiliki *self efficacy* rendah.

Self efficacy mendorong individu untuk mengontrol lingkungannya yang dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik dengan mencari cara yang positif (Irfan & Suprapti, 2014). Namun kenyataannya, pada mahasiswa baru di fakultas psikologi masih menunjukkan *self efficacy* rendah, yaitu kesulitan dalam menyelesaikan masalah, bahkan menimbulkan stres, konflik dan bahkan frustrasi. Penyesuaian diri memiliki kaitan dengan proses individu dalam mengatasi atau mengendalikan dirinya dari stres, konflik dan frustrasi, sehingga terbentuk keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan dirinya. Mahasiswa

menunjukkan gejala stress ketika dihadapi dengan tugas yang sulit, ragu dengan kemampuannya, sehingga merasa gelisah di mana emosionalnya tidak terarah seperti memikirkan untuk beralih jurusan, dan serba salah dengan keputusan yang diambilnya ketika mengambil jurusan Psikologi.

Perubahan lingkungan juga menimbulkan konflik dalam diri mahasiswa. Konflik dipicu ketika dirinya harus jauh dari orang tua, sehingga adanya perubahan pola hidup, tuntutan hidup mandiri, dan bertanggung jawab atas setiap keputusannya. Mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri pada proses akademik dan lingkungan sosialnya selama di perguruan tinggi akan menimbulkan perilaku serba salah, emosional tidak terarah, tidak realistis, dan agresif (Fajar & Aviani, 2022).

Mahasiswa membutuhkan kepercayaan terhadap potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan diperguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). *Self efficacy* dapat mempengaruhi perspektif mahasiswa terhadap hambatan, menciptakan pemikiran yang realistis dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi, seperti tugas sulit juga harus diselesaikan sebagai bentuk kewajibannya selama menempuh pendidikan.

Berdasarkan uraian dari permasalahan di atas, *self efficacy* menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian diri selama menempuh pendidikan di fakultas psikologi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan jabaran masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh?

C. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini mengenai gambaran hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Irfan dan Suprpti (2014) dengan judul “Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga”. Penelitian ini menggunakan alat ukur GSE (*General Self-Efficacy*), sampel dipilih dengan teknik sampling jenuh, analisis hipotesis melalui uji korelasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru, yaitu koefisien korelasi sebesar 0,467 dan p sebesar 0,000.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ghufroon (2017) dengan judul “Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan 66 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*, dan teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan positif terhadap penyesuaian diri akademik, di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,538 dan nilai p sebesar 0,000.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyoningrum dan Kusnadi (2020) dengan judul “*Self efficacy*, penyesuaian diri pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya”. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 18 laki-laki dan 32 perempuan yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*, dan teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri, dimana nilai koefisien korelasi sebesar 0,827 dengan p sebesar 0,000. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa baru asal NTT di UWP Surabaya dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa baru.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Kustanti (2020) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang”. Penelitian ini dilakukan pada 180 mahasiswa rantau wilayah Indonesia Timur ke Semarang yang dipilih secara *proportional random sampling*, dan dianalisis dengan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik, dimana nilai (r_{xy}) sebesar 0,713 dengan p sebesar 0,000. Efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 50,8% terhadap penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau wilayah Indonesia Timur ke Semarang.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis bagi seluruh pihak yang terkait. Adapun mengenai masing-masing manfaat tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa informasi tambahan dalam meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi untuk generasi berikutnya. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber teori untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi

Diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik saat menjadi mahasiswa, mampu menghadapi setiap persoalan yang dihadapi dan dapat menjalani perkuliahan dengan baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kajian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2016) penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menguasai berbagai tekanan menjadi suatu dorongan baginya dalam memenuhi keseimbangan antara kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sekitarnya, kemudian yang diselaraskan dengan cara realitas. Selanjutnya, Ali dan Asrori (2016) menjabarkan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang meliputi respon-respon mental atau *behavior* yang dialami individu ketika berusaha memperjuangkan keberhasilan dalam menghadapi kebutuhan internal, frustasi, ketegangan, dan konflik. Individu dapat memberikan batasan pada respon mental dan perilakunya selama proses penyesuaian diri, maka dirinya akan memenuhi keselarasan antara kebutuhan internal dengan tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, proses penyesuaian diri yang dialaminya berjalan dengan baik.

Menurut Ghufroon (2017) menyatakan bahwa individu yang berhasil menjabarkan keberhasilan atas penyesuaian diri individu akan mencapai kepuasan tertentu atas usaha yang dilakukannya selama memenuhi kebutuhan, mampu mengatasi ketegangan dengan bebas dari *symptom* yang mengganggu, frustasi atau konflik. Jika individu tidak dapat mengatasi masalah tersebut, maka gejala gangguan akan muncul, sehingga dapat mengakibatkan keadaan yang tidak menguntungkan, yaitu respons atau reaksi yang tidak efektif, emosi yang tidak terkendali.

Menurut Windaniati (2015) penyesuaian diri sebagai proses yang mendukung respon mental dan perilaku ketika individu berusaha dalam mencapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan internal individu dengan situasi yang dihadapinya ketika berada di lingkungan tertentu. Rosmawati (2011) penyesuaian diri sebagai proses modifikasi yang memerlukan tanggapan perilaku dan mental yang diinginkan pada individu, seperti adanya ketegangan, frustasi, atau konflik yang dialaminya dalam mencapai kualitas keselarasan antara kebutuhan internal individu dengan lingkungannya. Respon mental dan perilaku individu selama proses penyesuaian diri dipandang sebagai usaha yang dilakukannya ketika mereduksi dengan menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi keseimbangan kebutuhan dirinyanya dengan tuntutan lingkungan yang lebih wajar.

Menurut Sawrey dan Telford (dalam Irviana, dkk, 2021) Penyesuaian diri mengacu pada proses berkelanjutan individu untuk menyesuaikan diri antara kebutuhan dengan lingkungannya. proses penyesuaian diri berupa peubahan pola perilaku berdasarkan hasil belajar, penalaran, dan emosi. Ketika seseorang bergabung dengan masyarakat secara keseluruhan, penyesuaian diri menjadi modal penting baginya dalam berinteraksi. Penyesuaian diri adalah faktor lain yang mendorong perkembangan semangat individu dan kesehatan mental.

Kemudian Kartono (2002) menjelaskan proses penyesuaian diri sebagai upaya pencapaian keharmonisan antara kebutuhan diri individu dengan lingkungannya dengan menghilangkan rasa iri, permusuhan, prasangka buruk, dan emosi negatif sebagai respon perilaku yang tidak efektif dan efisien pada norma yang berlaku dalam lingkungannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penyesuaian diri adalah suatu proses penyesuaian diri yang terus menerus yang dilakukan oleh individu dengan dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya, baik dalam mengatasi konflik, kesulitan, dan frustrasi sehingga tercipta rangkaian hubungan yang linear antara dirinya dengan lingkungannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik. Faktor fisik yang mendorong proses penyesuaian diri individu seperti hereditas, sistem saraf kelenjar dan otot, serta konstitusi fisik,
- b. Kepribadian yang matang. Perkembangan diri individu berdasarkan pengalaman yang diperolehnya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri yang bergantung pada tingkat kematangan secara intelektual, moral, emosional, dan sosial.
- c. Kondisi psikologis. Psikologis individu dapat mempengaruhi penyesuaian dirinya berdasarkan pengalaman, kebiasaan, dan proses pembelajaran yang dilakukannya.
- d. Kondisi lingkungan yang mendorong proses penyesuaian diri adalah interaksi yang dilakukan individu ketika berada dalam situasi rumah, kondisi keluarga, sekolah dan masyarakat sekitarnya.
- e. Kondisi kebudayaan, antara lain adalah keyakinan dan agama yang dianutnya. Agar individu memiliki tujuan, sasaran, dan kestabilan hidup yang diperlukan

untuk menghadapi stres dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, agama menawarkan nilai dan keyakinan untuk menghadapinya.

Menurut Rosmawati (2011) mengembangkan faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik adalah sebagai pembawaan individu baik struktur fisik atau temperamen yang dimilikinya. Aspek perkembangan kondisi fisik secara intrinsik terkait erat dengan struktur fisik, termasuk faktor keturunan, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar, sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. Struktur fisik adalah penyebab dasar dari perubahan pola perilaku individu, maka sistem saraf, kelenjar, dan otot memainkan peran penting dalam proses penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Perbedaan dalam perkembangan dan tingkat kematangan yang dimiliki individu menyebabkan perbedaannya dalam pola penyesuaian diri yang diinginkan. Pola penyesuaian diri akan berbeda tergantung pada tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapai,. Setiap aspek kepribadian, termasuk aspek emosional, sosial, moral, agama, dan intelektual dipengaruhi oleh kondisi perkembangan.

c. Penentu psikologis

Pengalaman, pembelajaran, pengondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik merupakan beberapa faktor psikologis individu yang mempengaruhi penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri akan berjalan dengan baik berdasarkan pengalaman positif dan menyenangkan yang

dialaminya. Sementara peristiwa traumatis akan menimbulkan efek penyesuaian diri yang negatif dan tidak dapat diterima di lingkungannya. Belajar adalah proses mengubah perilaku yang dimulai pada tahap awal kehidupan dan berlanjut sepanjang hidup individu selama proses pendewasaan. Proses pembelajaran merupakan landasan dari proses penyesuaian diri, karena mendorong berkembangnya pola respon yang akan membentuk kepribadian. Penentuan diri memainkan bagian penting dalam proses penyesuaian diri, karena mempengaruhi kecepatan dan perubahan pola perilaku individu.

Kapasitas individu untuk pengarahan diri dan pengendalian diri akan memainkan peran utama dalam menentukan apakah penyesuaian diri berhasil atau tidak. Sifat konflik itu sendiri memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri individu dalam mengatasi konflik yang terjadi. Faktanya, beberapa konflik bisa efektif dalam mendorong orang untuk meningkatkan tingkat aktivitasnya dalam mencari solusi. Ketika individu dalam menyelesaikan konflik dengan melakukan upaya yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang bermanfaat secara sosial, sebaliknya ketika dirinya mengambil alternatif dalam mengatasi konflik dengan melarikan diri, maka hal itu akan mengakibatkan gejala neurotik.

d. Kondisi lingkungan keluarga

Keluarga menjadi faktor penting yang mendorong penyesuaian diri di mana interaksi sosial yang pertama kali dihadapinya adalah secara internal yaitu keluarga, hasil interaksi yang diperolehnya dalam keluarga akan menentukan penyesuaian diri individu dengan kemampuannya selama berinteraksi dengan masyarakat luas.

e. Hubungan orang tua dan anak

Pola hubungan orang tua dengan anak dapat memengaruhi proses penyesuaian diri anak. Adapun pola hubungan keduanya, antara lain:

- 1) Menerima (*acceptance*), yaitu situasi interaksi yang terjalin dengan menerima anak dengan baik oleh orang tua. Sikap orangtua ini dapat menumbuhkan lingkungan yang nyaman dan rasa aman bagi sang anak, sehingga menciptakan penyesuaian diri yang baik ketika anak mencoba berinteraksi dengan dunia luar.
- 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan, yaitu pendisiplinan orang tua yang terlalu ketat dan memaksa, dapat menimbulkan lingkungan psikologis yang kurang baik bagi anak.
- 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan (*over protection*), yaitu Sekilas, pengasuhan dan perhatian secara berlebihan kepada anak-anak mungkin tampak memberi mereka rasa aman. Tetapi secara psikologis, sebenarnya anak mengalami perasaan tidak aman, cemburu, jujur, kurang percaya diri, dan kesulitan penyesuaian lainnya. Pada anak manja mengalami pengembangan diri dengan merasa bisa menangani semuanya sendiri, sombong, dan memiliki ciri kepribadian lain yang cenderung menonjol, yang akan memengaruhi cara anak berinteraksi dengan orang lain dan cara mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.
- 4) Anak-anak yang mengalami penolakan orang tua mungkin merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan bahkan mungkin merasa tidak berharga, tidak berguna,

atau bahkan merasa tidak bermartabat meskipun dirinya telah melakukan upaya terbaik dan niat tulus.

f. Kultural dan agama

Agama memberikan pengaruh terhadap nilai moral, keyakinan, dan adat istiadat yang memberikan makna kehidupan dan tujuan yang mendalam serta stabilitas dan keseimbangan hidup individu.

Agama menawarkan lingkungan psikologis khusus yang mengurangi ketegangan seperti konflik dan frustrasi. Selain itu, agama menawarkan orang-orang lingkungan yang tenang dan damai. Mirip dengan bagaimana faktor agama mempengaruhi perkembangan penyesuaian individu, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang besar. Konflik dalam diri sendiri, perasaan cemas atau frustrasi, dan berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh budaya di sekitar seseorang.

Agama memberikan lingkungan psikologis positif yang dapat mengurangi ketegangan seperti konflik dan frustrasi. Selain itu, agama memberikan kedamaian dan ketenangan secara psikologis bagi individu. Sama halnya, bagaimana faktor agama mempengaruhi perkembangan penyesuaian individu, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang besar. Konflik dalam diri sendiri, perasaan cemas atau frustrasi, dan berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh budaya di sekitarnya.

Menurut Ali dan Asrori (2016) faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan (*need*)

Kebutuhan adalah proses penyesuaian diri sebagai jenis respon yang diarahkan individu untuk memenuhi tuntutan dalam hidupnya yang harus dipenuhi karena kebutuhan internalnya sendiri.

b. Motivasi (*motivation*)

Motivasi adalah karakter dan tujuan respon individu yang erat kaitannya dengan konsep-konsep pencapaian yang diharapkannya.

c. Persepsi (*perception*)

Penghayatan individu terhadap berbagai rangsangan (rangsangan) yang berasal dari lingkungan menimbulkan persepsi. Stimulus yang digunakan persepsi untuk mengorganisasikan, menginterpretasikan, dan memberi makna terhadap stimulus yang diterimanya berasal dari lingkungan, dimana stimulus tersebut diperoleh melalui pembelajaran dan pengalaman yang dimilikinya. Persepsi tidak terjadi secara otomatis, melainkan individu perlu melalui proses pengamatan terhadap objek peristiwa yang dialaminya, sehingga proses pengamatan ini menimbulkan stimulus pada alat indera, yang kemudian akan menghasilkan persepsi. Stimulus akan terus berjalan sepanjang saraf sensorik menuju otak, dimana akan mengalami proses psikologis saat otak menginterpretasikan informasi yang telah diterimanya melalui indera. Persepsi akan mempengaruhi perilaku individu selama proses penyesuaian diri, yaitu:

- 1) Pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa dapat terbentuk dan berkembang dari waktu ke waktu, sehingga dapat membentuk proses penyesuaian diri yang lebih terarah

- 2) pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan konaktif untuk memungkinkan penyesuaian yang lebih proporsional dan lengkap dengan mempertimbangkan berbagai faktor dan pengalaman yang relevan
- 3) Dinamika aktif dan kesadaran lingkungan harus ditingkatkan untuk menginspirasi individu dalam melalui proses penyesuaian diri dengan lebih sadar.
- 4) Tingkatkan pengamatan dan penilaian lingkungan dengan objektivitas sehingga perilaku penyesuaian diri lebih rasional dan realistis.
- 5) Mengembangkan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman sehari-hari secara berkelanjutan untuk memotivasi ke arah proses sosialisasi yang lebih efektif

d. Kemampuan (*capacity*)

Dinamika penyesuaian terhadap pengaruh faktor-faktor tersebut juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotor seseorang, antara lain:

- 1) Kemampuan kognitif seperti ketika individu menggunakan pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi, dan pemikiran sebagai metode utama yang dilakukannya untuk membuat keputusan saat melakukan penyesuaian diri.
- 2) Kemampuan afektif seperti pertimbangan kognitif dalam proses penyesuaian diri individu didasarkan pada sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai dan moral dalam lingkungannya.

- 3) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang menginspirasi individu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan kecenderungan karakteristik dirinya dan pengetahuan yang dimilikinya dalam memenuhi kebutuhannya.

Apabila kemampuan tersebut membentuk kerjasama yang kohesif dan harmonis, maka dinamika proses penyesuaian diri seseorang akan berjalan lancar dan baik. Sebaliknya, konflik, kecemasan, dan bahkan frustrasi dapat terjadi ketika ketiga kemampuan tersebut tidak seimbang.

e. Kepribadian (*Personality*)

Individu yang telah mencapai tingkat pemikiran operasional formal akan sangat mewarnai dinamika penyesuaian diri individu karena dirinya telah menyadari pentingnya nilai dan norma yang dapat dijadikan sebagai landasan kehidupannya, sudah mulai membangun relasi dengan kelompok sasaran, memiliki kekompakan kelompok yang kuat, dan memiliki kecenderungan untuk menciptakan budaya kelompoknya sendiri. Unsur-unsur kepribadian yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain, yaitu:

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Kecenderungan individu untuk mengubah kehendak, perilaku, sikap, dan karakteristik lainnya diperlukan untuk penyesuaian diri. Semakin kurang fleksibel dirinya dan ketidakmampuan dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka semakin besar kemungkinan dirinya kesulitan untuk beradaptasi. Sikap dan kebiasaan yang kaku, kecemasan yang sering dirasakan, frustrasi yang sering dialami, dan sifat-sifat neurotik lainnya akan menyebabkan kualitas kemampuan untuk berubah akan menurun. Sebaliknya, kemampuan

penyesuaian diri individu akan berkembang ketika dirinya benar-benar belajar untuk berubah.

2) Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri, kapasitas pengaturan diri, dan peningkatan pengarahannya sama-sama penting untuk proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung tidak mengalami gangguan kepribadian. Keterampilan pengaturan diri dapat membantu individu dalam mengembangkan kepribadian yang normal, mencapai pengendalian diri, dan menyadari nilai dirinya sendiri dengan realisasi yang dilakukannya.

3) Realisasi diri (*self realization*)

Perkembangan kepribadian sangat erat kaitannya dengan proses penyesuaian diri dan pencapaian hasil secara bertahap. Jika perkembangan kepribadian berjalan sesuai rencana, potensi laten tersirat dalam perkembangan sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai, harga diri, dan lingkungan di antara sifat-sifat lain yang membentuk kepribadian dewasa dengan baik.

4) Intelegensi

Intelegensi sebagai salah satu kualitas fundamental yang berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian diri yang berkaitan dengan kapasitas pengaturan diri. Setidaknya, kecerdasan dan kapasitas intelektual individu dapat menentukan baik dan buruknya proses penyesuaian dirinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

Menurut Windaniati (2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. *Peer relations*, yaitu upaya individu untuk bekerjasama dengan orang lain
- b. *Dependency*, yaitu kelemahan individu dalam berpikir mencari solusi permasalahan secara mandiri, namun individu bergantung pada pertolongan orang lain dalam menyelesaikan masalah.
- c. *Hostility*, yaitu ketidakmampuan individu untuk menahan keinginannya jika tidak terpuaskan.
- d. *Productivity*, yaitu kesediaan individu untuk berusaha dan mengambil tanggung jawab yang diberikan dengan serius.
- e. *With drawal*, yaitu Ketidakmampuan individu untuk bekerja dengan sikap yang dimilikinya dan hanya duduk termenung tanpa berpikir dan bertindak dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan jabaran faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan faktor tersebut antara lain adalah kondisi fisik, kepribadian yang matang, psikologi, lingkungan keluarga dan sosial, kebudayaan, dan agama. Lingkungan keluarga yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, di antaranya mampu menerima, menghukum dan disiplin yang berlebihan, protektif, dan penolakan orang tua terhadap kondisi anak.

Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain adalah kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik, serta kepribadian. Kepribadian dalam hal ini antaranya adalah

keinginan dan kemampuan untuk berubah, *self regulation*, *self realization*, intelegensi, *peer relations*, *dependency*, *hostility*, *productivity*, dan *witdh drawal*.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ali & Asrori, 2016) aspek yang mengukur penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

a. *Adaptation* (adaptasi)

Adaptasi adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan baik dalam hubungan kepuasan fisik dengan lingkungannya, seperti individu menghindari dampak ketidaknyamanan baik akibat cuaca, iklim dan bahaya lainnya. Penyesuaian diri meliputi proses pertahanan diri yang dilakukan individu untuk menyelaraskan antara kebutuhan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri tidak sebatas pertahanan fisik, melainkan proses penyesuaian rumit dan kompleks, karena memperhitungkan kepribadian unik setiap individu dan bagaimana interaksinya dengan lingkungan (Yasa, 2015).

b. *Conformity* (konformitas)

Konformitas adalah kemampuan penyesuaian diri individu dalam memenuhi standar sosial dan etika ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Ketika individu mengalami tekanan yang kuat dan harus mampu menahan diri dari penyimpangan moral, sosial dan emosional dalam segala tindakannya. Individu akan diarahkan kepada sikapnya terhadap lingkungan, di mana terjalin hubungan saling menghargai dengan toleransi dan perilaku individu berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam lingkungannya. individu kesulitan menerapkan prinsip-prinsip yang ada dalam dirinya selama proses penyesuaian diri, karena setiap

budaya memiliki norma yang berbeda, sehingga tidak mungkin prinsip dirinya dapat diterima secara universal di lingkungan budaya lain (Yasa, 2015)

c. *Mastery* (penguasaan)

Penguasaan adalah kemampuan individu untuk merencanakan dan mengatur suatu respons diri dalam menyesuaikan diri dengan baik untuk mengatur dan menangani semua masalah secara efisien. Kapasitas penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menguasai perkembangan diri sendiri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terarah dan terkendali. Individu yang memiliki penguasaan yang baik mampu membuat perencanaan dan dapat mengatur tanggapan yang tepat dalam mencegah perselisihan atau konflik, tantangan, atau frustrasi. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan, telah memiliki cara-cara yang terbaik saat berinteraksi dengan lingkungan secara akurat dan sehat, mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta dapat memanipulasi faktor-faktor lingkungan yang mendorong penyesuaian diri individu dengan baik (Yasa, 2015).

d. *Individual variation* (variasi kepribadian individu)

Individu yang bervariasi adalah perbedaan individu dilihat dari reaksi individu ketika menghadapi masalah. Individu memiliki ciri khas sendiri dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah dengan menemukan solusi sesuai karakternya.

Menurut Alberti dan Emmons (2017) aspek penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- a. *Self-knowledge* dan *self-insight*, yaitu ketika seseorang memiliki pemahaman emosional yang kuat tentang dirinya, yang berarti dia menyadari kelebihan dan kelemahannya, serta memiliki sikap positif terhadap kekurangannya, selanjutnya dirinya akan memberikan respon atas tindakan yang tepat dalam mengatasi masalah.
- b. *Self-objectivity* dan *self-acceptance*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap realistis setelah mengenal dirinya dari sisi kekurangan dan kelebihan, sehingga mampu menerima keadaan dirinya.
- c. *Self-development* dan *self-control*, yaitu kepribadian yang unik dengan kapasitas untuk mengendalikan diri, mengevaluasi rangsangan eksternal, ide, perilaku, emosi, sikap, dan perilaku secara tepat saat menghadapi masalah. Pengendalian diri merupakan tanda kedewasaan individu dalam menghadapi masalah atau tantangan dalam hidupnya
- d. *Satisfaction*, yaitu keyakinan individu terhadap apa yang lakukannya adalah sebuah pengalaman, dan jika keinginannya terpenuhi, maka pengalaman tersebut akan memberinya rasa kepuasan tersendiri.

Menurut Mahmood, Ijaz, dan Khan (2015) aspek yang mengukur tingkat penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Persepsi yang tepat tentang realitas

Individu yang memiliki adaptasi yang baik dengan lingkungannya memiliki persepsi yang baik mengenai realitas yang terjadi, sehingga dirinya dapat menentukan tujuan yang efektif dan efisien dengan kemampuannya. Individu mampu menganalisis efek atau dampak dari setiap tindakannya, sehingga dirinya

mengarahkan tindakan yang tepat dan akurat ketika berhadapan dengan realitas kehidupan.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Ketika berada dalam lingkungan, individu sadar bahwa memiliki hubungan sosial dengan masyarakat adalah aspek penting dalam menyesuaikan diri. Tentunya, individu menginginkan kepuasan secepat mungkin dapat dicapainya selama proses pencapaian tujuannya, tetapi hal ini sering terhambat oleh realita yang ada, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan stres dalam dirinya. mungkin perlu menunda keinginannya untuk mencapai targetnya dalam kurun waktu tertentu. Ketika individu mampu menetapkan tujuan, melewati tantangan dan konflik dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan tingkat kemampuan adaptasinya yang tinggi.

c. Memiliki gambaran diri yang positif

Individu perlu menilai dirinya dengan cara berpikir positif. Ketika individu mampu memahami dirinya secara realistis, maka individu dapat mengenali berbagai potensi yang ada dalam dirinya sebagai sumber kekuatan

d. Memiliki kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Proses penyesuaian diri setiap orang membutuhkan kapasitas ekspresi emosi. Beberapa orang merasa sulit untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bebas. Namun, ada orang yang memiliki cara yang sangat terbuka untuk mengekspresikan emosinya. Penyesuaian diri yang baik memerlukan keseimbangan di antara keduanya. Orang yang sehat secara mental mampu merasakan dan mengekspresikan emosi mereka sepenuhnya Ketika seseorang

mampu mengekspresikan emosinya, penting untuk mempertimbangkan seberapa realistis dan terkendali orang tersebut saat melakukannya.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Hubungan interpersonal yang menyenangkan melibatkan serangkaian perasaan dan emosi sangatlah penting. Individu dengan keterampilan adaptasi yang baik mampu menjaga hubungan interpersonal yang erat. Individu mampu berinteraksi dengan orang lain dan merasa nyaman saat melakukannya.

Menurut Rosmawati (2011) aspek yang mengukur penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Menghadapi masalah secara langsung, yaitu individu dengan percaya diri dalam menghadapi berbagai masalah secara langsung dengan semua konsekuensinya, dan bertindak sesuai masalah yang dihadapinya.
- b. Eksplorasi atau penjelajahan (*exploring*), yaitu individu mencari berbagai sumber berbasis pengalaman untuk membantunya menghadapi dan memecahkan masalah.
- c. Proses coba-coba (*trial and error*), yaitu usaha individu melakukan tindakan melalui percobaan, kemudian jika berhasil maka akan dilanjutkan, dan jika tidak berhasil maka dihentikan. Pendekatan eksplorasi lebih bermanfaat daripada tingkat pemikiran.
- d. Substitusi (mencari pengganti), yaitu strategi yang dapat digunakan individu untuk mendapatkan penyesuaian dengan memilih cara lain jika merasa gagal dalam menyelesaikan suatu masalah.

- e. Menggali kemampuan diri, yaitu individu berusaha untuk menemukan kemampuan unik yang dimilikinya dan kemudian mengolahnya untuk membantu dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan atau tuntutan akademik yang dilakukannya.
- f. Belajar, yaitu proses individu dalam menggali berbagai informasi baik dalam aspek pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapinya.
- g. Inhibisi dan pengendalian diri, yaitu proses penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai dengan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dan melakukan pengendalian diri yang tepat. Individu tersebut mencoba memutuskan tindakan mana yang harus diambil dan tindakan mana yang tidak diperlukan dalam keadaan tertentu yang sedang dihadapinya.
- h. Perencanaan yang cermat, yaitu keputusan individu yang diambil berdasarkan perencanaan yang matang yang menentukan tindakan yang tepat diambilnya. Pilihan tersebut diambil setelah menimbang berbagai faktor yang memengaruhinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka aspek-aspek yang mengukur penyesuaian diri individu secara umum antara lain adaptasi, konformitas, penguasaan, dan variasi kepribadian individu. Aspek ini digunakan karena dapat mengukur kondisi penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan sosial dan kemampuan akademiknya selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) mencetus *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif seseorang, yang meliputi keputusan, harapan, dan keyakinan tentang sejauh mana dirinya yakin akan berhasil menyelesaikan tugas atau bertindak dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Keterampilan individu sama sekali tidak ada hubungannya dengan *self-efficacy*. Sebaliknya, ini mengacu pada kepercayaan diri seseorang dalam tindakan yang diambilnya sambil memanfaatkan keterbatasannya. *Self-efficacy* menekankan keyakinan pribadi dalam menghadapi keadaan yang tidak pasti di mana hasilnya tidak dapat diprediksi, yang mengarah pada tekanan.

Ghufroon dan Risnawita (2016) menyimpulkan makna *self efficacy* adalah komponen pengetahuan atau kesadaran diri yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Efikasi diri dapat mempengaruhi bagaimana individu memutuskan langkah apa yang harus diambil untuk mencapai tujuannya dan bagaimana dirinya mengantisipasi berbagai tantangan yang akan dihadapi. *Self efficacy* memberikan dorongan kuat bagi individu yaitu kegigihan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan tujuan. Saat menghadapi tantangan terberat, orang dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menyelesaikan rintangan selama proses pencapaian tujuan.

Menurut Fattah (2017) *Self efficacy* adalah sikap kepribadian yang berkaitan dengan keyakinan pribadi individu tentang kompetensi dan kemampuannya sendiri. Penilaian *self efficacy* dapat digunakan untuk memprediksi kesuksesan masa depan.

Self efficacy dapat memotivasi dirinya untuk bekerja lebih keras dan lebih lama serta bertahan dalam menghadapi rintangan. Kemudian Luthans (2011) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah persepsi individu tentang kapasitas kemampuan dan kompetensi dirinya untuk mengatur motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang bertujuan untuk berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya.

Hajloo (2014) menambahkan bahwa *self efficacy* adalah tingkatan upaya yang telah dilakukan individu saat menghadapi situasi yang penuh rintangan dan tantangan dalam hidupnya. Selain itu, *self-efficacy* dapat meningkatkan kegigihan seseorang dalam mengatasi tantangan. Akibatnya, jika seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, dirinya cenderung memvisualisasikan kesuksesan dan mencari peluang atas tindakan yang perlu dilaksanakannya untuk mewujudkannya. Permana, Harahap dan Astuti (2016) menunjukan individu yang memiliki *self efficacy* adalah individu yang lebih suka terlibat dalam tugasnya, yaitu dengan menyelesaikan tugas-tugas sulit, memandang kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha atau pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya sehingga perlu dikembangkan, gigih dan percaya diri dengan kemampuannya, senang mencoba hal-hal baru, dan menunjukkan sedikit keraguan terhadap dirinya.

Selanjutnya Fauziana (2022) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri ketika memutuskan dan mengambil berbagai tindakan yang tepat dalam berbagai situasi sulit untuk mencapai tujuannya. Kemudian Chang dan Chien (2015) juga menunjukan hal yang sama, di mana *self efficacy* merupakan evaluasi yang dilakukan individu atas

kapasitas kemampuan dan kompetensi dirinya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan perilaku yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu atas kemampuan kognitif yang dapat membuat keputusan tentang tindakan yang tepat untuk melaksanakan tugas agar menghasilkan hasil positif yang sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan. *Self-efficacy* menunjukkan komitmen seseorang untuk menyelesaikan tugas sementara juga menunjukkan kemampuannya untuk bekerja keras untuk mencapai tujuannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2016) menunjukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *self efficacy* antara lain, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Self-efficacy secara signifikan dipengaruhi oleh informasi dari keberhasilan sebelumnya karena didasarkan pada pengalaman pribadi yang sebenarnya, seperti keberhasilan dan kegagalan dari kegiatan tertentu. *Self-efficacy* individu dapat meningkat setelah pengalaman sukses, sedangkan efikasi diri turun setelah pengalaman gagal.

Pengalaman yang berhasil dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-efficacy* karena perjuangan untuk mencapai kesuksesan tersebut dilakukan dengan mengatasi sejumlah tantangan. Kegagalan juga tidak menjamin *self-efficacy* individu, dikarenakan kepribadian berbeda-beda pada setiap individu.

Beberapa individu menjadi lebih memotivasi diri sebagai hasil dari belajar bahwa bahkan tantangan yang paling sulit pun dapat diatasi dengan upaya yang konsisten.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan individu terhadap pencapaian orang lain yang memiliki kemampuan serupa dapat meningkatkan kepercayaan dalam diri individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang sama. Sebaliknya, persepsi seseorang tentang kemampuannya akan berkurang karena kegagalan orang lain, yang akan menghalanginya untuk mengerahkan seluruh usahanya. Hal inilah yang menyebabkan *self-efficacy* seseorang menurun.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal meningkatkan kepercayaan individu pada kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan memberi dirinya berupa saran, nasihat, dan arahan. *Self-efficacy* dapat berkembang dari keyakinan individu yang diperoleh secara verbal yang memotivasi dirinya untuk mengerahkan lebih banyak usaha untuk berhasil dalam mencapai tujuannya.

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Evaluasi kemampuan sendiri oleh individu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Kondisi ini dapat mengganggu kinerja individu, ketegangan fisik dalam situasi stres tinggi diartikan sebagai ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas. Keterbatasan fisik seperti kelelahan, penyakit, atau kurangnya stamina menghalangi individu untuk melakukan tugas. Akibatnya, kinerja individu akan

terpengaruh, yang akan menurunkan *self-efficacy*. Selain itu, emosi yang intens seperti ketakutan, kecemasan akut, depresi, atau tingkat stres yang tinggi akan menurunkan kinerja individu, sehingga ekspektasi *self-efficacy* yang dimilikinya rendah.

Menurut Alwisol (2019) menunjukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *self efficacy* antara lain, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Pengalamannya atas keberhasilan yang dicapai sebelumnya menjadi strategi yang akan dilakukan individu tersebut, yaitu dengan meniru model yang berprestasi, menghilangkan pengaruh buruk dari prestasi masa lalu, melatih diri untuk berusaha yang terbaik, dan menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih. Pengalaman dari keberhasilan atau kegagalannya dalam mencapai tujuan memberikan dampak yang berbeda-beda, tergantung pada pencapaiannya, yaitu:

- 1) Ketika dihadapi tugas yang sulit, keberhasilan akan meningkatkan *self efficacy* dengan baik.
- 2) Pengalaman pribadi dengan bekerja sendiri dapat meningkatkan *self efficacy* lebih baik dibandingkan dengan kerja kelompok atau menerima bantuan orang lain.
- 3) Kegagalan akan menurunkan *self efficacy* individu karena dirinya sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dengan suasana emosional tidak memberi dampak buruk jika kondisinya optimal.

- 5) Kegagalan yang dihadapi individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi tidak memberikan dampak buruk baginya dan mampu berusaha resiliensi dengan baik.
- 6) Individu yang sering berhasil dalam mencapai tujuannya, ketika dihadapi dengan kegagalan tidak akan mempengaruhi *self efficacy* dirinya.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan individu mengenai keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi kepercayaan dirinya untuk mencari model yang serupa ketika menyelesaikan masalah. Persuasi verbal mampu mempengaruhi strategi yang dilakukan individu yaitu sugesti, nasihat, peringatan yang mendesak ataupun memaksa, menginstruksikan diri sendiri, dan interpretasi baru dalam memperbaiki interpretasi lama yang salah. Persuasi verbal mengarah pada sugesti dan bisa lenyap jika mengalami kegagalan secara terus-menerus.

c. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Kondisi fisiologis menjadi faktor penilaian individu mengenai kemampuannya. Ketegangan fisik pada situasi yang tertekan dijadikannya sebagai suatu tanda ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas, karena kondisi ini dapat melemahkan kinerja individu. Tindakan *self efficacy* yang timbul dari faktor ini adalah mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian secara emosional, relaksasi, dan menghilangkan sikap emosional.

Menurut Mukti dan Tentama (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal *self-efficacy* didorong oleh kondisi psikologis yang dimilikinya, diantaranya yaitu:

- 1) Minat, yaitu suatu kondisi psikologis yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kepercayaan diri seseorang dalam kemampuannya untuk melanjutkan tantangan, apakah itu berarti mengejar pendidikan atau mencoba pengalaman baru untuk melanjutkan kariernya.
- 2) Kesabaran, diantaranya optimis, pantang menyerah dan konsistensi berkorelasi positif terhadap *self efficacy*. Optimis memberikan dampak terhadap keyakinan dirinya mampu melewati rintangan apapun kedepannya, karena keberhasilan tersebut akan memberikan *value* yang baik terhadap kompetensi dirinya. Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu akan mengerahkan segala upayanya dalam batas kemampuannya bahkan mencari solusi alternatif yang sesuai dengan tujuannya dan berdasarkan pengalaman baru. Hasil dari kegigihan dan konsistensinya dengan tujuan yang harus dicapai dengan jelas menunjukkan kepercayaan dirinya pada kemampuannya yaitu *self efficacy* yang tinggi.
- 3) Resiliensi, yaitu kapasitas seseorang untuk mengubah dirinya sendiri, atau kemampuan untuk mempertahankan dirinya dengan baik untuk menghadapi masalah yang akan timbul secara kompeten. *Self efficacy* yang tinggi mengikuti rasa percaya diri yang tinggi dan mencoba berbagai mekanisme koping yaitu mencoba berbagai cara untuk menghadapi tantangan hidup.
- 4) Karakter yang dapat memicu *self efficacy* antara lain percaya diri, menyukai tantangan baru, dan semangat saat berpartisipasi dalam organisasi menunjukan

keyakinan dan penilaian yang baik dengan kemampuan dirinya dan mencoba untuk mengembangkan diri dengan mencari pengalaman baru.

- 5) Motivasi belajar, yaitu keinginan individu untuk mencoba hal yang berbeda agar mencapai kepuasan diri atas kemampuannya, dimana dirinya akan bekerja keras untuk mengatasi tantangan saat ini dan tetap gigih dalam mencapai tujuannya. Individu yang gigih dan konsisten cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dalam dirinya, sehingga dapat membantu dirinya dalam mengatasi kecemasan dan ketakutan akan keterbatasan kemampuannya, dan tetap bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang menyebabkan timbulnya *self efficacy* individu akibat dipengaruhi oleh kondisi sosial di lingkungannya, diantaranya yaitu:

- 1) Gaya kelekatan memberikan pengaruh positif terhadap *self efficacy*, di mana ketika senior dan atasan terampil dalam menyampaikan pengetahuan dan menciptakan ikatan interpersonal yang bersahabat, individu tidak akan mengalami kesulitan walaupun dihadang dengan rintangan sulit sekalipun.
- 2) Rasa hangat dalam organisasi, yaitu individu akan mengembangkan rasa percaya diri yang kuat karena kehangatan di tempat kerja yang ditunjukkan atasan kepada bawahannya dalam menghadapi tantangan, menjadi panutan yang positif, dan cepat tanggap dengan ikut mendukung potensi kemampuan individu. Orang yang lebih dewasa dapat menciptakan lingkungan universitas yang hangat bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa dengan mudah untuk berinteraksi untuk mengembangkan dirinya.

- 3) Orientasi tujuan, yaitu komitmen individu untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan tujuannya. Tujuan ini memiliki kekuatan untuk memotivasi orang untuk bekerja keras dan memilih tindakan yang tepat untuk mencapai target atau tujuan perjuangannya.
- 4) Persuasi verbal, yaitu cara orang lain mengungkapkan saran, nasihat, atau penghargaan kepadanya. Persuasi verbal ini berfungsi sebagai umpan balik dalam proses pengembangan diri, sehingga dirinya merasa memiliki pencapaian atas proses yang dilalui dan mendorong peningkatan keyakinan atas kemampuannya.
- 5) *Enactive mastery experience*, yaitu proses pembelajaran yang dialami individu dalam mencari pengalaman di mana dirinya terlibat langsung dalam masalah yang diatasinya dengan situasi yang nyata. pengalaman ini dapat meningkatkan keyakinan atas kemampuannya dan mampu mengembangkan diri selama proses mencari jati dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* secara umum antara lain adalah pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisiologis. Kondisi fisiologis seperti ketegangan fisik terhadap situasi stres yang tinggi, kelelahan, penyakit dan rendahnya stamina tubuh individu yang menghalanginya dalam menyelesaikan masalah. Sementara faktor internal atau kondisi psikologis yang mempengaruhi *self efficacy* individu adalah minat, kesabaran, resiliensi, karakter kepribadian, dan motivasi belajar. Faktor eksternal atau kondisi lingkungan sosial yang mempengaruhi *self efficacy* individu adalah gaya kelekatan, rasa hangat dalam

organisasi, orientasi tujuan, persuasi verbal, dan pengalaman individu dalam menyelesaikan masalah.

3. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) menunjukkan aspek yang mengukur *self efficacy* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Tingkat kesulitan tugas (*level* atau *magnitude*)

Level ini menunjukkan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Tingkat kesulitan tugas diantaranya tugas sederhana, menengah dan sulit sekalipun bergantung pada batas kemampuan yang dirasakan dalam memenuhi tuntutan tugasnya. Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda dalam memandang tugas. Penilaian individu terhadap tingkat kesulitan tugas dan kemampuannya akan mempengaruhi perilakunya dalam mencoba atau menghindari tantangan tersebut. Individu akan mencoba jika tugas yang dibebankan kepadanya dinilai mampu dilakukan, tetapi dirinya akan menghindari jika tugas tersebut dinilai di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Tingkat penguasaan tugas (*generality*)

Generality menunjukkan keyakinan individu akan luas penguasaan individu terhadap bidang tugas yang akan dikerjakan. Keyakinan tersebut apakah terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Individu dengan *self efficacy* tinggi mampu menguasai berbagai bidang sekaligus dalam menyelesaikan tugas, sebaliknya individu dengan *self efficacy* rendah hanya menguasai bidang yang terbatas dalam menyelesaikan tugas.

c. Tingkat kekuatan diri terhadap keyakinan (*strength*)

Strength menunjukkan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu akan kemampuannya. Jika keyakinan atau harapan dirinya mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung kondisinya, sebaliknya jika keyakinan atau harapannya mantap akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mendapatkan pengalaman yang kurang menunjang profesinya. Aspek *generality* berkaitan langsung dengan aspek *level*, di mana semakin tinggi tingkat kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan atau harapan yang dirasakannya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Feist dan Feist (2011) aspek yang menunjukkan perilaku *self efficacy* individu adalah sebagai berikut:

a. Nilai hasil (*outcome value*)

Outcome value merupakan nilai yang berarti atas hasil yang diperolehnya. Keberartian dari hasil usahanya mampu memberikan motif yang kuat bagi individu dalam berusaha lebih keras dalam mencapai tujuannya. Individu yang mampu mengevaluasi hasil dari perilaku yang ditunjukkan.

b. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*)

Outcome expectancy merupakan harapan individu dari hasil usaha kerasnya. Individu akan bekerja keras untuk mencapai hasil yang diinginkannya. Usaha keras akan memberikan hasil yang baik untuknya. Pengharapan hasil tersebut tentunya dipengaruhi oleh afeksi dan kognitif yang dimilikinya. Jika individu ingin meraih tujuan, tentunya harus yakin dan mempunyai langkah dengan bayangan strategi yang akan dilakukannya. Situasi ini individu cenderung kompetitif dalam bekerja,

namun jika pengharapan hasil dalam dirinya kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan akan kegagalan atas usaha keras yang telah dilakukannya.

c. Pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*)

Efficacy expectancy merupakan munculnya harapan keberhasilan atas kinerjanya berdasarkan persepsi individu akan kemampuan yang dimilikinya. Persepsi individu akan kemampuannya yang baik, maka individu yakin atas keberhasilan yang akan diperolehnya jika bekerja dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki persepsi kemampuan yang buruk, maka dirinya akan ragu dengan kemampuan yang dimilikinya dan mempengaruhi kecemasan yang tinggi selama mengerjakan tugas yang diberikan.

Menurut Gibson, dkk (2012) aspek yang menunjukkan *self efficacy* individu antara lain, yaitu:

- a. Motivasi, yaitu individu cenderung terinspirasi untuk terlibat dalam perilaku yang membantu dirinya berkinerja dengan baik.
- b. Mempelajari segala hal yang baru dan menerapkan pembelajaran tersebut guna meningkatkan produktivitas melalui kinerjanya.
- c. Memiliki target yang sesuai dengan tujuan organisasi, di mana jika kinerjanya meningkat, maka target perusahaan tentu tercapai.
- d. Mengarah ke tingkat pengaturan tujuan dan kinerja yang lebih tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka aspek yang mengukur *self efficacy* pada penelitian ini adalah tingkat kesulitan tugas, tingkat penguasaan tugas, dan tingkat kekuatan diri terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas.

C. Hubungan *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Diri

Mahasiswa baru akan mengalami proses pendewasaan diri dalam mencapai kesuksesan, khususnya diberbagai aspek perubahan yang membutuhkan proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam, Fajar & Aviani, 2022) penyesuaian diri dikenal sebagai *adjustment*, yaitu proses mental dan perilaku individu dalam menyesuaikan diri dengan keinginannya, namun tetap diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri dengan tepat tentunya individu akan mengalami sedikit tekanan dan tetap berperilaku lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Schneiders (dalam Putry & Djamhoer, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri berfokus pada kondisi psikologisnya, yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri, dan *self efficacy*. Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri ketika mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginannya. Mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebaliknya mahasiswa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ketika dirinya memiliki *self efficacy* rendah (Ramos- Sánchez & Nichols, 2007).

Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi juga akan tampil baik di ruang kelas. Akibatnya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih efektif dan gigih dalam mengatasi tantangan dan kegagalan, terutama yang terkait dengan penanganan tugas akademik, dan dirinya lebih cenderung menghasilkan hasil yang sebanding dan mengalami kesuksesan akademik yang lebih besar. Mahasiswa

dengan *self efficacy* yang tinggi akan merasa termotivasi dan terlibat untuk menyelesaikan pekerjaannya ketika menghadapi tugas akademik yang sulit dibandingkan dengan mahasiswa yang *self efficacy* yang rendah (Ghufron, 2017).

Mahasiswa membutuhkan kepercayaan terhadap potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan diperguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). *Self efficacy* dapat mempengaruhi perspektif mahasiswa terhadap hambatan, menciptakan pemikiran yang realistis dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi, seperti tugas sulit juga harus diselesaikan sebagai bentuk kewajibannya selama menempuh pendidikan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian menunjukan jawaban sementara yang masih membutuhkan pembuktian kebenarannya dari masalah yang hendak diteliti (Arikunto, 2014). Adapun yang menjadi hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha : Ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
- H₀ : Tidak ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka variabel-variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Independen (X): *Self Efficacy*

Variabel Dependen (Y): Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional setiap variabel yang akan diteliti pada penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016) penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menguasai tekanan dari berbagai dorongan untuk memenuhi keseimbangan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan, kemudian yang diselaraskan dengan cara realitas. Skala variabel penyesuaian diri akan diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian.

2. *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif seseorang, yang meliputi keputusan, harapan, dan keyakinan tentang sejauh mana dirinya yakin akan berhasil menyelesaikan tugas atau bertindak dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Skala variabel *self efficacy* akan diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi dengan seluruh objek atau subjek penelitian yang memiliki kualitas dan memenuhi karakteristik yang ditetapkan peneliti agar dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Sejauh ini mahasiswa baru yang merupakan mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 45 orang.

2. Sampel

Sehubungan dengan jumlah populasi yang kecil, maka peneliti mempertimbangkan populasi atau metode pemilihan sampling yang tetap digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik pemilihan sampel ini dengan menggunakan semua anggota dalam populasi penelitian ini dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Peneliti akan mendistribusikan skala penelitian kepada seluruh sampel untuk diisi setiap skala variabel yang diukur berdasarkan kondisi dan situasi yang dirasakan oleh masing-masing mahasiswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah melalui teknik kuesioner. Teknik ini terdiri dari skala variabel penelitian yang akan diukur yaitu skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy*. Skala disusun dari item-item

pernyataan yang diurai berdasarkan aspek masing-masing variabel penelitian. Kemudian, setiap item pernyataan akan diberikan bobot nilai dengan ketentuan skala *likert* (Azwar, 2012). Skala *likert* adalah skala yang mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Fenomena sosial yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel penyesuaian diri dan *self efficacy*.

Skala *likert* penelitian ini disajikan kedalam empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Sementara untuk jawaban ragu-ragu yang bersifat netral tidak digunakan, karena jawaban ini mendorong individu untuk memilihnya, sehingga data menjadi tidak akurat, serta pendapatnya menjadi kurang informatif

Item pernyataan setiap variabel dalam skala penelitian ini disajikan dalam bentuk item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* adalah pernyataan yang menggambarkan sikap positif terhadap objek sikap yang diukur, di mana responden mendukung atau memihak terhadap objek sikap yang diteliti. Sementara, item item *unfavorable* pernyataan yang menggambarkan sikap negatif terhadap objek sikap yang diukur, yaitu responden menolak atau kontra terhadap objek sikap yang diteliti (Azwar, 2012). Adapun bobot penilaian item skala dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable* sesuai dengan bobot nilai skala *likert* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Bobot Nilai Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sumber: Azwar, 2012

Tabel di atas menunjukkan bobot nilai dari alternatif jawaban responden mengenai item *favorable* dan item *unfavorable*. Selanjutnya peneliti menyusun skala penyesuaian diri dan *self efficacy* yang diukur sesuai dengan aspek masing-masing yang telah ditetapkan peneliti sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri akan disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian. Total item pada skala penyesuaian diri disusun sebanyak 40 item pernyataan, yaitu terdiri dari 20 item pernyataan *favorable* dan 20 item pernyataan *unfavorable*. Selanjutnya, rincian jumlah item pada skala penyesuaian diri akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 2
Blue Print Skala Penyesuaian diri

No	Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	Adaptasi	1, 9, 11, 21, 31	6, 10, 16, 26, 36	10	25%
2	Konformitas	5, 12, 19, 25, 35	2, 12, 20, 22, 32	10	25%
3	Penguasaan	3, 13, 23, 29, 33	8, 18, 28, 30, 38	10	25%
4	Variasi individu / kepribadian	7, 17, 27, 37, 39	4, 14, 24, 34, 40	10	25%
Total		20	20	40	100%

Sumber: Instrumen Penelitian, 2022

2. Skala *Self efficacy*

Self efficacy akan disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2016) yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Total item pada skala *self efficacy* disusun sebanyak 36 item pernyataan, yaitu terdiri dari 18 item pernyataan *favorable* dan 18 item pernyataan *unfavorable*. Selanjutnya, rincian jumlah item pada skala *self efficacy* akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 3
Blue Print Skala Self Efficacy

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	<i>Level</i> atau <i>Magnitude</i>	4, 8, 10, 14, 24, 34	1, 7, 9, 11, 21, 31	12	30,33%
2	<i>Generality</i>	2, 12, 18, 20, 22, 32	5, 15, 17, 19, 25, 35	12	30,33%
3	<i>Strength</i>	6, 16, 26, 28, 30, 36	3, 13, 23, 27, 29, 33	12	30,33%
Total		18	18	36	100%

Sumber: Instrumen Penelitian, 2022

Sebelum skala didistribusikan, skala perlu diuji coba terlebih dahulu untuk menjaga keakuratan data penelitian. Ketika sebuah skala telah diuji validitas dan tingkat reliabilitas agar mendapatkan susunan skala yang layak pakai dan reliabel. Kemudian, teknik uji coba instrumen yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba terpakai. Teknik uji coba ini dilakukan secara langsung kepada seluruh sampel penelitian untuk pengambilan data penelitian untuk menguji hipotesis penelitian, setelah peneliti mendiskriminasikan item yang tidak layak pakai (Sutrisno, 2015). Pemilihan teknik uji cob aini dikarenakan jumlah populasi penelitian ini yang relative kecil, sehingga item yang tidak layak pakai akan didiskriminasi dan item yang layak pakai akan digunakan sebagai data penelitian.

E. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang mengukur tingkat kecermatan atau kesahihan suatu instrumen yang mengukur objek sikap yang diteliti (Azwar, 2012). Uji validitas yang digunakan penelitian ini adalah validitas isi dengan analisis rasional yang dilakukan oleh ahli atau *professional judgement test* pada keseluruhan item pernyataan (Azwar, 2012).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang dilakukan untuk mengukur tingkat reliabel atau tingkat kepercayaan pada skala penelitian ini akan konsisten atau stabil jika menguji gejala yang sama (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Scale* melalui analisis *Cronbach's Alpha* melalui *SPSS Version 23.0*. Uji ini dipilih agar keseluruhan aitem skala diuji secara bersamaan. Kriteria skala yang reliabel, jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ (Gunawan, 2015). Tingkat reliabel suatu skala akan ditinjau berdasarkan nilai koefisien reliabilitas yaitu nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara angka 0 – 1,00. Ketika nilai *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 maka skala ini memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi (Azwar, 2012).

F. Analisis Data

Sehubungan dengan penelitian ini untuk melihat hubungan antar variabel maka model analisis data yang tepat digunakan adalah uji korelasi. Sebelum melakukan analisis hipotesis maka perlu diuji asumsi untuk memilih model analisis korelasi yang tepat dalam menjawab data hipotesis yang tepat.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat ada atau tidaknya data terdistribusi normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *SPSS Version 23.0* (Gunawan, 2015). Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Gunawan, 2015).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji dalam menentukan ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji linearitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Test for Linearity* melalui *SPSS Version 23.0*. Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p < 0,05$ maka data pada kedua variabel memiliki hubungan linear, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka data pada kedua variabel tidak memiliki hubungan linear (Gunawan, 2015).

2. Uji Hipotesis

Sehubungan dengan tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru, maka uji hipotesis yang tepat digunakan adalah analisis korelasi. Uji korelasi adalah uji yang mengukur tingkat keeratan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji korelasi penelitian ini dilakukan melalui analisis *Pearson Bivariate Correlation* setelah data memenuhi syarat berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel (Gunawan, 2015). Kriteria hipotesis penelitian ini adalah jika $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Gunawan, 2015).

Keeratan hubungan antara variabel dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi, serta arah hubungan dapat dilihat berdasarkan tanda positif atau negatif dari nilai koefisien tersebut. Nilai koefisien berkisar antara 0 – 1. Jika nilai koefisien korelasi mencapai nilai 1 maka variabel tersebut memiliki hubungan yang sempurna (Gunawan, 2015). Adapun kategori keeratan hubungan antar variabel diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 4
Nilai Koefesien Korelasi

Interval Koefesien	Tingkat Hubungan
0,00-0,19	Sangat Lemah
0,20-0,39	Lemah
0,40-0,59	Cukup
0,60-0,79	Kuat
0,80- 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Gunawan, 2015

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian sebagai tahapan yang perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk memastikan kesesuaian antara kondisi tempat penelitian dengan karakteristik dari subjek penelitian. Orientasi kancan dilaksanakan melalui observasi dan wawancara yang mengacu dalam penentuan sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang beralamat di Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh dimulai pada tanggal 07 - 15 Januari 2023.

1. Profil Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Psikologi merupakan studi yang bergerak di bidang ilmu pengetahuan dan terapan yang berkaitan dengan pola perilaku, fungsi dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Salah satu universitas yang menyediakan pendidikan di bidang Psikologi adalah Universitas Muhammadiyah Aceh (UNMUHA). Fakultas Psikologi UNMUHA selalu mengedepankan kualitas, penyesuaian dan pengembangan program serta layanan. Saat ini Fakultas Psikologi berada di bawah pimpinan Bapak Barmawi, M.Si.

Psikologi lahir akibat tragedi kemanusiaan diantaranya tragedi bencana alam Tsunami dan konflik yang berkepanjangan. Program Studi Psikologi UNMUHA mulai beroperasi dan menerima mahasiswa pertama kali setelah diterimanya izin operasional Penyelenggaraan Program Studi dari pemerintah

melalui SK Mendiknas No 3495/D/T/2004 dan telah mendapat perpanjangan Ijin Penyelenggaraan Program studi berdasarkan SK NO 777/D/T/2008 (berakhir tanggal 30 Agustus 2012) dan tahun 2011 Prodi Psikologi sudah terakreditasi BAN PT. Pada tahun 2016, Prodi Psikologi UNMUHA telah terakreditasi peringkat B berdasarkan Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor: 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016.

Fakultas Psikologi UNMUHA menyediakan laboratorium yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Fasilitas diantaranya ruang konseling, ruang alat tes untuk psikodiagnostik, ruang observasi anak-anak dan ruang diskusi. Fakultas ini menyediakan alat tes mata kuliah psikodiagnostik seperti alat tes kepribadian, intelegensi, bakat minat, dan observasi lainnya, serta alat eksperimen yang mendukung program perkuliahan. Fakultas ini juga menyediakan unit layanan Psikologi yang membantu masyarakat umum yang ditangani oleh tenaga Psikologi yang profesional dan memiliki izin praktek Psikolog. Unit layanan tersebut diantaranya psikotes individu atau kelompok, bakat minat, kepribadian, dan tes kesiapan sekolah, serta *outbound* untuk siswa atau karyawan dari instansi pemerintah maupun swasta yang membutuhkan.

2. Visi dan Misi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

a. Visi

“Menjadi Universitas swasta terkemuka di tingkat nasional dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berlandaskan nilai islami pada tahun 2026”.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang unggul, profesional dan islami.
- 2) Menyelenggarakan tata kelola universitas yang modern dan Amanah
- 3) Menyelenggarakan kerjasama dan kemitraan tridarma perguruan tinggi di tingkat nasional dan internasional.
- 4) Menyelenggarakan pengkajian, pengembangan Al-Islam dan kemuhammadiyah.
- 5) Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan lulusan berjiwa *enterpreneurship*

B. Persiapan Penelitian

Proses persiapan sebelum melaksanakan penelitian memerlukan tahap kepengurusan surat izin penelitian dan penyusunan alat ukur yang baik. Pelaksanaan ini perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan penelitian agar memudahkan pelaksanaan penelitian, serta mampu menghindari kesalahan yang tidak diinginkan.

1. Pengurusan Surat Izin

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti perlu melalui tahap perizinan dengan mengajukan surat izin penelitian dari pihak Fakultas Psikologi dalam mengambil jumlah populasi dan data uji coba bersamaan dengan data penelitian untuk melanjutkan proses penyusunan alat ukur yang baik. Tahap pengurusan surat izin penelitian dimulai dengan peneliti mengajukan surat penelitian kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 05 Januari 2023

Selanjutnya pihak Fakultas menerbitkan surat permohonan izin penelitian oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nomor surat 053/UM/M₆/F/2023 pada tanggal 07 Januari 2023. Surat tersebut ditujukan kepada Pimpinan Program Studi Psikologi UNMUHA untuk mengajukan perizinan dalam mengambil data penelitian. Surat persetujuan penelitian dari Fakultas Psikologi UNMUHA tertera dengan nomor 063/UM.M₆/KET/2023 yang dikeluarkan pada tanggal 20 Januari 2023. Surat perizinan penelitian ini sebagai syarat administrasi yang memberikan keleluasaan bagi peneliti dalam memperoleh data penelitian.

2. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur atau instrumen penelitian ini adalah skala penelitian yang disusun berdasarkan aspek dari masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, skala didistribusikan kepada sampel untuk diisi pernyataan dalam skala sesuai dengan kondisinya. Skala penelitian dalam penelitian ini skala dari variabel psikologis yaitu *self efficacy* dan penyesuaian diri. Skala penelitian ini telah disusun berdasarkan uraian aspek masing-masing variabel dengan ketentuan bobot nilai berdasarkan skala *likert*.

Skala *self efficacy* disusun sebanyak 36 aitem pernyataan yang diuraikan dari aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Kemudian, untuk skala penyesuaian diri disusun sebanyak 40 aitem pernyataan yang diuraikan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu

adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian. Kedua skala penelitian ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

Tahap penyusunan alat ukur diperlukan untuk analisis aitem skala yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang valid dan reliabel. Skala terlebih dahulu diuji coba agar memperoleh instrumen yang baik berdasarkan data statistik yaitu valid dan reliabel secara teoritis.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 07 - 15 Januari 2023 untuk proses pengambilan data uji coba bersamaan dengan pengambilan data penelitian. Skala penelitian didistribusikan ke seluruh mahasiswa baru angkatan 2021 sebanyak 45 mahasiswa yang masih membutuhkan waktu untuk proses penyesuaian diri terhadap kemampuan akademiknya. Peneliti mendistribusikan skala penelitian yang terdiri dari skala *self efficacy* dan skala penyesuaian diri kepada mahasiswa melalui *Google Form* yang didistribusikan melalui forum media sosial *Whatsapp Group*.

Setelah data jawaban mahasiswa terkumpul, penelitian mentabulasikan data uji coba terpakai untuk dianalisis reliabilitas guna mendiskriminasikan aitem yang tidak valid dan menguji tingkat reliabilitas skala melalui uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Kemudian data kedua skala secara keseluruhan valid dan reliabel ditabulasikan menjadi data penelitian untuk dilakukan analisis statistik yaitu analisis korelasi melalui *SPSS Version 23.0* untuk menjawab hipotesis penelitian.

D. Hasil Analisa Data Penelitian

1. Uji Instrumen

Instrumen penelitian perlu diuji validitas dan reliabilitas untuk memperoleh alat ukur yang akurat. Uji instrumen dilakukan melalui uji validitas isi, deskriminasi aitem yang tidak valid, dan uji reliabilitas untuk meninjau tingkat reliabilitas akan kepercayaan suatu skala penelitian.

a. Hasil Uji Validitas

Setelah kedua skala penelitian disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang ditentukan, kemudian dilakukan validasi isi dengan analisis rasional oleh ahli yaitu dosen pembimbing. Proses validasi skala dilakukan beberapa kali pada aitem pernyataan yang kurang baik yang sesuai dengan arahan dosen pembimbing. Validasi isi diperlukan agar jabaran aitem skala sesuai dengan aspek dari objek sikap yang ingin diteliti yaitu penyesuaian diri dan *self efficacy*. Aitem skala disusun berdasarkan *blue print* di mana skala terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Setelah perbaikan keseluruhan pada aitem skala penelitian dinyatakan valid oleh dosen pembimbing, maka peneliti melanjutkan ujicoba terpakai kepada sampel penelitian.

Skala didistribusikan melalui *Google Form* dan penyebaran *link* melalui aplikasi *Whatsapp Group*. Selanjutnya data hasil uji coba ditabulasi terlebih dahulu untuk dideskriminasi dan uji reliabilitas melalui analisis *Cronbach's Alpha* agar keseluruhan aitem yang digunakan dalam skala penelitian terbukti valid dan dapat dipercaya, serta dapat digunakan dalam penelitian serupa.

b. Hasil Deskriminasi Aitem

Hasil tabulasi dari data uji coba, selanjutnya dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* melalui *SPSS Version 23.0* untuk mendeskriminasikan aitem yang tidak valid. Kriteria aitem yang valid jika memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ (Azwar, 2012). Data pada aitem yang valid dipertahankan sebagai data penelitian, sedangkan data pada aitem yang tidak valid akan dideskriminasikan atau dibuang. Hasil diskriminasi aitem dari skala uji coba pada variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Diskriminasi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	Adaptasi	1, 9, 11, 21, 31	6, 10, 16 , 26 , 36	10	25%
2	Konformitas	5, 12, 19, 25, 35	2, 12, 20, 22, 32	10	25%
3	Penguasaan	3, 13, 23, 29, 33	8, 18, 28 , 30, 38	10	25%
4	Variasi individu / kepribadian	7, 17, 27, 37, 39	4 , 14, 24, 34, 40	10	25%
Total		20	20	40	100%

Ket: Nomor yang dihitamkan dan garis bawah untuk aitem yang tidak valid

Sumber: Pengolahan Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 40 aitem dari skala penyesuaian diri yang diujicoba. Kemudian, setelah dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ sehingga perlu dideskriminasi karena menunjukkan kriteria aitem tidak valid. Aitem yang gugur atau didiskriminasi antara lain terdapat pada nomor 4, 16, 26, 28, 36, dan 38. Aitem pernyataan yang tidak valid dihapus dari skala penelitian. Hasil dari aitem skala penyesuaian diri yang telah didiskriminasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Hasil Analisis Skala Penyesuaian Diri Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Adaptasi	7	3	10
2	Konformitas	10	0	10
3	Penguasaan	8	2	10
	Variasi individu / kepribadian	9	1	10
Total		34	6	40

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2022

Data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 34 aitem pada skala penyesuaian diri yang valid. Data skala penyesuaian diri yang valid setelah uji validitas isi dan deskriminasi aitem secara statistik, maka dilanjutkan sebagai data penelitian yang akan diuji analisis statistik sesuai dengan hipotesis penelitian ini. Selanjutnya, pada skala *self efficacy* juga dilakukan deskriminasi aitem melalui analisis *Cronbach's Alpha* pada SPSS Version 23.0. Adapun hasil diskriminasi aitem dari skala uji coba pada variabel *self efficacy* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7
Hasil Diskriminasi Aitem Skala Self Efficacy Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	<i>Level</i> atau <i>Magnitude</i>	4, 8, 10, 14, 24, 34	1, 7, 9, 11, 21, 31	12	30,33%
2	<i>Generality</i>	2, 12, 18, 20, 22, 32	<u>5</u> , 15, <u>17</u> , <u>19</u> , 25, 35	12	30,33%
3	<i>Strength</i>	6, 16, 26, 28, 30, 36	<u>3</u> , 13, 23, 27, 29, <u>33</u>	12	30,33%
Total		18	18	36	100%

Keterangan: Nomor yang dihitamkan dan digaris bawah untuk aitem yang tidak valid dan dibuang

Sumber: Pengolahan Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 36 aitem dari skala *self efficacy* yang diujicoba. Kemudian, setelah dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* terdapat 5 aitem yang tidak memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ sehingga perlu didiskriminasi karena menunjukkan kriteria aitem tidak valid. Aitem yang gugur atau didiskriminasi antara lain terdapat pada nomor

5, 7, 17, 19, dan 33. Aitem pernyataan yang tidak valid dihapus dari skala penelitian. Hasil dari aitem skala penyesuaian diri yang telah didiskriminasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Hasil Analisis Skala *Self Efficacy* Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Level</i> atau <i>Magnitude</i>	12	0	12
2	<i>Generality</i>	9	3	12
3	<i>Strength</i>	10	2	12
Total		31	5	36

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2022

Data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 31 aitem pada skala *self efficacy* yang valid. Data skala *self efficacy* yang valid setelah uji validitas isi dan deskriminasi aitem secara statistik, maka dilanjutkan sebagai data penelitian yang akan diuji analisis statistik sesuai dengan hipotesis penelitian ini.

c. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu ukuran derajat konsistensi atau keyakinan skala penelitian ini menjadi reliabel atau stabil jika menguji objek sikap yang sama (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Scale* melalui analisis analisis *Cronbach's Alpha* melalui SPSS Version 23.0. Uji ini dipilih agar keseluruhan aitem skala diuji secara bersamaan. Kriteria skala yang reliabel, jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 (Gunawan, 2015). Adapun hasil dari uji reliabilitas aitem pada masing-masing skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy* diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 9
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
Sebelum aitem tidak valid dibuang		
Penyesuaian Diri	0,928	40
<i>Self Efficacy</i>	0,941	36
Setelah aitem tidak valid dibuang		
Penyesuaian Diri	0,952	34
<i>Self Efficacy</i>	0,955	31

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan pada skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy* pada saat sebelum dan setelah aitem yang tidak valid dibuang telah memenuhi kriteria skala yang reliabel di mana nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Pada skala penyesuaian diri sebelum aitem yang tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,928 dari 40 aitem yang diujicoba. Kemudian, setelah 6 aitem tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,952 dari 34 aitem yang dilanjutkan sebagai skala penelitian. Perbandingan ini menunjukkan skala penyesuaian diri semakin reliabel jika aitem yang tidak valid dibuang dari skala penelitian.

Selanjutnya, pada skala *self efficacy* sebelum aitem yang tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941 dari 36 aitem yang diujicoba. Kemudian, setelah 5 aitem tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955 dari 31 aitem yang dilanjutkan sebagai skala penelitian. Perbandingan ini menunjukkan skala *self efficacy* semakin reliabel jika aitem yang tidak valid dibuang dari skala penelitian.

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Tujuan penelitian ini ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Jadi, sehubungan dengan tujuan penelitian ini maka subjek yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2021 yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Aceh. Sumber data penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil distribusi skala penelitian kepada 45 mahasiswa yang dijadikan responden.

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel penelitian, yaitu 45 mahasiswa. Teknik pemilihan sampel ini digunakan karena jumlah anggota populasi yang relative kecil yaitu kurang dari 100 orang, sehingga sampel penelitian ini juga dijadikan sebagai subjek ujicoba skala. Teknik ujicoba instrumen penelitian ini adalah ujicoba terpakai di mana skala diujicoba kepada sampel penelitian dan aitem yang memenuhi kriteria valid dan reliabel diteruskan sebagai data penelitian dalam menguji hipotesis.

b. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi statistik data memberikan ringkasan penekanan penelitian pada penyajian dan klasifikasi data. Tingkat kategorisasi yang dimaksud adalah penempatan setiap mahasiswi dalam klasifikasi yang berjenjang atau kontinu dari variabel yang diukur (Azwar, 2012). Sebelum menentukan jenjang kategori

penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menganalisis nilai mean dan standar deviasi untuk menentukan rentang nilai untuk setiap jenjang kategorisasi. Hasil deskripsi data penelitian secara statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	45	34	130	84.64	20.759
<i>Self Efficacy</i>	45	31	117	76.82	19.720
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai kemampuan penyesuaian diri tertinggi yang dimiliki mahasiswa baru sebesar 130, sementara yang terendah sebesar 34. Rata-rata tingkat penyesuaian diri mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah 84,64 dengan standar deviasi sebesar 20.759. Kemudian nilai *self efficacy* tertinggi yang dimiliki mahasiswa sebesar 117, sementara yang terendah sebesar 31. Rata-rata tingkat *self efficacy* mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah 76,82 dengan standar deviasi sebesar 19,72.

Selanjutnya, nilai rata-rata dan standar deviasi dari hasil deskripsi statistik penelitian ini akan disubstitusikan kedalam rumus kategorisasi yang dipaparkan oleh Azwar (2012) dengan tingkat kategori rendah, sedang dan tinggi untuk setiap variabel penelitian. Adapun persamaan untuk menentukan rentang kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian yaitu:

$$\text{Rendah} = X < (\bar{X} - 1.SD)$$

$$\text{Sedang} = (\bar{X} - 1.SD) \leq X < (\bar{X} + 1.SD)$$

$$\text{Tinggi} = (\bar{X} + 1.SD) \leq X$$

Setelah peneliti menentukan nilai setiap jenjang dari rumus kategorisasi, maka hasil kategorisasi dari masing-masing variabel penyesuaian diri dan *self efficacy* mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11
Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri dan *Self Efficacy* Mahasiswa

Kategorisasi	Variabel	
	Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
Rendah	$X < 64$	$X < 57$
Sedang	$64 \leq X < 105$	$57 \leq X < 97$
Tinggi	$105 \leq X$	$97 \leq X$

Sumber: Hasil Olah Data, 2023

Berdasarkan data hasil kategorisasi, maka selanjutnya nilai tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan rentang setiap jenjang kategori. Kategorisasi pada variabel penyesuaian diri dengan rentang kategori rendah berkisar diantara nilai 34 - 63, rentang kategori sedang berkisar diantara nilai 64 - 104, dan rentang kategori tinggi tinggi berkisar diantara nilai 105 – 130. Kemudian kategorisasi pada variabel *self efficacy* dengan rentang kategori rendah berkisar diantara nilai 31 - 56, rentang kategori sedang berkisar diantara nilai 57 - 96, dan rentang kategori tinggi tinggi berkisar diantara nilai 97 – 117.

Selanjutnya dilakukan analisis frekuensi untuk memperoleh persentase dari jenjang rendah, sedang, dan tinggi untuk variabel penyesuaian diri dan *self efficacy*. Analisis frekuensi dilakukan dengan bantuan *SPSS Version 23.0*. Hasil analisis kategorisasi penyesuaian diri dan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 12
Persentase Kategorisasi Penyesuaian Diri dan *Self Efficacy* Mahasiswa

Variabel	Rentang Frekuensi Persentase Data Penelitian			Total
	Rendah (34 - 63)	Sedang (64 - 104)	Tinggi (105 - 130)	
Penyesuaian Diri	8 (17,8%)	31 (68,9%)	6 (13,3%)	45
<i>Self Efficacy</i>	Rendah (31 - 56)	Sedang (57 - 96)	Tinggi (97 - 117)	45
	8 (17,8%)	30 (66,7%)	7 (15,6%)	

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 45 mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh mayoritas memiliki kemampuan penyesuaian diri pada kategori sedang sebanyak 31 orang dan kategori tinggi sebanyak 6 orang, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan baik berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 8 orang. Kemudian *self efficacy* pada mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh mayoritas ada pada kategori sedang sebanyak 30 orang dan kategori tinggi sebanyak 7 orang, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki *self efficacy* dengan baik berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 8 orang.

Data di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan kontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah sebagai uji syarat sebelum menentukan uji hipotesis yang tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah uji korelasi. Sebelum melakukan uji korelasi, data penelitian ini terlebih dahulu diuji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas dalam menentukan uji korelasi yang tepat yaitu uji parametris atau non parametris. Adapun uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat ada atau tidaknya data terdistribusi normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *SPSS Version 23.0* (Gunawan, 2015). Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Gunawan, 2015). Adapun hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov Test</i>	Sig. (p)	Hasil	Kesimpulan
Penyesuaian Diri	0,127	0,065	$P > 0,05$	Normal
<i>Self Efficacy</i>	0,120	0,102	$p > 0,05$	

Sumber: Hasil Olah Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas pada skala penyesuaian diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu 0,127 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,065 maka $p > 0,05$ sehingga data pada skala ini terdistribusi normal. Pada skala *self efficacy* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu

0,120 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,102 maka $p > 0,05$ sehingga data pada skala ini terdistribusi normal. Jadi, kedua skala penelitian ini menunjukkan data terdistribusi normal dan memenuhi uji syarat parametris.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji dalam menentukan ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji linearitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Test for Linearity* melalui *SPSS Version 23.0*. Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p < 0,05$ maka data pada kedua variabel memiliki hubungan linear, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka data pada kedua variabel tidak memiliki hubungan linear (Gunawan, 2015). Hasil uji *test for linearity* dari uji linear dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14
Hasil Uji Linearitas

Linearitas	F	P	Hasil	Kesimpulan
Penyesuaian Diri * <i>Self Efficacy</i>	128,59	0,000	$p < 0,05$	Linear

Sumber: Hasil Olah Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas setelah diuji linearitas diperoleh nilai nilai signifikansi p sebesar 0,000 di mana $p < 0,05$ sehingga kedua variabel penyesuaian diri dan *self efficacy* menunjukkan hubungan linear. Hasil ini menunjukkan data penelitian ini memenuhi syarat uji asumsi.

4. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Sehubungan dengan tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru, maka uji hipotesis yang tepat digunakan adalah analisis korelasi. Uji korelasi adalah uji yang mengukur tingkat keeratan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen

(Gunawan, 2015). Pemilihan uji hipotesis yang tepat setelah melihat uji asumsi terpenuhi atau tidak. Setelah melakukan analisis uji asumsi data penelitian ini menunjukkan kedua skala memiliki data yang terdistribusi normal dan memiliki hubungan linear atau memenuhi syarat dari uji parametris.

Selanjutnya, sesuai dengan tujuan penelitian ini maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi parametris yaitu analisis *Pearson Bivariate Correlation* setelah data memenuhi syarat berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel (Gunawan, 2015). Kriteria hipotesis penelitian ini adalah jika $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Gunawan, 2015). Hasil dari uji korelasi *Bivariate Pearson* untuk menjawab hipotesis penelitian ini secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15
Correlations

		Penyesuaian Diri	Self Efficacy
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.893**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
Self Efficacy	Pearson Correlation	.893**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

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

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan pada skala penyesuaian diri dan *self efficacy* diperoleh nilai signifikansi p sebesar 0,000 maka $p < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Tingkat korelasi atau keeratan hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi (r) diperoleh sebesar 0,893. Data koefisien korelasi (r) penelitian ini menunjukkan arah positif dengan tingkat keeratan hubungan antar variabel yang sangat kuat. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, di mana nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima. Selanjutnya hubungan yang terbentuk antara kedua variabel yaitu dengan arah positif dan tingkat keeratan hubungan keduanya sangat erat di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Hal ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Sulistyoningrum & Kusnadi, 2020, Ghuftron, 2017; Irfan & Suprpti, 2014) yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik jika didorong dengan kondisi psikologisnya antara lain pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri dan *self efficacy* yang dimilikinya. Mahasiswa baru angkatan 2021 yang memiliki *self efficacy* yang tinggi di Fakultas Psikologi sebanyak 7 orang dan sedang sebanyak 30 orang. Sementara, kemampuan penyesuaian diri yang tinggi pada mahasiswa

baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh terdapat 6 orang dan tingkat sedang sebanyak 31 orang. Tingkat *self efficacy* yang tinggi tentunya mendorong kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa berjalan dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dapat menciptakan perubahan dalam dirinya ketika beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan akademiknya selama menempuh pendidikan di jurusan Psikologi. Individu tetap optimis dalam menyelesaikan hambatan yang dialaminya ketika menyelesaikan masalah, mahasiswa tetap semangat dalam menuntaskan tugas yang dibebankan kepadanya walaupun sebenarnya pengetahuan dan keterampilannya dalam teori psikologi masih terbatas. Kemudian mahasiswa percaya diri dengan kemampuan kognitifnya dalam mencari solusi dari berbagai informasi yang bersumber dari *browser* atau melalui dosen atau senior atau teman sebayanya yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan akademiknya. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan merasa termotivasi dan terlibat langsung ketika menyelesaikan pekerjaannya ketika menghadapi tugas akademik yang sulit dibandingkan dengan mahasiswa yang *self efficacy* yang rendah (Ghufron, 2017).

Self efficacy membantu mahasiswa dalam menumbuhkan kepercayaan diri atas potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan di perguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). Bagi mahasiswa psikologi sebagai ilmu baru bagi dirinya dan membutuhkan proses penyesuaian diri yang tepat, sehingga mahasiswa optimis untuk bertahan dan berjuang dengan berbagai

tantangan yang dihadapinya saat menempuh bidang ilmu tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik cenderung memiliki jiwa eksplorasi terhadap bidang ilmu baru dan lingkungan yang berbeda sebelumnya serta menyukai tantangan dalam hidupnya. Mahasiswa juga memiliki kemampuan analisis yang baik dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapinya, mudah beradaptasi dengan rintangan perkuliahannya, dan memiliki banyak ide untuk menemukan solusi dari permasalahannya.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahannya, di mana mahasiswa mampu mengarahkan dirinya untuk optimis dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mampu bangkit dari kegagalan dan percaya diri dengan kemampuannya, serta *open minded* terhadap saran dan kritikan yang membangun dari lingkungan sosialnya. Mahasiswa juga dapat mengikuti dengan baik norma dan nilai yang berlaku di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh. Mahasiswa mampu menjalin hubungan sosial dengan menjalin komunikasi yang baik dengan senior atau dosen dalam lingkungan kampus, tetap semangat saat menyelesaikan tugas yang menantang, karena dapat mengembangkan kemampuannya.

Sementara di Fakultas Psikologi masih ada mahasiswa baru sebanyak 8 orang dengan tingkat kemampuan penyesuaian diri yang rendah, akibat *self efficacy* yang dimilikinya rendah. Mahasiswa ini menjadi pesimis ketika menyelesaikan tugas diluar kemampuannya. Mahasiswa ini lebih memilih untuk menghindari tugas yang membuatnya stres dan cemas ketika tidak dapat menyelesaikan tugas saat mendekati *deadline*. Kemudian, ada mahasiswa yang menunjukkan gejala kelelahan fisik ketika memikirkan permasalahan yang sulit dipecahkan.

Secara umum, penelitian ini masih memiliki kelemahan, di mana peneliti tidak melakukan pendekatan langsung dengan subjek penelitian. Peneliti tidak meninjau secara keseluruhan mengenai proses penyesuaian diri mahasiswa dan perilaku *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini hanya menggunakan skala sebagai instrumen penelitian yang disebarluaskan melalui *Google Form* dan peneliti tidak berinteraksi langsung dengan mahasiswa, sehingga mengambil keputusan hipotesis penelitian berdasarkan angka atau disajikan secara kuantitatif.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dilihat ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. *Self efficacy* mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan kemampuan akademiknya selama menempuh pendidikan. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, dimana $p < 0,05$ dan H_a diterima. Hubungan yang terbentuk *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yaitu dengan arah positif dan tingkat keeratan hubungan keduanya sangat erat di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang bisa dijadikan masukan, yaitu:

1. Bagi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan kemampuannya sehingga dirinya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, serta fokus mengerahkannya dalam mencapai prestasi. Mahasiswa mampu mengatasi persoalan secara mandiri dan menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial di perkuliahan guna

membentuk sikap berpikir kritis, kolaboratif, kreatif, dan inovatif khususnya di bidang ilmu Psikologi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji masalah penelitian ini dengan metode kualitatif untuk melihat gambaran *self efficacy* dan proses penyesuaian diri mahasiswa lebih mendalam, atau mengkaji faktor psikologis lainnya yang mempengaruhi kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (Edisi 10). Canada: Raincoast Books.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik* (Edisi 10). Jakarta: Bumi Aksara
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga
- Chang, D., & Chien, W. cheng. (2015). Determining the relationship between academic self-efficacy and student engagement by meta-analysis. *Proceedings of the 2015 International Conference on Education Reform and Modern Management: Atlantis Press*, 142-145. <https://doi.org/10.2991/ermm-15.2015.37>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). 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(1), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self efficacy dengan penyesuaian diri: Sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusi*, 6(1), 186-194. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2912>
- Fattah, H. (2017). *Kepuasan Kerja dan Kinerja Pegawai*. Yogyakarta: Elmatara
- Fauziana. (2022). Pengaruh self efficacy terhadap kemampuan memecahkan masalah IPA. *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 151-152. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Pionir/article/view/13138/6804>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2): 491-501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Ghufton, M. N. (2017). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 66-81. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., Donnelly J. H., & Konopaske. R. (2012). *Organizations Behavior, Structure, and Processes*. New York: McGraw-Hill.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Indrawati, E. S. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi* 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.10>
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 3(3), 172-178. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp47cf73fd802full.pdf>
- Irviana, L. I., Rahmawati, H., & Farida, F. (2021). Hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri remaja pondok pesantren. *Jurnal Flourishing*, 1(2), 120–126. <https://doi.org/10.17977/um070v1i22021p120-126>
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior an Evidence-Based Approach*. New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Mahmood, K., Ijaz, A., & Khan, M. A. (2015). Social relations and psychological adjustment among adult children of parents with depression and anxiety. *Journal of Pharmacy and Alternative Medicine*, 6(1), 1-5. <https://core.ac.uk/download/pdf/234689499.pdf>
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 341-347. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>

- Nuraini, A. G., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial? *Sukma: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 2(2), 136-144. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5998>
- Pamardi, H. B., & Widayat. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada taruna akademi angkatan laut. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 42– 49. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpppb8a91178b0full.pdf>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Preiss, D. D. & Sternberg, R. J. (2010). *Innovation in Educational Psychology Perspectives On Learning, Teaching, and Human Development*. New York: Springer Publishing Company.
- Putri, D. P., & Suprapti, V. (2014). Hubungan antara *self-effiacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (PENS) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(3), 144-150. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpiodc65b00eb12full>
- Putry, D. N., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan self efficacy dengan penyesuaian diri pada siswa di pondok pesantren “x” Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 738-742. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24398>
- Ramos- Sánchez, L., & Nichols, L. (2007). Self- efficacy of first- generation and non- first- generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment. *Journal of College Counseling*, 10(1), 6–18. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00002.x>
- Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik; Psikologi Perkembangan Remaja*. Riau: UR Press
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p16>
- Schunk, D. H., & Rice, J. M. (1993). Strategy fading and progress feedback: Effects on self-efficacy and comprehension among students receiving remedial reading services. *The Journal of Special Education*, 27(3), 257–276. <https://doi.org/10.1177/002246699302700301>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sulistyoningrum, E., & Kusnadi, S. K. (2020). Self efficacy, penyesuaian diri pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 18-25. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.38>
- Windaniati. (2015). Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui teknik cognitive restructuring pada kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1), 1-9. <https://doi.org/10.15294/jpp.v32i1.5701>

Lampiran 1

SKALA PENELITIAN**I. Pengantar Skala**

Dengan Hormat,

Perkenalkan Safrina yang merupakan salah satu Mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dalam rangka menyelesaikan Studi/Tugas Akhir. Saya memohon dengan hormat kepada saudara/i untuk mengisi beberapa pertanyaan yang telah disediakan. Saya harapkan saudara/i dapat mengisi skala ini sesuai dengan pendapat dan kondisi yang saudara/i rasakan. Semua informasi data yang diterima akan dijaga kerahasiaannya. Atas perhatian dan kesediaan yang saudara/i berikan, saya ucapkan terima kasih.

I. IDENTITAS RESPONDEN

Sebelum menjawab pertanyaan dalam skala ini, mohon saudara/i mengisi data berikut terlebih dahulu. (Jawaban yang anda berikan akan diperlakukan secara rahasia).

- A. Nama : (*boleh dikosongkan*)
- B. Usia :
- C. Jenis Kelamin :
- D. Pendidikan :
- E. Jurusan :
- F. Angkatan :

II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. SS (Sangat Setuju), artinya kondisi saudara/i sangat sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
2. S (Setuju), artinya kondisi saudara/i sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
3. TS (Tidak Setuju), artinya kondisi saudara/i tidak sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
4. STS (Sangat Tidak Setuju), artinya kondisi saudara/i sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang disajikan.

SKALA *SELF EFFICACY*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya pasrah saat ada hambatan dalam menyelesaikan masalah di universitas				
2	Saya dapat menangani tugas yang sulit sekali pun dengan baik meskipun dalam kejadian dan situasi yang tidak terduga.				
3	Daya berpikir saya menurun dalam menyelesaikan masalah karena berada dalam lingkungan baru.				
4	Saya gigih saat menyelesaikan tugas atau masalah perkuliahan				
5	Saya kesulitan untuk beradaptasi dengan ilmu psikologi yang tidak saya kuasai sebelumnya.				
6	Saya yakin mampu mengatasi berbagai kesulitan di lingkungan yang baru.				
7	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, karena keterbatasan kemampuan saya di bidang psikologi				
8	Saya dengan senang hati menerima gagasan teman lain dan akan mengkajinya kembali				
9	Jika saya harus bertentangan dengan masalah baru, saya tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.				
10	Saya termotivasi dengan kemajuan saya dari pada berkecil hati selama menyelesaikan masalah.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
11	Saya tidak peduli dengan pengembangan diri saya, jadi saya tidak perlu berusaha keras untuk mengerjakan tugas.				
12	Keputusan saya memilih psikologi adalah karena saya yakin dapat mempelajarinya dengan baik				
13	Saya tidak yakin mampu mengatasi kesulitan di lingkungan yang baru				
14	Saya akan mencari berbagai cara untuk menyelesaikan tugas di bidang psikologi sampai selesai.				
15	Jika saya menghadapi kesulitan di bidang psikologi, saya tidak dapat menemukan ide untuk mengatasinya.				
16	Jika pengalaman dan kemampuan saya berbeda dari lingkungan yang baru, saya optimis mampu beradaptasi dengan baik.				
17	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas yang belum pernah saya pelajari sebelumnya.				
18	Saya akan bertahan dalam jurusan psikologi walaupun bidang ilmu ini baru bagi saya.				
19	Saat saya dihadapi dengan kejadian yang tidak terduga, saya tidak yakin dapat mengatasinya dengan baik.				
20	Saya mudah menguasai hal yang baru, jadi seberapa sulit apapun tugasnya berhasil saya selesaikan				
21	Saya tidak perlu berjuang untuk menghadapi tantangan tugas yang sulit.				
22	Saya memiliki kemampuan pemecahan masalah dengan baik, jadi semua tugas bisa saya selesaikan.				
23	Saya tidak yakin mampu beradaptasi dari rintangan perkuliahan saya.				
24	Saya mencoba menyesuaikan diri dengan pembelajaran psikologi yang merupakan ilmu baru bagi saya.				
25	Saya ingin pindah dari jurusan psikologi, karena saya tidak yakin dengan kemampuan saya.				
26	Jika saya kesulitan dalam memecahkan tugas, saya akan meminta bantuan dari teman atau dosen selain dari media pembelajaran.				
27	Saya tidak bisa tenang karena tidak yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
28	Ketika saya menghadapi kesulitan, saya memiliki banyak ide dan solusi untuk mengatasinya.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
29	Saya ragu bahwa saya bisa menyelesaikan masalah secara tepat dengan kemampuan saya saat ini.				
30	Saya suka bereksplorasi pada bidang ilmu dan lingkungan yang baru untuk menambah ilmu dan kemampuan saya				
31	Saya pesimis untuk menyelesaikan tugas yang sulit, jadi saya mengabaikannya.				
32	Sesulit apapun tugas kuliah, saya yakin dapat melewatinya.				
33	Saya takut gagal dengan mencoba menempuh pendidikan di bidang psikologi				
34	Seberapa sulit beban tugas kuliah, saya tetap mencari solusi penyelesaiannya dari berbagai sumber				
35	Saya tidak memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik saat menyelesaikan tugas yang baru bagi saya.				
36	Saya akan bertahan walaupun perkuliahan saya di luar daerah yang asing bagi saya				

SKALA PENYESUAIAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki nafsu makan yang baik, jadi berat badan saya terjaga di samping rutinitas perkuliahan.				
2	Saya tidak peduli dengan orang lain, maka saya akan mengambil keputusan sesuka hati.				
3	Saya menetapkan target lulus dari fakultas psikologi tepat waktu, jadi saya akan mengerahkan berusaha keras untuk mencapainya.				
4	Saya berpikir pendapat saya akan dinilai kurang tepat saat berdiskusi dengan orang lain.				
5	Saya bertanggung jawab penuh pada setiap pengambilan keputusan yang saya lakukan.				
6	Saya kehilangan berat badan karena tidak nafsu makan akibat kepikiran banyak tugas				
7	Saya mengerjakan tugas perkuliahan dengan penuh percaya diri				
8	Saya memiliki target, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapainya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Saya tetap sehat walaupun sering bergadang untuk menyelesaikan tugas tepat waktu				
10	Saya sakit karena waktu istirahat saya berkurang akibat banyaknya tugas di luar kemampuan saya.				
11	Saya dapat berpikir dengan baik saat mencari solusi dari tugas yang sulit.				
12	Saya tidak dapat menahan amarah yang saya rasakan kepada teman yang berbuat salah kepada saya				
13	Saya akan mengakui kegagalan dan lebih berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang telah saya tetapkan				
14	Saya merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan jika ditimpa masalah.				
15	Saya menjalin komunikasi yang baik dengan teman di lingkungan universitas untuk menghilangkan perselisihan atau kesalahpahaman				
16	Saya sakit kepala saat mendapatkan tugas yang sulit harus diselesaikan.				
17	Setiap keberhasilan yang saya dapat, harus saya pertahankan dan saya tingkatkan lagi				
18	Saya sulit memikirkan solusi atas permasalahan yang saya miliki				
19	Saya berada di lingkungan perkuliahan yang cocok dengan kehidupan sosial saya				
20	Saya tidak peduli dengan aturan yang berlaku di universitas.				
21	Tubuh saya tetap fit dan bersemangat saat menjalankan rutinitas perkuliahan di psikologi				
22	Saya merasa tugas kuliah membuat saya kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial saya dengan baik				
23	Saya semangat saat menyelesaikan tugas yang menantang, karena dapat mengembangkan kemampuan saya.				
24	Saya tidak peduli dengan masalah yang tidak dapat saya atasi.				
25	Saya belajar cara bersikap dan bertutur kata saat berinteraksi dengan teman kuliah yang berbeda budayanya.				
26	Tubuh saya tegang dan gugup saat melakukan kesalahan dalam menyelesaikan tugas.				
27	Saya tidak akan membiarkan setiap masalah menjadi berlarut-larut				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
28	Saya mengalami banyak kesulitan mengatasi tekanan saat tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu				
29	Saya memutuskan cara yang tepat saat menyelesaikan masalah perkuliahan				
30	Saya menjadi pesimis karena gagal menyelesaikan tugas dengan keterbatasan saya di bidang psikologi.				
31	Saya berani menyampaikan gagasan saya selama kuliah walaupun salah, karena gagal itu ada proses belajar.				
32	Saya sulit bergaul dengan teman yang berbeda daerah karena beda budaya				
33	Saya memiliki perencanaan yang baik dalam menyelesaikan tugas agar tepat waktu.				
34	Saya tidak tahu kemampuan yang saya miliki dengan baik, jadi saya memilih menyerah dengan perkuliahan saya.				
35	Saya rasa aturan yang berlaku di universitas saya bermanfaat untuk diri saya.				
36	Saya akan menangis jika saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen				
37	Saya mampu bangkit dari kegagalan karena percaya diri dengan kualitas kemampuan saya.				
38	Saya mudah stres jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				
39	Saya <i>open minded</i> atas saran atau kritikan teman ketika berdiskusi				
40	Saya sulit menerima pendapat orang lain saat mencari solusi penyelesaian masalah				

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA!

Lampiran 2

TABULASI DATA UJI COBA SKALA *SELF EFFICACY*

R	Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
R01	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
R02	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R03	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2
R04	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
R05	1	4	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
R06	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
R07	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1
R08	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R09	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2
R10	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4
R11	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2
R12	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2
R13	3	3	2	4	3	2	4	3	4	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4
R14	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4
R15	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
R16	1	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	2	4	1	4	1	4	1	4
R17	3	3	1	3	1	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	2	2	4	1	4	1	4	2	4
R18	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3
R19	3	2	1	2	1	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	1	4	1	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	1	4	2	4
R20	3	3	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	2	3
R21	1	2	2	3	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1	4	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4
R22	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	1	4	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4
R23	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4
R24	3	3	1	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	2	4
R25	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	4	2	3	1	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	2	4
R26	3	3	2	2	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3
R27	3	3	1	3	1	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4
R28	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2

R	Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
R29	2	3	1	3	1	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	4
R30	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2
R31	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4
R32	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
R33	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	3
R34	2	3	1	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	3	1	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1	3	2	3
R35	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2
R36	1	2	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	1	1	1	3	3	4	4	3
R37	4	1	4	1	1	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2
R38	2	3	4	3	4	2	3	3	4	1	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1
R39	3	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1
R40	4	2	3	2	4	1	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1
R41	3	3	4	2	3	1	4	1	4	2	2	1	4	1	3	1	3	2	3	2	2	4	4	1	3	2	3	1	3	3	4	1	4	1	4	3
R42	3	3	4	2	4	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	4	1	4	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1
R43	3	4	4	3	4	1	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	1	3	3	3	1	2	1	4	3	3	2	3	2	4	1	3	1
R44	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	4	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	4	1	1	1
R45	1	3	3	3	4	1	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	4	1	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	4	1	3	1

Lampiran 3

RELIABILITAS SKALA *SELF EFFICACY***1. Sebelum Aitem Skala *Self Efficacy* yang Tidak Valid Dibuang****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	85.71	386.119	.518	.939
X02	85.51	388.983	.582	.939
X03	85.91	395.946	.233	.942
X04	85.69	383.037	.675	.938
X05	85.89	399.919	.125	.943
X06	85.69	384.583	.519	.939
X07	85.69	380.083	.633	.938
X08	85.80	383.255	.621	.939
X09	85.49	376.119	.632	.938
X10	85.71	383.665	.556	.939
X11	85.71	379.392	.721	.938
X12	85.51	377.256	.652	.938
X13	85.62	388.104	.539	.939
X14	85.53	378.800	.669	.938
X15	85.67	384.682	.645	.938
X16	85.73	386.018	.509	.939
X17	85.87	401.845	.095	.943
X18	85.56	376.707	.663	.938
X19	85.78	403.995	.054	.943
X20	85.60	386.064	.565	.939
X21	85.67	382.591	.556	.939
X22	85.62	384.786	.642	.939
X23	85.73	386.655	.588	.939
X24	85.44	380.616	.545	.939
X25	85.80	385.300	.639	.939
X26	85.67	383.409	.624	.939
X27	85.80	378.482	.653	.938
X28	85.82	392.377	.475	.940
X29	85.71	378.392	.729	.938
X30	85.67	384.636	.696	.938
X31	85.78	390.359	.461	.940
X32	85.42	373.022	.709	.938
X33	85.91	401.856	.100	.943
X34	85.53	378.255	.653	.938
X35	85.89	379.965	.658	.938
X36	85.53	377.527	.609	.939

2. Setelah Aitem Skala *Self Efficay* yang Tidak Valid Dibuan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	74.40	369.655	.493	.954
X02	74.20	371.891	.570	.954
X04	74.38	365.695	.676	.953
X06	74.38	363.059	.628	.953
X07	74.38	367.513	.511	.954
X08	74.49	363.392	.695	.953
X09	74.18	363.104	.537	.954
X10	74.40	362.018	.672	.953
X11	74.40	360.973	.755	.952
X12	74.20	356.300	.745	.952
X13	74.31	374.037	.433	.955
X14	74.22	357.540	.776	.952
X15	74.36	369.871	.565	.954
X16	74.42	365.477	.595	.953
X18	74.24	355.371	.765	.952
X20	74.29	368.483	.571	.954
X21	74.36	363.280	.607	.953
X22	74.31	368.583	.605	.953
X23	74.42	372.340	.490	.954
X24	74.13	357.982	.670	.953
X25	74.49	369.710	.582	.954
X26	74.36	363.098	.712	.952
X27	74.49	364.983	.559	.954
X28	74.51	376.801	.405	.955
X29	74.40	363.518	.664	.953
X30	74.36	366.053	.738	.953
X31	74.47	375.300	.387	.955
X32	74.11	351.419	.815	.951
X34	74.22	357.131	.753	.952
X35	74.58	366.886	.546	.954
X36	74.22	355.586	.720	.952

Lampiran 4

TABULASI DATA UJI COBA SKALA PENYESUAIAN DIRI

R	Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
R01	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	
R02	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R03	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	3	1	4	3	1	2	2	2	1	1	3	1	4	1	1	
R04	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	3	
R05	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	1	2	1	
R06	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	
R07	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	
R08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R09	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
R10	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	
R11	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
R12	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	
R13	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
R14	3	3	4	1	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	1	4	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	
R15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	
R16	2	4	4	1	4	2	4	2	2	2	3	1	4	3	4	1	3	2	3	4	4	2	3	2	4	1	4	1	4	3	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	
R17	1	4	4	1	4	4	4	2	1	2	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	1	4	3	3	2	3	3	4	1	3	1	3	3	
R18	2	4	4	1	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	4	1	4	2	2	3	1	2	2	3	4	1	4	1	4	2	2	2	2	2	4	1	4	2	3	3	
R19	2	3	4	1	4	2	4	2	1	2	2	3	4	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	4	1	4	1	4	2	2	2	3	4	4	1	4	1	3	3	
R20	3	2	4	2	3	4	4	2	1	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	
R21	2	3	4	1	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	1	4	2	3	2	3	2	4	1	3	1	3	3	
R22	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
R23	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	4	1	3	2	
R24	2	3	4	1	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	1	4	2	4	3	2	2	3	4	4	1	4	2	3	2	2	2	4	3	3	1	3	1	3	2	
R25	3	3	4	1	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	1	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	1	3	2	3	2	3	3	4	1	4	1	3	3	
R26	2	3	3	2	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
R27	3	3	4	1	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	
R28	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
R29	2	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	4	1	3	2	3	2	3	1	4	1	4	1	3	2	
R30	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	4	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	
R31	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	1	4	2	3	4	3	4	1	4	1	2	3	4	2	
R32	4	1	4	3	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	

R	Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
R33	4	1	4	1	4	4	3	2	3	2	1	3	4	2	3	1	2	2	2	4	3	1	4	2	4	1	4	2	4	2	1	2	3	3	3	1	3	1	4	1
R34	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	1	4	2	3	4	3	2	3	3	4	1	4	2	2	3	2	4	3	2	4	1	2	2	2	3
R35	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2
R36	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	4	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	3	1	4	1
R37	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
R38	1	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	1	2	4	4	1	4	2	4	4	4	3	3	1	4	2	3	2	3
R39	2	4	1	4	1	2	2	4	3	3	2	2	1	4	1	1	1	3	3	2	2	4	3	2	2	3	1	4	1	3	4	3	2	4	1	4	1	4	1	4
R40	1	3	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	4	1	3	3	2	2	3	2	3	1	4	1	3	2	4	3	4	1	2	2	4	2	4	1	4
R41	3	2	1	4	2	4	2	4	3	4	3	2	1	4	2	4	1	4	2	2	4	4	4	3	2	4	1	4	1	4	4	4	2	4	2	4	2	3	2	3
R42	2	2	1	3	1	3	1	4	3	2	3	3	1	4	1	4	1	4	3	2	2	3	3	3	2	4	1	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	2	3
R43	2	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	4	1	3	2	1	3	4	2	2	2	4	1	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
R44	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	1	3	1	3	1	3	4	1	3	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	1	4	1	2
R45	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2

Lampiran 5

RELIABILITAS SKALA PENYESUAIAN DIRI**1. Sebelum Aitem Skala Penyesuaian Diri yang Tidak Valid Dibuang****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	95.82	396.604	.508	.926
Y02	95.78	390.722	.589	.925
Y03	95.44	379.934	.654	.924
Y04	96.00	414.000	-.025	.931
Y05	95.64	387.143	.605	.925
Y06	95.53	386.164	.662	.924
Y07	95.38	386.831	.622	.924
Y08	95.78	387.586	.657	.924
Y09	95.93	397.518	.482	.926
Y10	95.60	387.382	.658	.924
Y11	95.76	396.189	.577	.925
Y12	95.69	399.492	.410	.927
Y13	95.56	393.753	.458	.926
Y14	95.56	387.025	.611	.925
Y15	95.62	396.649	.451	.926
Y16	95.80	414.073	-.029	.931
Y17	95.67	384.636	.604	.925
Y18	95.69	388.310	.617	.925
Y19	95.76	395.734	.569	.925
Y20	95.69	387.219	.631	.924
Y21	95.73	396.927	.508	.926
Y22	95.82	391.104	.583	.925
Y23	95.82	394.740	.566	.925
Y24	95.73	392.745	.598	.925
Y25	95.44	384.753	.625	.924
Y26	95.91	411.719	.025	.931
Y27	95.58	384.977	.525	.926
Y28	95.80	414.482	-.037	.931
Y29	95.56	392.343	.543	.925
Y30	95.76	383.462	.747	.923
Y31	95.76	390.325	.632	.925
Y32	95.67	389.227	.659	.924
Y33	95.56	395.071	.513	.926
Y34	95.80	391.936	.543	.925
Y35	95.58	385.068	.644	.924
Y36	96.02	411.068	.040	.930
Y37	95.56	392.207	.547	.925
Y38	95.89	413.737	-.019	.931
Y39	95.67	398.955	.398	.927
Y40	95.73	399.655	.407	.927

2. Setelah Aitem Skala Penyesuaian Diri yang Tidak Valid Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	82.31	413.583	.496	.951
Y02	82.27	405.064	.645	.950
Y03	81.93	389.245	.798	.949
Y05	82.13	397.664	.746	.949
Y06	82.02	401.249	.694	.950
Y07	81.87	398.209	.744	.949
Y08	82.27	409.109	.524	.951
Y09	82.42	417.204	.388	.952
Y10	82.09	408.174	.544	.951
Y11	82.24	414.234	.527	.951
Y12	82.18	415.149	.439	.952
Y13	82.04	402.907	.636	.950
Y14	82.04	409.498	.466	.952
Y15	82.11	409.146	.563	.951
Y17	82.16	394.816	.740	.949
Y18	82.18	409.604	.494	.951
Y19	82.24	414.643	.493	.951
Y20	82.18	399.104	.743	.949
Y21	82.22	415.131	.457	.952
Y22	82.31	413.583	.424	.952
Y23	82.31	411.083	.572	.951
Y24	82.22	409.359	.594	.951
Y25	81.93	396.064	.739	.949
Y27	82.07	392.564	.698	.950
Y29	82.04	404.316	.663	.950
Y30	82.24	403.780	.644	.950
Y31	82.24	408.734	.577	.951
Y32	82.16	409.862	.542	.951
Y33	82.04	408.271	.608	.951
Y34	82.29	410.528	.489	.951
Y35	82.07	395.882	.775	.949
Y37	82.04	404.407	.661	.950
Y39	82.16	411.089	.524	.951
Y40	82.22	418.813	.332	.952

Identitas			Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
R	U	JK	1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	ΣX				
27	19	P	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	4	90				
28	19	P	3	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	72				
29	19	L	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	83				
30	19	P	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	74				
31	19	P	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	111				
32	20	L	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	80				
33	19	P	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	4	1	3	71				
34	20	L	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	87				
35	20	P	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	87				
36	19	L	1	2	2	3	4	1	4	4	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	1	1	1	3	4	4	3	74				
37	19	P	4	1	1	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	79				
38	19	P	2	3	3	2	3	3	4	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	76				
39	19	P	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	74				
40	19	P	4	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	71				
41	19	P	3	3	2	1	4	1	4	2	2	1	4	1	3	1	2	2	2	4	4	1	3	2	3	1	3	3	4	1	1	4	3	75				
42	19	P	3	3	2	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	70				
43	19	P	3	4	3	1	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	1	75				
44	19	P	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	47				
45	20	P	1	3	3	1	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	64				

B. Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																		
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY
01	19	P	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	57
02	19	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37
03	19	L	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	59
04	19	P	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	109
05	19	L	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	1	85
06	19	P	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	45
07	19	P	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	72

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																			
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY	
08	19	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
09	19	P	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65
10	19	L	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	107	
11	19	L	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
12	19	P	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	71	
13	20	P	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	84	
14	19	L	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	107	
15	19	P	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	130	
16	19	L	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	1	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	108	
17	19	P	1	4	4	4	4	4	2	1	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	104	
18	19	P	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2	2	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	3	99	
19	19	P	2	3	4	4	2	4	2	1	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	98	
20	19	P	3	2	4	3	4	4	2	1	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	99	
21	19	P	2	3	4	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	96	
22	19	P	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	1	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	101	
23	19	L	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	94	
24	19	P	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	102	
25	19	P	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	99	
26	19	L	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	88	
27	19	P	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	93	
28	19	P	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
29	19	L	2	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	4	3	2	92	
30	19	P	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	84	
31	19	P	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	1	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	1	4	2	4	2	102	
32	20	L	4	1	4	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	104	
33	19	P	4	1	4	4	4	3	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	2	4	3	1	4	2	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	4	1	94	
34	20	L	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	2	2	3	108	
35	20	P	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	4	1	3	3	3	2	93	
36	19	L	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	4	1	54	
37	19	P	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
38	19	P	1	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	1	2	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	87	
39	19	P	2	4	1	1	2	2	4	3	3	2	2	1	4	1	1	3	3	2	2	4	3	2	2	1	1	3	4	3	2	4	1	1	1	4	79	
40	19	P	1	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	4	3	4	1	2	2	2	1	4	77	
41	19	P	3	2	1	2	4	2	4	3	4	3	2	1	4	2	1	4	2	2	4	4	4	3	2	1	1	4	4	4	2	4	2	2	2	3	92	
42	19	P	2	2	1	1	3	1	4	3	2	3	3	1	4	1	1	4	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	2	1	4	1	2	2	3	79	

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																				
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY		
43	19	P	2	2	1	2	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	1	3	2	1	3	4	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	76		
44	19	P	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	1	3	1	1	3	4	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	69		
45	20	P	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	60		

Keterangan:

R = Responden/Sampel

U = Usia

JK = Jenis Kelamin

L = laki-laki

P = perempuan

Pendidikan : S-1 Psikologi

Angkatan : 2021

Lampiran 7

ANALISIS DESKRIPSI STATISTIK**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	45	34	130	84.64	20.759
Self Efficacy	45	31	117	76.82	19.720
Valid N (listwise)	45				

1. Frekuensi Statistik Penyesuaian Diri**Penyesuaian Diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
37	1	2.2	2.2	4.4
45	1	2.2	2.2	6.7
54	1	2.2	2.2	8.9
57	1	2.2	2.2	11.1
59	1	2.2	2.2	13.3
60	1	2.2	2.2	15.6
61	1	2.2	2.2	17.8
65	1	2.2	2.2	20.0
69	1	2.2	2.2	22.2
71	1	2.2	2.2	24.4
72	1	2.2	2.2	26.7
74	1	2.2	2.2	28.9
76	1	2.2	2.2	31.1
77	1	2.2	2.2	33.3
79	2	4.4	4.4	37.8
81	1	2.2	2.2	40.0
84	2	4.4	4.4	44.4
85	1	2.2	2.2	46.7
87	1	2.2	2.2	48.9
88	1	2.2	2.2	51.1
92	2	4.4	4.4	55.6
93	2	4.4	4.4	60.0
94	2	4.4	4.4	64.4
96	1	2.2	2.2	66.7
98	1	2.2	2.2	68.9
99	3	6.7	6.7	75.6
101	1	2.2	2.2	77.8
102	2	4.4	4.4	82.2

104	2	4.4	4.4	86.7
107	2	4.4	4.4	91.1
108	2	4.4	4.4	95.6
109	1	2.2	2.2	97.8
130	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Penyesuaian Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	17.8	17.8	17.8
Sedang	31	68.9	68.9	86.7
Tinggi	6	13.3	13.3	100.0
Total	45	100.0	100.0	

2. Frekuensi Statistik *Self Efficacy*

Self Efficacy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31	1	2.2	2.2	2.2
32	1	2.2	2.2	4.4
44	1	2.2	2.2	6.7
47	3	6.7	6.7	13.3
52	1	2.2	2.2	15.6
56	1	2.2	2.2	17.8
57	1	2.2	2.2	20.0
62	1	2.2	2.2	22.2
64	1	2.2	2.2	24.4
70	1	2.2	2.2	26.7
71	2	4.4	4.4	31.1
72	1	2.2	2.2	33.3
73	1	2.2	2.2	35.6
74	3	6.7	6.7	42.2
75	2	4.4	4.4	46.7
76	1	2.2	2.2	48.9
79	2	4.4	4.4	53.3
80	1	2.2	2.2	55.6
83	1	2.2	2.2	57.8
84	1	2.2	2.2	60.0
85	1	2.2	2.2	62.2
87	3	6.7	6.7	68.9
88	1	2.2	2.2	71.1
90	1	2.2	2.2	73.3

91	3	6.7	6.7	80.0
92	1	2.2	2.2	82.2
96	1	2.2	2.2	84.4
97	2	4.4	4.4	88.9
99	1	2.2	2.2	91.1
100	1	2.2	2.2	93.3
102	1	2.2	2.2	95.6
111	1	2.2	2.2	97.8
117	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Self Efficacy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	17.8	17.8	17.8
Sedang	30	66.7	66.7	84.4
Tinggi	7	15.6	15.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 8

HASIL UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
N		45	45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	84.64	76.82
	Std. Deviation	20.759	19.720
Most Extreme Differences	Absolute	.127	.120
	Positive	.098	.068
	Negative	-.127	-.120
Test Statistic		.127	.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065 ^c	.102 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9

HASIL UJI LINEARITAS**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Self Efficacy	Between Groups	(Combined) Linearity	17547.978	32	548.374	4.659	.003
		Deviation from Linearity	15134.350	1	15134.350	128.590	.000
			2413.628	31	77.859	.662	.827
	Within Groups		1412.333	12	117.694		
	Total		18960.311	44			

Lampiran 10

HASIL UJI KORELASI**Correlations**

		Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.893**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
<i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	.893**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

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

Lampiran 11

SK

Lampiran 12

SURAT IZIN PENELITIAN

Lampiran 13

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

11 FEB 2023

MENGESAHKAN
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



Dewan Penguji

1. Devi Yanti, M., Psikolog
2. Lisdayani, M. Psi., Psikolog
3. Syarifah Zainab, M.Si
4. Julia Aridhona, M.Si

Tanda Tangan

Four handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The first signature is in black ink and appears to be 'Devi'. The second and third signatures are in black ink and are more stylized. The fourth signature is in blue ink.

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Safrina
NPM : 1809110050
Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul “Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh” ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, 28 Januari 2023
Yang Menyatakan,




Safrina

NPM: 1809110035

MOTTO

**“Barang siapa yang memberikan kemudahan bagi orang yang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan baginya kemudahan (urusan) akhirat”
(HR. Tarmizi)**

**“Sesungguhnya Tuhanku, benar-benar Maha Mendengar
(memperkenankan) doa”
(Q.S. Ibrahim: 39)**

PERSEMBAHAN



Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Shalawat dan salam selalu dilimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW

Ibunda dan Ayahanda Tercinta

Tiada cinta yang paling suci selain kasih sayang Ayah dan Ibu setulus hatimu bunda, searif arahanmu ayah. Doamu hadirkan keridhaan untukku, petunjukmu tuntunkan jalanku, dekapmu berkahi hidupku, diantara perjuangan dan tetesan doa malammu, dan seabait doa telah merangkul diriku menuju hari yang cerah. Kini studiku telah selesai dan kupersembahkan karya kecilku ini untuk yang termulia ayahanda dan Ibunda. Ananda ucapkan terimakasih tiada terhingga atas perjuangan dan dukungan kalian kepadaku. Ananda akan berusaha membahagiakan kalian dengan kesuksesanku.

Terima kasih juga untuk abang dan kakakku. Terima kasih telah mensupport dengan semangat dan inspirasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini. Semoga doa dan segala hal yang terbaik kalian berikan akan mengiringku menjadi orang lebih baik

Teman

Terima kasih teman seperjuangan. Mulai dari semester awal kita bergerak bersama, saling memberikan motivasi, nasehat, dukungan moral serta material yang selalu membuatku

semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
Kalian telah memberikan banyak hal yang tak terlupakan
bagiku.

Dosen Pembimbing

Kepada Ibu Devi Yanti, M.Psi, Psikolog dan Julia Aridhona, M.Si
selaku pembimbing saya dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
Tanpa dukungan moral dan ilmu, serta kesabaranmu dalam
membimbing saya, karya ini tidak mungkin rampung.

Safrina

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah, peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh”**. Shalawat beriring salam kita sanjungkan kehadiran Nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga dan sahabatnya sekalian. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat memenuhi beban studi yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana (S1) di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan, bimbingan, inspirasi dan semangat dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terima kasih yang teristimewa kepada yang terhormat Ayahanda, Ibunda dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik moril maupun materil dalam penelitian skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Barmawi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
2. Nur Hasmalawati, S.Psi., M.Si Ketua Prodi Psikologi yang telah banyak membantu proses pelaksanaan penelitian ini.
3. Devi Yanti, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti hingga selesai.
4. Julia Aridhona, M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing peneliti hingga selesai.

5. Dosen beserta Staf pengajar Fakultas Psikologi yang telah membagi ilmu dan membekali dalam berbagai ilmu pengetahuan baik agama, umum maupun khusus sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Sahabat-sahabat tercinta, rekan-rekan seperjuangan leting 2018. Semua pihak yang telah banyak yang telah membantu, namun tidak mungkin disebutkan namanya satu persatu di sini, terima kasih atas segala dukungan dan semangat, sehingga karya sederhana ini selesai.

Peneliti menyadari terlalu banyak kekurangan dan kelemahan dalam penelitian skripsi ini. Maka oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kebaikan skripsi ini. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, peneliti serta bagi pengembangan ilmu pengetahuan

Banda Aceh, 28 Januari 2023
Peneliti,

Safrina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri	10
1. Pengertian Penyesuaian Diri	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	12
3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	22
B. <i>Self Efficacy</i>	28
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	28
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	30
3. Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i>	37
C. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dengan Penyesuaian Diri.....	40
D. Hipotesis Penelitian.....	41

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel	43
D. Metode Pengumpulan Data	43
E. Uji Instrumen	46
F. Analisis Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian	50
B. Persiapan Penelitian	52
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian	52
2. Penyusunan Alat Ukur	53
C. Pelaksanaan Penelitian	54
D. Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
E. Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	77
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel 1. Bobot Penilaian Pernyataan <i>Favorabel</i> dan <i>Unfavorabel</i>	44
2. Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Penyesuaian diri.....	45
3. Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Efficacy</i>	46
4. Tabel 4. Nilai Koefisien Korelasi.....	49
5. Tabel 5. Hasil Diskriminasi Aitem Skala Penyesuaian diri Setelah Uji Coba	56
6. Tabel 6. Hasil Analisis Skala Penyesuaian diri Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang.....	57
7. Tabel 7. Hasil Diskriminasi Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	57
8. Tabel 8. Hasil Analisis Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang	58
9. Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas.....	59
10. Tabel 10. Deskripsi Statistik Data Penelitian.....	61
11. Tabel 11. Kategorisasi Skala Penyesuaian diri dan <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa.....	62
12. Tabel 12. Persentase Kategorisasi Penyesuaian diri dan <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa	63
13. Tabel 13. Hasil Uji Normalitas	64
14. Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	65
15. Tabel 15. Correlations.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Penelitian.....	77
2. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	83
3. Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	86
4. Tabulasi Data Uji Coba Skala Penyesuaian diri	87
5. Reliabilitas Skala Penyesuaian diri	89
6. Tabulasi Data Penelitian	91
7. Analisis Statistik Deskripsi	95
8. Hasil Uji Normalitas	98
9. Hasil Uji Linearitas	98
10. Hasil Uji Korelasi.....	99
11. SK Pembimbing	100
12. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	101
13. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	102
14. Biodata	103

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA BARU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH ACEH**

Safrina

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh
safrinarina339@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang baik, yaitu dapat mendorong individu untuk mengontrol lingkungannya yang dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik dengan mencari cara yang positif selama proses penyesuaian diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 45 mahasiswa yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Data dianalisis melalui uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, di mana nilai $p < 0,05$ artinya *self efficacy* memiliki hubungan positif dan sangat kuat dengan penyesuaian diri mahasiswa yaitu nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Kata Kunci: Mahasiswa, Penyesuaian Diri, Self Efficacy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan bagian dari proses masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, dimana adanya perubahan pada fisik, teknologi, dan psikososial. Rentang umur mahasiswa dimulai dari 18-24 tahun yang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa baru tentunya berada tahap masa transisi atau dikenal dengan *culture shock* dimana proses ini melibatkan pembelajaran kembali mengenai masalah sosial atau psikologisnya dalam mempelajari hal yang baru dan sangat berbeda dengan yang dialaminya selama menempuh pendidikan di SMA (Putri & Suprapti, 2014).

Mahasiswa baru akan mengalami proses pendewasaan diri dalam mencapai kesuksesan, khususnya diberbagai aspek perubahan yang membutuhkan proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam, Fajar & Aviani, 2022) penyesuaian diri dikenal sebagai *adjustment*, yaitu proses mental dan perilaku individu dalam menyesuaikan diri dengan keinginannya, namun tetap diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri dengan tepat tentunya individu akan mengalami sedikit tekanan dan tetap berperilaku lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Proses perubahan terdapat keyakinan, kebebasan dan peluang baru dalam memenuhi tuntutan akademik, personal dan lingkungan sosial (Putri & Suprapti, 2014). Pada lingkungan sosial perguruan tinggi, mahasiswa akan mengalami perubahan pada pola hidup, interaksi sosial, tuntutan hidup mandiri, dan bertanggung jawab atas tindakan-tindakan yang dilakukannya (Fitri & Kustanti,

2020). Selama menempuh pendidikan, mahasiswa akan dihadapi dengan berbagai tantangan akademik yang lebih besar dibandingkan dengan sebelumnya, lebih terfokus pada bidang tertentu, beradaptasi dengan perubahan peran dan tanggung jawab baru, dan lebih otonom dalam mengambil keputusan akademik (Credé & Niehorster, 2012).

Baker dan Syirk (dalam Fitri & Kustanti, 2020) menjelaskan bahwa penyesuaian diri dapat memprediksi performa akademik yaitu indeks prestasi dan keyakinan mahasiswa dalam melanjutkan perkuliahannya. Mahasiswa baru pada perguruan tinggi akan merasa gelisah dan kesulitan dalam memahami teori karena keterampilan dan gaya mengajar dosen yang berbeda sebelumnya, sehingga mahasiswa tidak memiliki konsentrasi yang baik saat proses pembelajaran berlangsung. Selain itu, masih ada mahasiswa yang kesulitan dalam menjalin relasi bersama dengan teman sebayanya di lingkungan perguruan tinggi. Kemudian, masih ada mahasiswa yang merasa keputusan memilih jurusan yang ditempuhnya adalah salah dan berpikir untuk beralih jurusan pada tahun berikutnya (Irfan & Suprapti, 2014).

Proses penyesuaian diri dengan lingkungan perguruan tinggi tentunya menjadi masalah yang perlu diselesaikan secara internal oleh mahasiswa sendiri. Setiap tahunnya, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh melakukan rekrutmen mahasiswa baru, namun masih ada mahasiswa yang menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang rendah. Mahasiswa sulit menyesuaikan diri dengan bidang psikologi, sehingga keyakinan diri atas kemampuan yang dimilikinya masih rendah ketika menghadapi tugas yang sulit. Mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri

dengan tuntutan tugas diluar kemampuannya dan sulit beradaptasi dengan lingkungan pembelajaran yang berbeda sebelumnya. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baik ketika berinteraksi dengan teman sebayanya dan dosen beserta staf Fakultas Psikologi, maka proses penyesuaian dirinya dengan pendidikan di perguruan tinggi akan berjalan dengan baik. Tetapi, ketika mahasiswa kesulitan untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, maka dirinya akan mendapatkan hambatan ketika menyelesaikan tugasnya.

Mahasiswa yang menghadapi kesulitan di bidang akademik akan kesulitan mendapatkan informasi dan tidak percaya diri dengan kemampuannya, dimana ketika dirinya memiliki keyakinan atas kemampuannya, tugas akan terselesaikan dengan baik berkat kegigihannya dalam mengolah sumber daya yang ada, seperti pusat informasi dari dosen atau mahasiswa lainnya, bahkan mahasiswa seharusnya juga dapat mengakses dari internet. Namun, keyakinan masih rendah, ketika tidak percaya diri untuk menempuh pendidikan di bidang Psikologi. Permasalahan ini terbukti berdasarkan hasil wawancara dari salah satu mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang berinisial IY (21 tahun), yaitu:

“Pertama kali saya kuliah, saya selalu merasa kalau saya salah jurusan mengambil psikologi. Dulu saya minat di kesehatan karena ada suatu hal saya ambil jurusan psikologi tapi masih ragu tidak konsisten. Kemudian seiringnya berjalan waktu saya mencoba menerimanya, walaupun kadang banyak ngeluh sama yang tidak sesuai keinginan. Sering sekali saya mendapati tugas yang menurut saya sulit dan masih berpikir saya itu masih salah jurusan. Pada bagian tugas kuliah aja saya selalu merasa sulit mengerjakannya kalau sendirian. Saya selalu bertanya kepada teman saya untuk dijelaskan lagi dan meminta tolong kepadanya bagaimana cara membuatnya, karena saya anaknya di kelas diam kadang kalau mau tanya ulang sama dosen tu gak berani, pas pulang kuliah saya tanya sama kawan. Saya sulit untuk berbaur di lingkungan kampus dan di ruangan kelas. Saya juga sangat sedih karena harus jauh dari orang tua yang dulunya gak pernah merantau sekarang harus jauh, pastinya rindu orang tua dikampung.

Sekarang harus lebih mandiri lagi, seperti mengatur uang bulanan yang harus lebih hemat lagi, belum lagi kesibukan di kampus dan di kos. Saya bahkan sering nangis, rasanya gak usah lagi kuliah pingin balik di kampung aja, tetapi saya selalu berusaha buat yakin kalau saya mampu. Sekarang, saya udah bisa pelan-pelan meyakinkan diri saya sudah jadi mahasiswi, jadi perlu menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.”

Hal yang sama juga dikemukakan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh lainnya yaitu (SM, 19 tahun) melalui wawancaranya, yaitu:

“Kadang pernah mikir salah jurusan tapi setelah tahu dan belajar lebih dalam lagi jurusan ini itu sangat menarik dan banyak ilmu yang di dapat dan bisa sekalian rawat jalan. Kalau dibilang susah enggak juga kalo di bilang mudah juga enggak juga, masih menyesuaikan diri dengan keseharian yang biasanya gak terlalu melelahkan tapi mungkin karena belum pandai menyesuaikan diri, membagi waktu, sama gak terlalu pandai bergaul dengan yang lain. Jadi kalau kuliah itu lumayan capek, apa lagi kalau ada tugas gitu, kepikiran terus bawaannya gak sanggup selesain. Kalau gak ngerti cara mengerjakan tugas itu pening kali, mau tanya ke yang lain kadang segankan soalnya gak terlalu dekat juga, susah berbaur sama yang lain soalnya aku orangnya itu introvert. Susah dekat sama orang, jadi susah sendiri. Saya kadang sering nangis, guling-guling, gak bisa tidur mikirannya karena gak tahu buat, tapi saya buat pelan-pelan dan selalu cari cara supaya saya bisa menyelesaikan tugas itu dari segala sumber. Kalau di kampus aku lebih disiplin, sama lebih aktif dan udah mulai terbiasa juga sama rutinitas di kuliah. Saya coba ikut berpartisipasi dalam kegiatan kampus sehingga lebih banyak tahu tentang hidup di perkuliahan”

Berdasarkan hasil wawancara di atas, mahasiswa memiliki masalah pada proses penyesuaian diri baik dari segi akademik dan lingkungan sosialnya. Mahasiswa kesulitan menyesuaikan diri ketika berada dalam lingkungan pendidikan, yaitu mahasiswa kesulitan untuk berinteraksi dengan dosen dan teman. Proses penyesuaian akademik mahasiswa juga memiliki hambatan, karena mahasiswa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mencapai tujuannya. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka mahasiswa tidak mampu menanggung kewajibannya, adanya perasaan tidak

nyaman, merasa ingin kembali dalam lingkungan yang dikenalnya, mudah menyerah, tidak fokus terhadap pendidikannya, sibuk menyendiri, dan tidak berinteraksi dengan teman atau senior (Nuraini, dkk, 2021).

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) keyakinan individu terhadap kemampuan diri ketika mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginannya disebut *self efficacy*. Kondisi mental mahasiswa yang baik mampu mendorongnya dalam memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal dan tuntutan lingkungannya. Schneiders (dalam Putry & Djamhoer, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri berfokus pada kondisi psikologisnya, yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri, dan *self efficacy*. Kemudian Ramos- Sánchez & Nichols (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebaliknya mahasiswa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ketika dirinya memiliki *self efficacy* rendah.

Self efficacy mendorong individu untuk mengontrol lingkungannya yang dapat membantu dalam menghadapi tantangan akademik dengan mencari cara yang positif (Irfan & Suprapti, 2014). Namun kenyataannya, pada mahasiswa baru di fakultas psikologi masih menunjukkan *self efficacy* rendah, yaitu kesulitan dalam menyelesaikan masalah, bahkan menimbulkan stres, konflik dan bahkan frustrasi. Penyesuaian diri memiliki kaitan dengan proses individu dalam mengatasi atau mengendalikan dirinya dari stres, konflik dan frustrasi, sehingga terbentuk keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan dirinya. Mahasiswa

menunjukkan gejala stress ketika dihadapi dengan tugas yang sulit, ragu dengan kemampuannya, sehingga merasa gelisah di mana emosionalnya tidak terarah seperti memikirkan untuk beralih jurusan, dan serba salah dengan keputusan yang diambilnya ketika mengambil jurusan Psikologi.

Perubahan lingkungan juga menimbulkan konflik dalam diri mahasiswa. Konflik dipicu ketika dirinya harus jauh dari orang tua, sehingga adanya perubahan pola hidup, tuntutan hidup mandiri, dan bertanggung jawab atas setiap keputusannya. Mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri pada proses akademik dan lingkungan sosialnya selama di perguruan tinggi akan menimbulkan perilaku serba salah, emosional tidak terarah, tidak realistis, dan agresif (Fajar & Aviani, 2022).

Mahasiswa membutuhkan kepercayaan terhadap potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan diperguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). *Self efficacy* dapat mempengaruhi perspektif mahasiswa terhadap hambatan, menciptakan pemikiran yang realistis dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi, seperti tugas sulit juga harus diselesaikan sebagai bentuk kewajibannya selama menempuh pendidikan.

Berdasarkan uraian dari permasalahan di atas, *self efficacy* menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa baru dalam melakukan penyesuaian diri selama menempuh pendidikan di fakultas psikologi. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan jabaran masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah adakah hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh?

C. Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini mengenai gambaran hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Irfan dan Suprapti (2014) dengan judul “Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga”. Penelitian ini menggunakan alat ukur GSE (*General Self-Efficacy*), sampel dipilih dengan teknik sampling jenuh, analisis hipotesis melalui uji korelasi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru, yaitu koefisien korelasi sebesar 0,467 dan p sebesar 0,000.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Ghufroon (2017) dengan judul “Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa”. Penelitian ini menggunakan 66 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*, dan teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri mempunyai hubungan positif terhadap penyesuaian diri akademik, di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,538 dan nilai p sebesar 0,000.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistyoningrum dan Kusnadi (2020) dengan judul “*Self efficacy*, penyesuaian diri pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya”. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 18 laki-laki dan 32 perempuan yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*, dan teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *Pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri, dimana nilai koefisien korelasi sebesar 0,827 dengan p sebesar 0,000. Artinya semakin tinggi *self efficacy* maka akan semakin tinggi penyesuaian diri mahasiswa baru asal NTT di UWP Surabaya dan begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* maka akan semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa baru.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Kustanti (2020) dengan judul “Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang”. Penelitian ini dilakukan pada 180 mahasiswa rantau wilayah Indonesia Timur ke Semarang yang dipilih secara *proportional random sampling*, dan dianalisis dengan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik, dimana nilai (r_{xy}) sebesar 0,713 dengan p sebesar 0,000. Efikasi diri akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 50,8% terhadap penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau wilayah Indonesia Timur ke Semarang.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian ini, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis bagi seluruh pihak yang terkait. Adapun mengenai masing-masing manfaat tersebut akan dijabarkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa informasi tambahan dalam meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi untuk generasi berikutnya. Diharapkan penelitian ini menjadi sumber teori untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi

Diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* sehingga dapat menyesuaikan diri dengan baik saat menjadi mahasiswa, mampu menghadapi setiap persoalan yang dihadapi dan dapat menjalani perkuliahan dengan baik.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kajian ini dapat menjadi bahan rujukan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Ali dan Asrori, 2016) penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menguasai berbagai tekanan menjadi suatu dorongan baginya dalam memenuhi keseimbangan antara kebutuhan dengan tuntutan lingkungan sekitarnya, kemudian yang diselaraskan dengan cara realitas. Selanjutnya, Ali dan Asrori (2016) menjabarkan penyesuaian diri sebagai suatu proses yang meliputi respon-respon mental atau *behavior* yang dialami individu ketika berusaha memperjuangkan keberhasilan dalam menghadapi kebutuhan internal, frustasi, ketegangan, dan konflik. Individu dapat memberikan batasan pada respon mental dan perilakunya selama proses penyesuaian diri, maka dirinya akan memenuhi keselarasan antara kebutuhan internal dengan tuntutan lingkungan. Oleh karena itu, proses penyesuaian diri yang dialaminya berjalan dengan baik.

Menurut Ghufroon (2017) menyatakan bahwa individu yang berhasil menjabarkan keberhasilan atas penyesuaian diri individu akan mencapai kepuasan tertentu atas usaha yang dilakukannya selama memenuhi kebutuhan, mampu mengatasi ketegangan dengan bebas dari *symptom* yang mengganggu, frustasi atau konflik. Jika individu tidak dapat mengatasi masalah tersebut, maka gejala gangguan akan muncul, sehingga dapat mengakibatkan keadaan yang tidak menguntungkan, yaitu respons atau reaksi yang tidak efektif, emosi yang tidak terkendali.

Menurut Windaniati (2015) penyesuaian diri sebagai proses yang mendukung respon mental dan perilaku ketika individu berusaha dalam mencapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan internal individu dengan situasi yang dihadapinya ketika berada di lingkungan tertentu. Rosmawati (2011) penyesuaian diri sebagai proses modifikasi yang memerlukan tanggapan perilaku dan mental yang diinginkan pada individu, seperti adanya ketegangan, frustasi, atau konflik yang dialaminya dalam mencapai kualitas keselarasan antara kebutuhan internal individu dengan lingkungannya. Respon mental dan perilaku individu selama proses penyesuaian diri dipandang sebagai usaha yang dilakukannya ketika mereduksi dengan menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi keseimbangan kebutuhan dirinyanya dengan tuntutan lingkungan yang lebih wajar.

Menurut Sawrey dan Telford (dalam Irviana, dkk, 2021) Penyesuaian diri mengacu pada proses berkelanjutan individu untuk menyesuaikan diri antara kebutuhan dengan lingkungannya. proses penyesuaian diri berupa peubahan pola perilaku berdasarkan hasil belajar, penalaran, dan emosi. Ketika seseorang bergabung dengan masyarakat secara keseluruhan, penyesuaian diri menjadi modal penting baginya dalam berinteraksi. Penyesuaian diri adalah faktor lain yang mendorong perkembangan semangat individu dan kesehatan mental.

Kemudian Kartono (2002) menjelaskan proses penyesuaian diri sebagai upaya pencapaian keharmonisan antara kebutuhan diri individu dengan lingkungannya dengan menghilangkan rasa iri, permusuhan, prasangka buruk, dan emosi negatif sebagai respon perilaku yang tidak efektif dan efisien pada norma yang berlaku dalam lingkungannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, penyesuaian diri adalah suatu proses penyesuaian diri yang terus menerus yang dilakukan oleh individu dengan dirinya sendiri ketika berinteraksi dengan orang lain di lingkungannya, baik dalam mengatasi konflik, kesulitan, dan frustrasi sehingga tercipta rangkaian hubungan yang linear antara dirinya dengan lingkungannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Kondisi fisik. Faktor fisik yang mendorong proses penyesuaian diri individu seperti hereditas, sistem saraf kelenjar dan otot, serta konstitusi fisik,
- b. Kepribadian yang matang. Perkembangan diri individu berdasarkan pengalaman yang diperolehnya akan mempengaruhi proses penyesuaian diri yang bergantung pada tingkat kematangan secara intelektual, moral, emosional, dan sosial.
- c. Kondisi psikologis. Psikologis individu dapat mempengaruhi penyesuaian dirinya berdasarkan pengalaman, kebiasaan, dan proses pembelajaran yang dilakukannya.
- d. Kondisi lingkungan yang mendorong proses penyesuaian diri adalah interaksi yang dilakukan individu ketika berada dalam situasi rumah, kondisi keluarga, sekolah dan masyarakat sekitarnya.
- e. Kondisi kebudayaan, antara lain adalah keyakinan dan agama yang dianutnya. Agar individu memiliki tujuan, sasaran, dan kestabilan hidup yang diperlukan

untuk menghadapi stres dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya, agama menawarkan nilai dan keyakinan untuk menghadapinya.

Menurut Rosmawati (2011) mengembangkan faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri akan dijabarkan sebagai berikut:

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik adalah sebagai pembawaan individu baik struktur fisik atau temperamen yang dimilikinya. Aspek perkembangan kondisi fisik secara intrinsik terkait erat dengan struktur fisik, termasuk faktor keturunan, konstitusi fisik, sistem saraf, kelenjar, sistem otot, kesehatan, penyakit, dan sebagainya. Struktur fisik adalah penyebab dasar dari perubahan pola perilaku individu, maka sistem saraf, kelenjar, dan otot memainkan peran penting dalam proses penyesuaian diri.

b. Perkembangan dan kematangan

Perbedaan dalam perkembangan dan tingkat kematangan yang dimiliki individu menyebabkan perbedaannya dalam pola penyesuaian diri yang diinginkan. Pola penyesuaian diri akan berbeda tergantung pada tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapai,. Setiap aspek kepribadian, termasuk aspek emosional, sosial, moral, agama, dan intelektual dipengaruhi oleh kondisi perkembangan.

c. Penentu psikologis

Pengalaman, pembelajaran, pengondisian, penentuan diri (*self-determination*), frustrasi, dan konflik merupakan beberapa faktor psikologis individu yang mempengaruhi penyesuaian diri. Proses penyesuaian diri akan berjalan dengan baik berdasarkan pengalaman positif dan menyenangkan yang

dialaminya. Sementara peristiwa traumatis akan menimbulkan efek penyesuaian diri yang negatif dan tidak dapat diterima di lingkungannya. Belajar adalah proses mengubah perilaku yang dimulai pada tahap awal kehidupan dan berlanjut sepanjang hidup individu selama proses pendewasaan. Proses pembelajaran merupakan landasan dari proses penyesuaian diri, karena mendorong berkembangnya pola respon yang akan membentuk kepribadian. Penentuan diri memainkan bagian penting dalam proses penyesuaian diri, karena mempengaruhi kecepatan dan perubahan pola perilaku individu.

Kapasitas individu untuk pengarahan diri dan pengendalian diri akan memainkan peran utama dalam menentukan apakah penyesuaian diri berhasil atau tidak. Sifat konflik itu sendiri memiliki peran penting dalam proses penyesuaian diri individu dalam mengatasi konflik yang terjadi. Faktanya, beberapa konflik bisa efektif dalam mendorong orang untuk meningkatkan tingkat aktivitasnya dalam mencari solusi. Ketika individu dalam menyelesaikan konflik dengan melakukan upaya yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang bermanfaat secara sosial, sebaliknya ketika dirinya mengambil alternatif dalam mengatasi konflik dengan melarikan diri, maka hal itu akan mengakibatkan gejala neurotik.

d. Kondisi lingkungan keluarga

Keluarga menjadi faktor penting yang mendorong penyesuaian diri di mana interaksi sosial yang pertama kali dihadapinya adalah secara internal yaitu keluarga, hasil interaksi yang diperolehnya dalam keluarga akan menentukan penyesuaian diri individu dengan kemampuannya selama berinteraksi dengan masyarakat luas.

e. Hubungan orang tua dan anak

Pola hubungan orang tua dengan anak dapat memengaruhi proses penyesuaian diri anak. Adapun pola hubungan keduanya, antara lain:

- 1) Menerima (*acceptance*), yaitu situasi interaksi yang terjalin dengan menerima anak dengan baik oleh orang tua. Sikap orangtua ini dapat menumbuhkan lingkungan yang nyaman dan rasa aman bagi sang anak, sehingga menciptakan penyesuaian diri yang baik ketika anak mencoba berinteraksi dengan dunia luar.
- 2) Menghukum dan disiplin yang berlebihan, yaitu pendisiplinan orang tua yang terlalu ketat dan memaksa, dapat menimbulkan lingkungan psikologis yang kurang baik bagi anak.
- 3) Memanjakan dan melindungi anak secara berlebihan (*over protection*), yaitu Sekilas, pengasuhan dan perhatian secara berlebihan kepada anak-anak mungkin tampak memberi mereka rasa aman. Tetapi secara psikologis, sebenarnya anak mengalami perasaan tidak aman, cemburu, jujur, kurang percaya diri, dan kesulitan penyesuaian lainnya. Pada anak manja mengalami pengembangan diri dengan merasa bisa menangani semuanya sendiri, sombong, dan memiliki ciri kepribadian lain yang cenderung menonjol, yang akan memengaruhi cara anak berinteraksi dengan orang lain dan cara mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.
- 4) Anak-anak yang mengalami penolakan orang tua mungkin merasa sulit untuk menyesuaikan diri dan bahkan mungkin merasa tidak berharga, tidak berguna,

atau bahkan merasa tidak bermartabat meskipun dirinya telah melakukan upaya terbaik dan niat tulus.

f. Kultural dan agama

Agama memberikan pengaruh terhadap nilai moral, keyakinan, dan adat istiadat yang memberikan makna kehidupan dan tujuan yang mendalam serta stabilitas dan keseimbangan hidup individu.

Agama menawarkan lingkungan psikologis khusus yang mengurangi ketegangan seperti konflik dan frustrasi. Selain itu, agama menawarkan orang-orang lingkungan yang tenang dan damai. Mirip dengan bagaimana faktor agama mempengaruhi perkembangan penyesuaian individu, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang besar. Konflik dalam diri sendiri, perasaan cemas atau frustrasi, dan berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh budaya di sekitar seseorang.

Agama memberikan lingkungan psikologis positif yang dapat mengurangi ketegangan seperti konflik dan frustrasi. Selain itu, agama memberikan kedamaian dan ketenangan secara psikologis bagi individu. Sama halnya, bagaimana faktor agama mempengaruhi perkembangan penyesuaian individu, faktor budaya juga memiliki pengaruh yang besar. Konflik dalam diri sendiri, perasaan cemas atau frustrasi, dan berbagai perilaku neurotik atau penyimpangan perilaku yang disebabkan oleh budaya di sekitarnya.

Menurut Ali dan Asrori (2016) faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

a. Kebutuhan (*need*)

Kebutuhan adalah proses penyesuaian diri sebagai jenis respon yang diarahkan individu untuk memenuhi tuntutan dalam hidupnya yang harus dipenuhi karena kebutuhan internalnya sendiri.

b. Motivasi (*motivation*)

Motivasi adalah karakter dan tujuan respon individu yang erat kaitannya dengan konsep-konsep pencapaian yang diharapkannya.

c. Persepsi (*perception*)

Penghayatan individu terhadap berbagai rangsangan (rangsangan) yang berasal dari lingkungan menimbulkan persepsi. Stimulus yang digunakan persepsi untuk mengorganisasikan, menginterpretasikan, dan memberi makna terhadap stimulus yang diterimanya berasal dari lingkungan, dimana stimulus tersebut diperoleh melalui pembelajaran dan pengalaman yang dimilikinya. Persepsi tidak terjadi secara otomatis, melainkan individu perlu melalui proses pengamatan terhadap objek peristiwa yang dialaminya, sehingga proses pengamatan ini menimbulkan stimulus pada alat indera, yang kemudian akan menghasilkan persepsi. Stimulus akan terus berjalan sepanjang saraf sensorik menuju otak, dimana akan mengalami proses psikologis saat otak menginterpretasikan informasi yang telah diterimanya melalui indera. Persepsi akan mempengaruhi perilaku individu selama proses penyesuaian diri, yaitu:

- 1) Pengembangan sikap terhadap suatu objek atau peristiwa dapat terbentuk dan berkembang dari waktu ke waktu, sehingga dapat membentuk proses penyesuaian diri yang lebih terarah

- 2) pengembangan kemampuan kognitif, afektif, dan konaktif untuk memungkinkan penyesuaian yang lebih proporsional dan lengkap dengan mempertimbangkan berbagai faktor dan pengalaman yang relevan
- 3) Dinamika aktif dan kesadaran lingkungan harus ditingkatkan untuk menginspirasi individu dalam melalui proses penyesuaian diri dengan lebih sadar.
- 4) Tingkatkan pengamatan dan penilaian lingkungan dengan objektivitas sehingga perilaku penyesuaian diri lebih rasional dan realistis.
- 5) Mengembangkan kemampuan individu dalam mengelola pengalaman sehari-hari secara berkelanjutan untuk memotivasi ke arah proses sosialisasi yang lebih efektif

d. Kemampuan (*capacity*)

Dinamika penyesuaian terhadap pengaruh faktor-faktor tersebut juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan kemampuan kognitif, efektif, dan psikomotor seseorang, antara lain:

- 1) Kemampuan kognitif seperti ketika individu menggunakan pengamatan, perhatian, tanggapan, fantasi, dan pemikiran sebagai metode utama yang dilakukannya untuk membuat keputusan saat melakukan penyesuaian diri.
- 2) Kemampuan afektif seperti pertimbangan kognitif dalam proses penyesuaian diri individu didasarkan pada sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan terhadap nilai dan moral dalam lingkungannya.

- 3) Kemampuan psikomotorik menjadi sumber kekuatan yang menginspirasi individu untuk menyesuaikan diri sesuai dengan kecenderungan karakteristik dirinya dan pengetahuan yang dimilikinya dalam memenuhi kebutuhannya.

Apabila kemampuan tersebut membentuk kerjasama yang kohesif dan harmonis, maka dinamika proses penyesuaian diri seseorang akan berjalan lancar dan baik. Sebaliknya, konflik, kecemasan, dan bahkan frustrasi dapat terjadi ketika ketiga kemampuan tersebut tidak seimbang.

e. Kepribadian (*Personality*)

Individu yang telah mencapai tingkat pemikiran operasional formal akan sangat mewarnai dinamika penyesuaian diri individu karena dirinya telah menyadari pentingnya nilai dan norma yang dapat dijadikan sebagai landasan kehidupannya, sudah mulai membangun relasi dengan kelompok sasaran, memiliki kekompakan kelompok yang kuat, dan memiliki kecenderungan untuk menciptakan budaya kelompoknya sendiri. Unsur-unsur kepribadian yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain, yaitu:

1) Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifiability*)

Kecenderungan individu untuk mengubah kehendak, perilaku, sikap, dan karakteristik lainnya diperlukan untuk penyesuaian diri. Semakin kurang fleksibel dirinya dan ketidakmampuan dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, maka semakin besar kemungkinan dirinya kesulitan untuk beradaptasi. Sikap dan kebiasaan yang kaku, kecemasan yang sering dirasakan, frustrasi yang sering dialami, dan sifat-sifat neurotik lainnya akan menyebabkan kualitas kemampuan untuk berubah akan menurun. Sebaliknya, kemampuan

penyesuaian diri individu akan berkembang ketika dirinya benar-benar belajar untuk berubah.

2) Pengaturan diri (*self regulation*)

Pengaturan diri, kapasitas pengaturan diri, dan peningkatan pengarahannya sama-sama penting untuk proses penyesuaian diri dan pemeliharaan stabilitas mental. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung tidak mengalami gangguan kepribadian. Keterampilan pengaturan diri dapat membantu individu dalam mengembangkan kepribadian yang normal, mencapai pengendalian diri, dan menyadari nilai dirinya sendiri dengan realisasi yang dilakukannya.

3) Realisasi diri (*self realization*)

Perkembangan kepribadian sangat erat kaitannya dengan proses penyesuaian diri dan pencapaian hasil secara bertahap. Jika perkembangan kepribadian berjalan sesuai rencana, potensi laten tersirat dalam perkembangan sikap, tanggung jawab, penghayatan nilai, harga diri, dan lingkungan di antara sifat-sifat lain yang membentuk kepribadian dewasa dengan baik.

4) Intelegensi

Intelegensi sebagai salah satu kualitas fundamental yang berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian diri yang berkaitan dengan kapasitas pengaturan diri. Setidaknya, kecerdasan dan kapasitas intelektual individu dapat menentukan baik dan buruknya proses penyesuaian dirinya. Intelegensi sangat penting bagi perolehan perkembangan gagasan, prinsip, dan tujuan yang memainkan peranan penting dalam proses penyesuaian diri.

Menurut Windaniati (2015) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. *Peer relations*, yaitu upaya individu untuk bekerjasama dengan orang lain
- b. *Dependency*, yaitu kelemahan individu dalam berpikir mencari solusi permasalahan secara mandiri, namun individu bergantung pada pertolongan orang lain dalam menyelesaikan masalah.
- c. *Hostility*, yaitu ketidakmampuan individu untuk menahan keinginannya jika tidak terpuaskan.
- d. *Productivity*, yaitu kesediaan individu untuk berusaha dan mengambil tanggung jawab yang diberikan dengan serius.
- e. *With drawal*, yaitu Ketidakmampuan individu untuk bekerja dengan sikap yang dimilikinya dan hanya duduk termenung tanpa berpikir dan bertindak dalam menyelesaikan masalahnya.

Berdasarkan jabaran faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan faktor tersebut antara lain adalah kondisi fisik, kepribadian yang matang, psikologi, lingkungan keluarga dan sosial, kebudayaan, dan agama. Lingkungan keluarga yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah hubungan yang terjalin antara orang tua dengan anak, di antaranya mampu menerima, menghukum dan disiplin yang berlebihan, protektif, dan penolakan orang tua terhadap kondisi anak.

Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain adalah kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan kognitif, afektif dan psikomotorik, serta kepribadian. Kepribadian dalam hal ini antaranya adalah

keinginan dan kemampuan untuk berubah, *self regulation*, *self realization*, intelegensi, *peer relations*, *dependency*, *hostility*, *productivity*, dan *witdh drawal*.

3. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (dalam Ali & Asrori, 2016) aspek yang mengukur penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

a. *Adaptation* (adaptasi)

Adaptasi adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan baik dalam hubungan kepuasan fisik dengan lingkungannya, seperti individu menghindari dampak ketidaknyamanan baik akibat cuaca, iklim dan bahaya lainnya. Penyesuaian diri meliputi proses pertahanan diri yang dilakukan individu untuk menyelaraskan antara kebutuhan dengan lingkungannya. Penyesuaian diri tidak sebatas pertahanan fisik, melainkan proses penyesuaian rumit dan kompleks, karena memperhitungkan kepribadian unik setiap individu dan bagaimana interaksinya dengan lingkungan (Yasa, 2015).

b. *Conformity* (konformitas)

Konformitas adalah kemampuan penyesuaian diri individu dalam memenuhi standar sosial dan etika ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Ketika individu mengalami tekanan yang kuat dan harus mampu menahan diri dari penyimpangan moral, sosial dan emosional dalam segala tindakannya. Individu akan diarahkan kepada sikapnya terhadap lingkungan, di mana terjalin hubungan saling menghargai dengan toleransi dan perilaku individu berdasarkan norma-norma yang berlaku dalam lingkungannya. individu kesulitan menerapkan prinsip-prinsip yang ada dalam dirinya selama proses penyesuaian diri, karena setiap

budaya memiliki norma yang berbeda, sehingga tidak mungkin prinsip dirinya dapat diterima secara universal di lingkungan budaya lain (Yasa, 2015)

c. *Mastery* (penguasaan)

Penguasaan adalah kemampuan individu untuk merencanakan dan mengatur suatu respons diri dalam menyesuaikan diri dengan baik untuk mengatur dan menangani semua masalah secara efisien. Kapasitas penyesuaian diri adalah kemampuan untuk menguasai perkembangan diri sendiri sehingga dorongan, emosi, dan kebiasaan menjadi terarah dan terkendali. Individu yang memiliki penguasaan yang baik mampu membuat perencanaan dan dapat mengatur tanggapan yang tepat dalam mencegah perselisihan atau konflik, tantangan, atau frustrasi. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan realitas kehidupan, telah memiliki cara-cara yang terbaik saat berinteraksi dengan lingkungan secara akurat dan sehat, mampu bekerja sama dengan orang lain secara efektif dan efisien, serta dapat memanipulasi faktor-faktor lingkungan yang mendorong penyesuaian diri individu dengan baik (Yasa, 2015).

d. *Individual variation* (variasi kepribadian individu)

Individu yang bervariasi adalah perbedaan individu dilihat dari reaksi individu ketika menghadapi masalah. Individu memiliki ciri khas sendiri dalam menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah dengan menemukan solusi sesuai karakternya.

Menurut Alberti dan Emmons (2017) aspek penyesuaian diri adalah sebagai berikut:

- a. *Self-knowledge* dan *self-insight*, yaitu ketika seseorang memiliki pemahaman emosional yang kuat tentang dirinya, yang berarti dia menyadari kelebihan dan kelemahannya, serta memiliki sikap positif terhadap kekurangannya, selanjutnya dirinya akan memberikan respon atas tindakan yang tepat dalam mengatasi masalah.
- b. *Self-objectivity* dan *self-acceptance*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap realistis setelah mengenal dirinya dari sisi kekurangan dan kelebihan, sehingga mampu menerima keadaan dirinya.
- c. *Self-development* dan *self-control*, yaitu kepribadian yang unik dengan kapasitas untuk mengendalikan diri, mengevaluasi rangsangan eksternal, ide, perilaku, emosi, sikap, dan perilaku secara tepat saat menghadapi masalah. Pengendalian diri merupakan tanda kedewasaan individu dalam menghadapi masalah atau tantangan dalam hidupnya
- d. *Satisfaction*, yaitu keyakinan individu terhadap apa yang lakukannya adalah sebuah pengalaman, dan jika keinginannya terpenuhi, maka pengalaman tersebut akan memberinya rasa kepuasan tersendiri.

Menurut Mahmood, Ijaz, dan Khan (2015) aspek yang mengukur tingkat penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Persepsi yang tepat tentang realitas

Individu yang memiliki adaptasi yang baik dengan lingkungannya memiliki persepsi yang baik mengenai realitas yang terjadi, sehingga dirinya dapat menentukan tujuan yang efektif dan efisien dengan kemampuannya. Individu mampu menganalisis efek atau dampak dari setiap tindakannya, sehingga dirinya

mengarahkan tindakan yang tepat dan akurat ketika berhadapan dengan realitas kehidupan.

b. Kemampuan mengatasi stres dan kecemasan

Ketika berada dalam lingkungan, individu sadar bahwa memiliki hubungan sosial dengan masyarakat adalah aspek penting dalam menyesuaikan diri. Tentunya, individu menginginkan kepuasan secepat mungkin dapat dicapainya selama proses pencapaian tujuannya, tetapi hal ini sering terhambat oleh realita yang ada, sehingga menyebabkan ketidaknyamanan dan stres dalam dirinya. mungkin perlu menunda keinginannya untuk mencapai targetnya dalam kurun waktu tertentu. Ketika individu mampu menetapkan tujuan, melewati tantangan dan konflik dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan tingkat kemampuan adaptasinya yang tinggi.

c. Memiliki gambaran diri yang positif

Individu perlu menilai dirinya dengan cara berpikir positif. Ketika individu mampu memahami dirinya secara realistis, maka individu dapat mengenali berbagai potensi yang ada dalam dirinya sebagai sumber kekuatan

d. Memiliki kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik

Proses penyesuaian diri setiap orang membutuhkan kapasitas ekspresi emosi. Beberapa orang merasa sulit untuk mengekspresikan emosi mereka dengan bebas. Namun, ada orang yang memiliki cara yang sangat terbuka untuk mengekspresikan emosinya. Penyesuaian diri yang baik memerlukan keseimbangan di antara keduanya. Orang yang sehat secara mental mampu merasakan dan mengekspresikan emosi mereka sepenuhnya Ketika seseorang

mampu mengekspresikan emosinya, penting untuk mempertimbangkan seberapa realistis dan terkendali orang tersebut saat melakukannya.

e. Memiliki hubungan interpersonal yang baik.

Hubungan interpersonal yang menyenangkan melibatkan serangkaian perasaan dan emosi sangatlah penting. Individu dengan keterampilan adaptasi yang baik mampu menjaga hubungan interpersonal yang erat. Individu mampu berinteraksi dengan orang lain dan merasa nyaman saat melakukannya.

Menurut Rosmawati (2011) aspek yang mengukur penyesuaian diri individu adalah sebagai berikut:

- a. Menghadapi masalah secara langsung, yaitu individu dengan percaya diri dalam menghadapi berbagai masalah secara langsung dengan semua konsekuensinya, dan bertindak sesuai masalah yang dihadapinya.
- b. Eksplorasi atau penjelajahan (*exploring*), yaitu individu mencari berbagai sumber berbasis pengalaman untuk membantunya menghadapi dan memecahkan masalah.
- c. Proses coba-coba (*trial and error*), yaitu usaha individu melakukan tindakan melalui percobaan, kemudian jika berhasil maka akan dilanjutkan, dan jika tidak berhasil maka dihentikan. Pendekatan eksplorasi lebih bermanfaat daripada tingkat pemikiran.
- d. Substitusi (mencari pengganti), yaitu strategi yang dapat digunakan individu untuk mendapatkan penyesuaian dengan memilih cara lain jika merasa gagal dalam menyelesaikan suatu masalah.

- e. Menggali kemampuan diri, yaitu individu berusaha untuk menemukan kemampuan unik yang dimilikinya dan kemudian mengolahnya untuk membantu dirinya dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan atau tuntutan akademik yang dilakukannya.
- f. Belajar, yaitu proses individu dalam menggali berbagai informasi baik dalam aspek pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantunya dalam menyesuaikan diri dengan masalah yang dihadapinya.
- g. Inhibisi dan pengendalian diri, yaitu proses penyesuaian diri akan lebih efektif jika disertai dengan kemampuan mengambil keputusan yang tepat dan melakukan pengendalian diri yang tepat. Individu tersebut mencoba memutuskan tindakan mana yang harus diambil dan tindakan mana yang tidak diperlukan dalam keadaan tertentu yang sedang dihadapinya.
- h. Perencanaan yang cermat, yaitu keputusan individu yang diambil berdasarkan perencanaan yang matang yang menentukan tindakan yang tepat diambilnya. Pilihan tersebut diambil setelah menimbang berbagai faktor yang memengaruhinya, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka aspek-aspek yang mengukur penyesuaian diri individu secara umum antara lain adaptasi, konformitas, penguasaan, dan variasi kepribadian individu. Aspek ini digunakan karena dapat mengukur kondisi penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan sosial dan kemampuan akademiknya selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

B. *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghuftron & Risnawita, 2016) mencetus *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif seseorang, yang meliputi keputusan, harapan, dan keyakinan tentang sejauh mana dirinya yakin akan berhasil menyelesaikan tugas atau bertindak dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan. Keterampilan individu sama sekali tidak ada hubungannya dengan *self-efficacy*. Sebaliknya, ini mengacu pada kepercayaan diri seseorang dalam tindakan yang diambilnya sambil memanfaatkan keterbatasannya. *Self-efficacy* menekankan keyakinan pribadi dalam menghadapi keadaan yang tidak pasti di mana hasilnya tidak dapat diprediksi, yang mengarah pada tekanan.

Ghuftron dan Risnawita (2016) menyimpulkan makna *self efficacy* adalah komponen pengetahuan atau kesadaran diri yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari seseorang. Efikasi diri dapat mempengaruhi bagaimana individu memutuskan langkah apa yang harus diambil untuk mencapai tujuannya dan bagaimana dirinya mengantisipasi berbagai tantangan yang akan dihadapi. *Self efficacy* memberikan dorongan kuat bagi individu yaitu kegigihan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan tujuan. Saat menghadapi tantangan terberat, orang dengan efikasi diri yang tinggi akan mampu menyelesaikan rintangan selama proses pencapaian tujuan.

Menurut Fattah (2017) *Self efficacy* adalah sikap kepribadian yang berkaitan dengan keyakinan pribadi individu tentang kompetensi dan kemampuannya sendiri. Penilaian *self efficacy* dapat digunakan untuk memprediksi kesuksesan masa depan.

Self efficacy dapat memotivasi dirinya untuk bekerja lebih keras dan lebih lama serta bertahan dalam menghadapi rintangan. Kemudian Luthans (2011) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah persepsi individu tentang kapasitas kemampuan dan kompetensi dirinya untuk mengatur motivasi, sumber daya kognitif, dan tindakan yang bertujuan untuk berhasil menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya.

Hajloo (2014) menambahkan bahwa *self efficacy* adalah tingkatan upaya yang telah dilakukan individu saat menghadapi situasi yang penuh rintangan dan tantangan dalam hidupnya. Selain itu, *self-efficacy* dapat meningkatkan kegigihan seseorang dalam mengatasi tantangan. Akibatnya, jika seseorang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, dirinya cenderung memvisualisasikan kesuksesan dan mencari peluang atas tindakan yang perlu dilaksanakannya untuk mewujudkannya. Permana, Harahap dan Astuti (2016) menunjukan individu yang memiliki *self efficacy* adalah individu yang lebih suka terlibat dalam tugasnya, yaitu dengan menyelesaikan tugas-tugas sulit, memandang kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha atau pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya sehingga perlu dikembangkan, gigih dan percaya diri dengan kemampuannya, senang mencoba hal-hal baru, dan menunjukkan sedikit keraguan terhadap dirinya.

Selanjutnya Fauziana (2022) menyatakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri ketika memutuskan dan mengambil berbagai tindakan yang tepat dalam berbagai situasi sulit untuk mencapai tujuannya. Kemudian Chang dan Chien (2015) juga menunjukan hal yang sama, di mana *self efficacy* merupakan evaluasi yang dilakukan individu atas

kapasitas kemampuan dan kompetensi dirinya untuk merencanakan dan melaksanakan serangkaian tindakan perilaku yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan pendapat para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu atas kemampuan kognitif yang dapat membuat keputusan tentang tindakan yang tepat untuk melaksanakan tugas agar menghasilkan hasil positif yang sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan. *Self-efficacy* menunjukkan komitmen seseorang untuk menyelesaikan tugas sementara juga menunjukkan kemampuannya untuk bekerja keras untuk mencapai tujuannya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2016) menunjukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *self efficacy* antara lain, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Self-efficacy secara signifikan dipengaruhi oleh informasi dari keberhasilan sebelumnya karena didasarkan pada pengalaman pribadi yang sebenarnya, seperti keberhasilan dan kegagalan dari kegiatan tertentu. *Self-efficacy* individu dapat meningkat setelah pengalaman sukses, sedangkan efikasi diri turun setelah pengalaman gagal.

Pengalaman yang berhasil dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-efficacy* karena perjuangan untuk mencapai kesuksesan tersebut dilakukan dengan mengatasi sejumlah tantangan. Kegagalan juga tidak menjamin *self-efficacy* individu, dikarenakan kepribadian berbeda-beda pada setiap individu.

Beberapa individu menjadi lebih memotivasi diri sebagai hasil dari belajar bahwa bahkan tantangan yang paling sulit pun dapat diatasi dengan upaya yang konsisten.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan individu terhadap pencapaian orang lain yang memiliki kemampuan serupa dapat meningkatkan kepercayaan dalam diri individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang sama. Sebaliknya, persepsi seseorang tentang kemampuannya akan berkurang karena kegagalan orang lain, yang akan menghalanginya untuk mengerahkan seluruh usahanya. Hal inilah yang menyebabkan *self-efficacy* seseorang menurun.

c. Persuasi verbal (*verbal persuasion*)

Persuasi verbal meningkatkan kepercayaan individu pada kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan memberi dirinya berupa saran, nasihat, dan arahan. *Self-efficacy* dapat berkembang dari keyakinan individu yang diperoleh secara verbal yang memotivasi dirinya untuk mengerahkan lebih banyak usaha untuk berhasil dalam mencapai tujuannya.

d. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Evaluasi kemampuan sendiri oleh individu dipengaruhi oleh keadaan fisiologis. Kondisi ini dapat mengganggu kinerja individu, ketegangan fisik dalam situasi stres tinggi diartikan sebagai ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas. Keterbatasan fisik seperti kelelahan, penyakit, atau kurangnya stamina menghalangi individu untuk melakukan tugas. Akibatnya, kinerja individu akan

terpengaruh, yang akan menurunkan *self-efficacy*. Selain itu, emosi yang intens seperti ketakutan, kecemasan akut, depresi, atau tingkat stres yang tinggi akan menurunkan kinerja individu, sehingga ekspektasi *self-efficacy* yang dimilikinya rendah.

Menurut Alwisol (2019) menunjukan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *self efficacy* antara lain, yaitu:

a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Pengalamannya atas keberhasilan yang dicapai sebelumnya menjadi strategi yang akan dilakukan individu tersebut, yaitu dengan meniru model yang berprestasi, menghilangkan pengaruh buruk dari prestasi masa lalu, melatih diri untuk berusaha yang terbaik, dan menonjolkan keberhasilan yang pernah diraih. Pengalaman dari keberhasilan atau kegagalannya dalam mencapai tujuan memberikan dampak yang berbeda-beda, tergantung pada pencapaiannya, yaitu:

- 1) Ketika dihadapi tugas yang sulit, keberhasilan akan meningkatkan *self efficacy* dengan baik.
- 2) Pengalaman pribadi dengan bekerja sendiri dapat meningkatkan *self efficacy* lebih baik dibandingkan dengan kerja kelompok atau menerima bantuan orang lain.
- 3) Kegagalan akan menurunkan *self efficacy* individu karena dirinya sudah berusaha sebaik mungkin.
- 4) Kegagalan dengan suasana emosional tidak memberi dampak buruk jika kondisinya optimal.

- 5) Kegagalan yang dihadapi individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi tidak memberikan dampak buruk baginya dan mampu berusaha resiliensi dengan baik.
- 6) Individu yang sering berhasil dalam mencapai tujuannya, ketika dihadapi dengan kegagalan tidak akan mempengaruhi *self efficacy* dirinya.

b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan individu mengenai keberhasilan dan kegagalan mempengaruhi kepercayaan dirinya untuk mencari model yang serupa ketika menyelesaikan masalah. Persuasi verbal mampu mempengaruhi strategi yang dilakukan individu yaitu sugesti, nasihat, peringatan yang mendesak ataupun memaksa, menginstruksikan diri sendiri, dan interpretasi baru dalam memperbaiki interpretasi lama yang salah. Persuasi verbal mengarah pada sugesti dan bisa lenyap jika mengalami kegagalan secara terus-menerus.

c. Kondisi fisiologis (*physiological state*)

Kondisi fisiologis menjadi faktor penilaian individu mengenai kemampuannya. Ketegangan fisik pada situasi yang tertekan dijadikannya sebagai suatu tanda ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas, karena kondisi ini dapat melemahkan kinerja individu. Tindakan *self efficacy* yang timbul dari faktor ini adalah mengubah atribusi, penanggungjawab suatu kejadian secara emosional, relaksasi, dan menghilangkan sikap emosional.

Menurut Mukti dan Tentama (2019) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal *self-efficacy* didorong oleh kondisi psikologis yang dimilikinya, diantaranya yaitu:

- 1) Minat, yaitu suatu kondisi psikologis yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan kepercayaan diri seseorang dalam kemampuannya untuk melanjutkan tantangan, apakah itu berarti mengejar pendidikan atau mencoba pengalaman baru untuk melanjutkan kariernya.
- 2) Kesabaran, diantaranya optimis, pantang menyerah dan konsistensi berkorelasi positif terhadap *self efficacy*. Optimis memberikan dampak terhadap keyakinan dirinya mampu melewati rintangan apapun kedepannya, karena keberhasilan tersebut akan memberikan *value* yang baik terhadap kompetensi dirinya. Ketika dihadapkan pada kesulitan, individu akan mengerahkan segala upayanya dalam batas kemampuannya bahkan mencari solusi alternatif yang sesuai dengan tujuannya dan berdasarkan pengalaman baru. Hasil dari kegigihan dan konsistensinya dengan tujuan yang harus dicapai dengan jelas menunjukkan kepercayaan dirinya pada kemampuannya yaitu *self efficacy* yang tinggi.
- 3) Resiliensi, yaitu kapasitas seseorang untuk mengubah dirinya sendiri, atau kemampuan untuk mempertahankan dirinya dengan baik untuk menghadapi masalah yang akan timbul secara kompeten. *Self efficacy* yang tinggi mengikuti rasa percaya diri yang tinggi dan mencoba berbagai mekanisme koping yaitu mencoba berbagai cara untuk menghadapi tantangan hidup.
- 4) Karakter yang dapat memicu *self efficacy* antara lain percaya diri, menyukai tantangan baru, dan semangat saat berpartisipasi dalam organisasi menunjukan

keyakinan dan penilaian yang baik dengan kemampuan dirinya dan mencoba untuk mengembangkan diri dengan mencari pengalaman baru.

- 5) Motivasi belajar, yaitu keinginan individu untuk mencoba hal yang berbeda agar mencapai kepuasan diri atas kemampuannya, dimana dirinya akan bekerja keras untuk mengatasi tantangan saat ini dan tetap gigih dalam mencapai tujuannya. Individu yang gigih dan konsisten cenderung memiliki tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi dalam dirinya, sehingga dapat membantu dirinya dalam mengatasi kecemasan dan ketakutan akan keterbatasan kemampuannya, dan tetap bekerja keras untuk mencapai tujuan mereka.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang menyebabkan timbulnya *self efficacy* individu akibat dipengaruhi oleh kondisi sosial di lingkungannya, diantaranya yaitu:

- 1) Gaya kelekatan memberikan pengaruh positif terhadap *self efficacy*, di mana ketika senior dan atasan terampil dalam menyampaikan pengetahuan dan menciptakan ikatan interpersonal yang bersahabat, individu tidak akan mengalami kesulitan walaupun dihadang dengan rintangan sulit sekalipun.
- 2) Rasa hangat dalam organisasi, yaitu individu akan mengembangkan rasa percaya diri yang kuat karena kehangatan di tempat kerja yang ditunjukkan atasan kepada bawahannya dalam menghadapi tantangan, menjadi panutan yang positif, dan cepat tanggap dengan ikut mendukung potensi kemampuan individu. Orang yang lebih dewasa dapat menciptakan lingkungan universitas yang hangat bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa dengan mudah untuk berinteraksi untuk mengembangkan dirinya.

- 3) Orientasi tujuan, yaitu komitmen individu untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan tujuannya. Tujuan ini memiliki kekuatan untuk memotivasi orang untuk bekerja keras dan memilih tindakan yang tepat untuk mencapai target atau tujuan perjuangannya.
- 4) Persuasi verbal, yaitu cara orang lain mengungkapkan saran, nasihat, atau penghargaan kepadanya. Persuasi verbal ini berfungsi sebagai umpan balik dalam proses pengembangan diri, sehingga dirinya merasa memiliki pencapaian atas proses yang dilalui dan mendorong peningkatan keyakinan atas kemampuannya.
- 5) *Enactive mastery experience*, yaitu proses pembelajaran yang dialami individu dalam mencari pengalaman di mana dirinya terlibat langsung dalam masalah yang diatasinya dengan situasi yang nyata. pengalaman ini dapat meningkatkan keyakinan atas kemampuannya dan mampu mengembangkan diri selama proses mencari jati dirinya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* secara umum antara lain adalah pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, kondisi fisiologis. Kondisi fisiologis seperti ketegangan fisik terhadap situasi stres yang tinggi, kelelahan, penyakit dan rendahnya stamina tubuh individu yang menghalanginya dalam menyelesaikan masalah. Sementara faktor internal atau kondisi psikologis yang mempengaruhi *self efficacy* individu adalah minat, kesabaran, resiliensi, karakter kepribadian, dan motivasi belajar. Faktor eksternal atau kondisi lingkungan sosial yang mempengaruhi *self efficacy* individu adalah gaya kelekatan, rasa hangat dalam

organisasi, orientasi tujuan, persuasi verbal, dan pengalaman individu dalam menyelesaikan masalah.

3. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) menunjukkan aspek yang mengukur *self efficacy* antara lain adalah sebagai berikut:

a. Tingkat kesulitan tugas (*level* atau *magnitude*)

Level ini menunjukkan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi individu. Tingkat kesulitan tugas diantaranya tugas sederhana, menengah dan sulit sekalipun bergantung pada batas kemampuan yang dirasakan dalam memenuhi tuntutan tugasnya. Setiap individu memiliki persepsi yang berbeda dalam memandang tugas. Penilaian individu terhadap tingkat kesulitan tugas dan kemampuannya akan mempengaruhi perilakunya dalam mencoba atau menghindari tantangan tersebut. Individu akan mencoba jika tugas yang dibebankan kepadanya dinilai mampu dilakukan, tetapi dirinya akan menghindari jika tugas tersebut dinilai di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Tingkat penguasaan tugas (*generality*)

Generality menunjukkan keyakinan individu akan luas penguasaan individu terhadap bidang tugas yang akan dikerjakan. Keyakinan tersebut apakah terbatas pada aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi. Individu dengan *self efficacy* tinggi mampu menguasai berbagai bidang sekaligus dalam menyelesaikan tugas, sebaliknya individu dengan *self efficacy* rendah hanya menguasai bidang yang terbatas dalam menyelesaikan tugas.

c. Tingkat kekuatan diri terhadap keyakinan (*strength*)

Strength menunjukkan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu akan kemampuannya. Jika keyakinan atau harapan dirinya mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung kondisinya, sebaliknya jika keyakinan atau harapannya mantap akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya, meskipun mendapatkan pengalaman yang kurang menunjang profesinya. Aspek *generality* berkaitan langsung dengan aspek *level*, di mana semakin tinggi tingkat kesulitan tugas, maka semakin lemah keyakinan atau harapan yang dirasakannya untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Menurut Feist dan Feist (2011) aspek yang menunjukkan perilaku *self efficacy* individu adalah sebagai berikut:

a. Nilai hasil (*outcome value*)

Outcome value merupakan nilai yang berarti atas hasil yang diperolehnya. Keberartian dari hasil usahanya mampu memberikan motif yang kuat bagi individu dalam berusaha lebih keras dalam mencapai tujuannya. Individu yang mampu mengevaluasi hasil dari perilaku yang ditunjukkan.

b. Pengharapan hasil (*outcome expectancy*)

Outcome expectancy merupakan harapan individu dari hasil usaha kerasnya. Individu akan bekerja keras untuk mencapai hasil yang diinginkannya. Usaha keras akan memberikan hasil yang baik untuknya. Pengharapan hasil tersebut tentunya dipengaruhi oleh afeksi dan kognitif yang dimilikinya. Jika individu ingin meraih tujuan, tentunya harus yakin dan mempunyai langkah dengan bayangan strategi yang akan dilakukannya. Situasi ini individu cenderung kompetitif dalam bekerja,

namun jika pengharapan hasil dalam dirinya kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan akan kegagalan atas usaha keras yang telah dilakukannya.

c. Pengharapan efikasi (*efficacy expectancy*)

Efficacy expectancy merupakan munculnya harapan keberhasilan atas kinerjanya berdasarkan persepsi individu akan kemampuan yang dimilikinya. Persepsi individu akan kemampuannya yang baik, maka individu yakin atas keberhasilan yang akan diperolehnya jika bekerja dengan baik, sebaliknya individu yang memiliki persepsi kemampuan yang buruk, maka dirinya akan ragu dengan kemampuan yang dimilikinya dan mempengaruhi kecemasan yang tinggi selama mengerjakan tugas yang diberikan.

Menurut Gibson, dkk (2012) aspek yang menunjukkan *self efficacy* individu antara lain, yaitu:

- a. Motivasi, yaitu individu cenderung terinspirasi untuk terlibat dalam perilaku yang membantu dirinya berkinerja dengan baik.
- b. Mempelajari segala hal yang baru dan menerapkan pembelajaran tersebut guna meningkatkan produktivitas melalui kinerjanya.
- c. Memiliki target yang sesuai dengan tujuan organisasi, di mana jika kinerjanya meningkat, maka target perusahaan tentu tercapai.
- d. Mengarah ke tingkat pengaturan tujuan dan kinerja yang lebih tinggi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka aspek yang mengukur *self efficacy* pada penelitian ini adalah tingkat kesulitan tugas, tingkat penguasaan tugas, dan tingkat kekuatan diri terhadap keyakinan atas kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas.

C. Hubungan *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Diri

Mahasiswa baru akan mengalami proses pendewasaan diri dalam mencapai kesuksesan, khususnya diberbagai aspek perubahan yang membutuhkan proses penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam, Fajar & Aviani, 2022) penyesuaian diri dikenal sebagai *adjustment*, yaitu proses mental dan perilaku individu dalam menyesuaikan diri dengan keinginannya, namun tetap diterima oleh lingkungannya. Penyesuaian diri dengan tepat tentunya individu akan mengalami sedikit tekanan dan tetap berperilaku lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Schneiders (dalam Putry & Djamhoer, 2020) menyatakan bahwa faktor yang mendorong mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri berfokus pada kondisi psikologisnya, yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri, dan *self efficacy*. Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri ketika mengatur dan melaksanakan rangkaian tugas untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan keinginannya. Mahasiswa akan memiliki penyesuaian diri yang baik di perguruan tinggi ketika dirinya memiliki *self efficacy* yang tinggi, sebaliknya mahasiswa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri ketika dirinya memiliki *self efficacy* rendah (Ramos- Sánchez & Nichols, 2007).

Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi juga akan tampil baik di ruang kelas. Akibatnya, siswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi lebih efektif dan gigih dalam mengatasi tantangan dan kegagalan, terutama yang terkait dengan penanganan tugas akademik, dan dirinya lebih cenderung menghasilkan hasil yang sebanding dan mengalami kesuksesan akademik yang lebih besar. Mahasiswa

dengan *self efficacy* yang tinggi akan merasa termotivasi dan terlibat untuk menyelesaikan pekerjaannya ketika menghadapi tugas akademik yang sulit dibandingkan dengan mahasiswa yang *self efficacy* yang rendah (Ghufron, 2017).

Mahasiswa membutuhkan kepercayaan terhadap potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan diperguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). *Self efficacy* dapat mempengaruhi perspektif mahasiswa terhadap hambatan, menciptakan pemikiran yang realistis dan mencari solusi dari permasalahan yang dihadapi, seperti tugas sulit juga harus diselesaikan sebagai bentuk kewajibannya selama menempuh pendidikan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian menunjukan jawaban sementara yang masih membutuhkan pembuktian kebenarannya dari masalah yang hendak diteliti (Arikunto, 2014). Adapun yang menjadi hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha : Ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
- H₀ : Tidak ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian ini, maka variabel-variabel yang akan diteliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Independen (X): *Self Efficacy*

Variabel Dependen (Y): Penyesuaian Diri

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional setiap variabel yang akan diteliti pada penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016) penyesuaian diri merupakan usaha individu untuk menguasai tekanan dari berbagai dorongan untuk memenuhi keseimbangan antara kebutuhan dirinya dengan tuntutan lingkungan, kemudian yang diselaraskan dengan cara realitas. Skala variabel penyesuaian diri akan diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian.

2. *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) *self-efficacy* adalah hasil dari proses kognitif seseorang, yang meliputi keputusan, harapan, dan keyakinan tentang sejauh mana dirinya yakin akan berhasil menyelesaikan tugas atau bertindak dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

Skala variabel *self efficacy* akan diukur berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016), yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi dengan seluruh objek atau subjek penelitian yang memiliki kualitas dan memenuhi karakteristik yang ditetapkan peneliti agar dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Sejangkau ini mahasiswa baru yang merupakan mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 45 orang.

2. Sampel

Sehubungan dengan jumlah populasi yang kecil, maka peneliti mempertimbangkan populasi atau metode pemilihan sampling yang tetap digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik pemilihan sampel ini dengan menggunakan semua anggota dalam populasi penelitian ini dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Peneliti akan mendistribusikan skala penelitian kepada seluruh sampel untuk diisi setiap skala variabel yang diukur berdasarkan kondisi dan situasi yang dirasakan oleh masing-masing mahasiswa.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah melalui teknik kuesioner. Teknik ini terdiri dari skala variabel penelitian yang akan diukur yaitu skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy*. Skala disusun dari item-item

pernyataan yang diurai berdasarkan aspek masing-masing variabel penelitian. Kemudian, setiap item pernyataan akan diberikan bobot nilai dengan ketentuan skala *likert* (Azwar, 2012). Skala *likert* adalah skala yang mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Fenomena sosial yang terdapat dalam penelitian ini adalah variabel penyesuaian diri dan *self efficacy*.

Skala *likert* penelitian ini disajikan kedalam empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Sementara untuk jawaban ragu-ragu yang bersifat netral tidak digunakan, karena jawaban ini mendorong individu untuk memilihnya, sehingga data menjadi tidak akurat, serta pendapatnya menjadi kurang informatif

Item pernyataan setiap variabel dalam skala penelitian ini disajikan dalam bentuk item *favorable* dan item *unfavorable*. Item *favorable* adalah pernyataan yang menggambarkan sikap positif terhadap objek sikap yang diukur, di mana responden mendukung atau memihak terhadap objek sikap yang diteliti. Sementara, item item *unfavorable* pernyataan yang menggambarkan sikap negatif terhadap objek sikap yang diukur, yaitu responden menolak atau kontra terhadap objek sikap yang diteliti (Azwar, 2012). Adapun bobot penilaian item skala dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable* sesuai dengan bobot nilai skala *likert* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1
Bobot Nilai Pernyataan *Favorable* dan *Unfavorable*

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Sumber: Azwar, 2012

Tabel di atas menunjukkan bobot nilai dari alternatif jawaban responden mengenai item *favorable* dan item *unfavorable*. Selanjutnya peneliti menyusun skala penyesuaian diri dan *self efficacy* yang diukur sesuai dengan aspek masing-masing yang telah ditetapkan peneliti sebagai berikut:

1. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri akan disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian. Total item pada skala penyesuaian diri disusun sebanyak 40 item pernyataan, yaitu terdiri dari 20 item pernyataan *favorable* dan 20 item pernyataan *unfavorable*. Selanjutnya, rincian jumlah item pada skala penyesuaian diri akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 2
Blue Print Skala Penyesuaian diri

No	Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	Adaptasi	1, 9, 11, 21, 31	6, 10, 16, 26, 36	10	25%
2	Konformitas	5, 12, 19, 25, 35	2, 12, 20, 22, 32	10	25%
3	Penguasaan	3, 13, 23, 29, 33	8, 18, 28, 30, 38	10	25%
4	Variasi individu / kepribadian	7, 17, 27, 37, 39	4, 14, 24, 34, 40	10	25%
Total		20	20	40	100%

Sumber: Instrumen Penelitian, 2022

2. Skala *Self efficacy*

Self efficacy akan disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2016) yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Total item pada skala *self efficacy* disusun sebanyak 36 item pernyataan, yaitu terdiri dari 18 item pernyataan *favorable* dan 18 item pernyataan *unfavorable*. Selanjutnya, rincian jumlah item pada skala *self efficacy* akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 3
Blue Print Skala Self Efficacy

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	<i>Level</i> atau <i>Magnitude</i>	4, 8, 10, 14, 24, 34	1, 7, 9, 11, 21, 31	12	30,33%
2	<i>Generality</i>	2, 12, 18, 20, 22, 32	5, 15, 17, 19, 25, 35	12	30,33%
3	<i>Strength</i>	6, 16, 26, 28, 30, 36	3, 13, 23, 27, 29, 33	12	30,33%
Total		18	18	36	100%

Sumber: Instrumen Penelitian, 2022

Sebelum skala didistribusikan, skala perlu diuji coba terlebih dahulu untuk menjaga keakuratan data penelitian. Ketika sebuah skala telah diuji validitas dan tingkat reliabilitas agar mendapatkan susunan skala yang layak pakai dan reliabel. Kemudian, teknik uji coba instrumen yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah uji coba terpakai. Teknik uji coba ini dilakukan secara langsung kepada seluruh sampel penelitian untuk pengambilan data penelitian untuk menguji hipotesis penelitian, setelah peneliti mendiskriminasikan item yang tidak layak pakai (Sutrisno, 2015). Pemilihan teknik uji cob aini dikarenakan jumlah populasi penelitian ini yang relative kecil, sehingga item yang tidak layak pakai akan didiskriminasi dan item yang layak pakai akan digunakan sebagai data penelitian.

E. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah uji yang mengukur tingkat kecermatan atau kesahihan suatu instrumen yang mengukur objek sikap yang diteliti (Azwar, 2012). Uji validitas yang digunakan penelitian ini adalah validitas isi dengan analisis rasional yang dilakukan oleh ahli atau *professional judgement test* pada keseluruhan item pernyataan (Azwar, 2012).

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang dilakukan untuk mengukur tingkat reliabel atau tingkat kepercayaan pada skala penelitian ini akan konsisten atau stabil jika menguji gejala yang sama (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Scale* melalui analisis *Cronbach's Alpha* melalui *SPSS Version 23.0*. Uji ini dipilih agar keseluruhan aitem skala diuji secara bersamaan. Kriteria skala yang reliabel, jika nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ (Gunawan, 2015). Tingkat reliabel suatu skala akan ditinjau berdasarkan nilai koefisien reliabilitas yaitu nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara angka 0 – 1,00. Ketika nilai *Cronbach's Alpha* mendekati angka 1 maka skala ini memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi (Azwar, 2012).

F. Analisis Data

Sehubungan dengan penelitian ini untuk melihat hubungan antar variabel maka model analisis data yang tepat digunakan adalah uji korelasi. Sebelum melakukan analisis hipotesis maka perlu diuji asumsi untuk memilih model analisis korelasi yang tepat dalam menjawab data hipotesis yang tepat.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat ada atau tidaknya data terdistribusi normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *SPSS Version 23.0* (Gunawan, 2015). Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Gunawan, 2015).

b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji dalam menentukan ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji linearitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Test for Linearity* melalui *SPSS Version 23.0*. Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p < 0,05$ maka data pada kedua variabel memiliki hubungan linear, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka data pada kedua variabel tidak memiliki hubungan linear (Gunawan, 2015).

2. Uji Hipotesis

Sehubungan dengan tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru, maka uji hipotesis yang tepat digunakan adalah analisis korelasi. Uji korelasi adalah uji yang mengukur tingkat keeratan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji korelasi penelitian ini dilakukan melalui analisis *Pearson Bivariate Correlation* setelah data memenuhi syarat berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel (Gunawan, 2015). Kriteria hipotesis penelitian ini adalah jika $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Gunawan, 2015).

Keeratan hubungan antara variabel dapat dilihat berdasarkan koefisien korelasi, serta arah hubungan dapat dilihat berdasarkan tanda positif atau negatif dari nilai koefisien tersebut. Nilai koefisien berkisar antara 0 – 1. Jika nilai koefisien korelasi mencapai nilai 1 maka variabel tersebut memiliki hubungan yang sempurna (Gunawan, 2015). Adapun kategori keeratan hubungan antar variabel diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 4
Nilai Koefesien Korelasi

Interval Koefesien	Tingkat Hubungan
0,00-0,19	Sangat Lemah
0,20-0,39	Lemah
0,40-0,59	Cukup
0,60-0,79	Kuat
0,80- 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Gunawan, 2015

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian sebagai tahapan yang perlu dilakukan sebelum melakukan penelitian untuk memastikan kesesuaian antara kondisi tempat penelitian dengan karakteristik dari subjek penelitian. Orientasi kancan dilaksanakan melalui observasi dan wawancara yang mengacu dalam penentuan sampel penelitian. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang beralamat di Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh dimulai pada tanggal 07 - 15 Januari 2023.

1. Profil Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Psikologi merupakan studi yang bergerak di bidang ilmu pengetahuan dan terapan yang berkaitan dengan pola perilaku, fungsi dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Salah satu universitas yang menyediakan pendidikan di bidang Psikologi adalah Universitas Muhammadiyah Aceh (UNMUHA). Fakultas Psikologi UNMUHA selalu mengedepankan kualitas, penyesuaian dan pengembangan program serta layanan. Saat ini Fakultas Psikologi berada di bawah pimpinan Bapak Barmawi, M.Si.

Psikologi lahir akibat tragedi kemanusiaan diantaranya tragedi bencana alam Tsunami dan konflik yang berkepanjangan. Program Studi Psikologi UNMUHA mulai beroperasi dan menerima mahasiswa pertama kali setelah diterimanya izin operasional Penyelenggaraan Program Studi dari pemerintah

melalui SK Mendiknas No 3495/D/T/2004 dan telah mendapat perpanjangan Ijin Penyelenggaraan Program studi berdasarkan SK NO 777/D/T/2008 (berakhir tanggal 30 Agustus 2012) dan tahun 2011 Prodi Psikologi sudah terakreditasi BAN PT. Pada tahun 2016, Prodi Psikologi UNMUHA telah terakreditasi peringkat B berdasarkan Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Nomor: 0688/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016.

Fakultas Psikologi UNMUHA menyediakan laboratorium yang mendukung kegiatan belajar mengajar. Fasilitas diantaranya ruang konseling, ruang alat tes untuk psikodiagnostik, ruang observasi anak-anak dan ruang diskusi. Fakultas ini menyediakan alat tes mata kuliah psikodiagnostik seperti alat tes kepribadian, intelegensi, bakat minat, dan observasi lainnya, serta alat eksperimen yang mendukung program perkuliahan. Fakultas ini juga menyediakan unit layanan Psikologi yang membantu masyarakat umum yang ditangani oleh tenaga Psikologi yang profesional dan memiliki izin praktek Psikolog. Unit layanan tersebut diantaranya psikotes individu atau kelompok, bakat minat, kepribadian, dan tes kesiapan sekolah, serta *outbound* untuk siswa atau karyawan dari instansi pemerintah maupun swasta yang membutuhkan.

2. Visi dan Misi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

a. Visi

“Menjadi Universitas swasta terkemuka di tingkat nasional dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berlandaskan nilai islami pada tahun 2026”.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang unggul, profesional dan islami.
- 2) Menyelenggarakan tata kelola universitas yang modern dan Amanah
- 3) Menyelenggarakan kerjasama dan kemitraan tridarma perguruan tinggi di tingkat nasional dan internasional.
- 4) Menyelenggarakan pengkajian, pengembangan Al-Islam dan kemuhammadiyah.
- 5) Menyelenggarakan pendidikan yang menghasilkan lulusan berjiwa *enterpreneurship*

B. Persiapan Penelitian

Proses persiapan sebelum melaksanakan penelitian memerlukan tahap kepengurusan surat izin penelitian dan penyusunan alat ukur yang baik. Pelaksanaan ini perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan yang berkaitan dengan penelitian agar memudahkan pelaksanaan penelitian, serta mampu menghindari kesalahan yang tidak diinginkan.

1. Pengurusan Surat Izin

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti perlu melalui tahap perizinan dengan mengajukan surat izin penelitian dari pihak Fakultas Psikologi dalam mengambil jumlah populasi dan data uji coba bersamaan dengan data penelitian untuk melanjutkan proses penyusunan alat ukur yang baik. Tahap pengurusan surat izin penelitian dimulai dengan peneliti mengajukan surat penelitian kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 05 Januari 2023

Selanjutnya pihak Fakultas menerbitkan surat permohonan izin penelitian oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dengan nomor surat 053/UM/M₆/F/2023 pada tanggal 07 Januari 2023. Surat tersebut ditujukan kepada Pimpinan Program Studi Psikologi UNMUHA untuk mengajukan perizinan dalam mengambil data penelitian. Surat persetujuan penelitian dari Fakultas Psikologi UNMUHA tertera dengan nomor 063/UM.M₆/KET/2023 yang dikeluarkan pada tanggal 20 Januari 2023. Surat perizinan penelitian ini sebagai syarat administrasi yang memberikan keleluasaan bagi peneliti dalam memperoleh data penelitian.

2. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur atau instrumen penelitian ini adalah skala penelitian yang disusun berdasarkan aspek dari masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, skala didistribusikan kepada sampel untuk diisi pernyataan dalam skala sesuai dengan kondisinya. Skala penelitian dalam penelitian ini skala dari variabel psikologis yaitu *self efficacy* dan penyesuaian diri. Skala penelitian ini telah disusun berdasarkan uraian aspek masing-masing variabel dengan ketentuan bobot nilai berdasarkan skala *likert*.

Skala *self efficacy* disusun sebanyak 36 aitem pernyataan yang diuraikan dari aspek yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Ghufon & Risnawita, 2016), yaitu *level* atau *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Kemudian, untuk skala penyesuaian diri disusun sebanyak 40 aitem pernyataan yang diuraikan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Asrori & Ali, 2016), yaitu

adaptasi, konformitas, penguasaan dan kepribadian. Kedua skala penelitian ini disusun dalam bentuk pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*.

Tahap penyusunan alat ukur diperlukan untuk analisis aitem skala yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang valid dan reliabel. Skala terlebih dahulu diuji coba agar memperoleh instrumen yang baik berdasarkan data statistik yaitu valid dan reliabel secara teoritis.

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dimulai pada tanggal 07 - 15 Januari 2023 untuk proses pengambilan data uji coba bersamaan dengan pengambilan data penelitian. Skala penelitian didistribusikan ke seluruh mahasiswa baru angkatan 2021 sebanyak 45 mahasiswa yang masih membutuhkan waktu untuk proses penyesuaian diri terhadap kemampuan akademiknya. Peneliti mendistribusikan skala penelitian yang terdiri dari skala *self efficacy* dan skala penyesuaian diri kepada mahasiswa melalui *Google Form* yang didistribusikan melalui forum media sosial *Whatsapp Group*.

Setelah data jawaban mahasiswa terkumpul, penelitian mentabulasikan data uji coba terpakai untuk dianalisis reliabilitas guna mendiskriminasikan aitem yang tidak valid dan menguji tingkat reliabilitas skala melalui uji reliabilitas *Cronbach's Alpha*. Kemudian data kedua skala secara keseluruhan valid dan reliabel ditabulasikan menjadi data penelitian untuk dilakukan analisis statistik yaitu analisis korelasi melalui *SPSS Version 23.0* untuk menjawab hipotesis penelitian.

D. Hasil Analisa Data Penelitian

1. Uji Instrumen

Instrumen penelitian perlu diuji validitas dan reliabilitas untuk memperoleh alat ukur yang akurat. Uji instrumen dilakukan melalui uji validitas isi, deskriminasi aitem yang tidak valid, dan uji reliabilitas untuk meninjau tingkat reliabilitas akan kepercayaan suatu skala penelitian.

a. Hasil Uji Validitas

Setelah kedua skala penelitian disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang ditentukan, kemudian dilakukan validasi isi dengan analisis rasional oleh ahli yaitu dosen pembimbing. Proses validasi skala dilakukan beberapa kali pada aitem pernyataan yang kurang baik yang sesuai dengan arahan dosen pembimbing. Validasi isi diperlukan agar jabaran aitem skala sesuai dengan aspek dari objek sikap yang ingin diteliti yaitu penyesuaian diri dan *self efficacy*. Aitem skala disusun berdasarkan *blue print* di mana skala terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Setelah perbaikan keseluruhan pada aitem skala penelitian dinyatakan valid oleh dosen pembimbing, maka peneliti melanjutkan ujicoba terpakai kepada sampel penelitian.

Skala didistribusikan melalui *Google Form* dan penyebaran *link* melalui aplikasi *Whatsapp Group*. Selanjutnya data hasil uji coba ditabulasi terlebih dahulu untuk dideskriminasi dan uji reliabilitas melalui analisis *Cronbach's Alpha* agar keseluruhan aitem yang digunakan dalam skala penelitian terbukti valid dan dapat dipercaya, serta dapat digunakan dalam penelitian serupa.

b. Hasil Deskriminasi Aitem

Hasil tabulasi dari data uji coba, selanjutnya dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* melalui *SPSS Version 23.0* untuk mendeskriminasikan aitem yang tidak valid. Kriteria aitem yang valid jika memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ (Azwar, 2012). Data pada aitem yang valid dipertahankan sebagai data penelitian, sedangkan data pada aitem yang tidak valid akan dideskriminasikan atau dibuang. Hasil diskriminasi aitem dari skala uji coba pada variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Diskriminasi Aitem Skala Penyesuaian Diri Setelah Uji Coba

No	Aspek	Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	Adaptasi	1, 9, 11, 21, 31	6, 10, 16, 26, 36	10	25%
2	Konformitas	5, 12, 19, 25, 35	2, 12, 20, 22, 32	10	25%
3	Penguasaan	3, 13, 23, 29, 33	8, 18, 28, 30, 38	10	25%
4	Variasi individu / kepribadian	7, 17, 27, 37, 39	4 , 14, 24, 34, 40	10	25%
Total		20	20	40	100%

Ket: Nomor yang dihitamkan dan garis bawah untuk aitem yang tidak valid

Sumber: Pengolahan Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 40 aitem dari skala penyesuaian diri yang diujicoba. Kemudian, setelah dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ sehingga perlu dideskriminasi karena menunjukkan kriteria aitem tidak valid. Aitem yang gugur atau didiskriminasi antara lain terdapat pada nomor 4, 16, 26, 28, 36, dan 38. Aitem pernyataan yang tidak valid dihapus dari skala penelitian. Hasil dari aitem skala penyesuaian diri yang telah didiskriminasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6
Hasil Analisis Skala Penyesuaian Diri Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Adaptasi	7	3	10
2	Konformitas	10	0	10
3	Penguasaan	8	2	10
	Variasi individu / kepribadian	9	1	10
Total		34	6	40

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2022

Data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 34 aitem pada skala penyesuaian diri yang valid. Data skala penyesuaian diri yang valid setelah uji validitas isi dan deskriminasi aitem secara statistik, maka dilanjutkan sebagai data penelitian yang akan diuji analisis statistik sesuai dengan hipotesis penelitian ini. Selanjutnya, pada skala *self efficacy* juga dilakukan deskriminasi aitem melalui analisis *Cronbach's Alpha* pada SPSS Version 23.0. Adapun hasil diskriminasi aitem dari skala uji coba pada variabel *self efficacy* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7
Hasil Diskriminasi Aitem Skala Self Efficacy Setelah Uji Coba

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah	Bobot
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>		
1	<i>Level</i> atau <i>Magnitude</i>	4, 8, 10, 14, 24, 34	1, 7, 9, 11, 21, 31	12	30,33%
2	<i>Generality</i>	2, 12, 18, 20, 22, 32	<u>5</u> , 15, <u>17</u> , <u>19</u> , 25, 35	12	30,33%
3	<i>Strength</i>	6, 16, 26, 28, 30, 36	<u>3</u> , 13, 23, 27, 29, <u>33</u>	12	30,33%
Total		18	18	36	100%

Keterangan: Nomor yang dihitamkan dan digaris bawah untuk aitem yang tidak valid dan dibuang

Sumber: Pengolahan Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 36 aitem dari skala *self efficacy* yang diujicoba. Kemudian, setelah dilakukan analisis *Cronbach's Alpha* terdapat 5 aitem yang tidak memenuhi nilai *Corrected Item-Total Correlation* $> 0,30$ sehingga perlu didiskriminasi karena menunjukkan kriteria aitem tidak valid. Aitem yang gugur atau didiskriminasi antara lain terdapat pada nomor

5, 7, 17, 19, dan 33. Aitem pernyataan yang tidak valid dihapus dari skala penelitian. Hasil dari aitem skala penyesuaian diri yang telah didiskriminasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8
Hasil Analisis Skala *Self Efficacy* Setelah Aitem Tidak Valid Dibuang

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Level atau Magnitude</i>	12	0	12
2	<i>Generality</i>	9	3	12
3	<i>Strength</i>	10	2	12
Total		31	5	36

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2022

Data pada tabel di atas menunjukkan terdapat 31 aitem pada skala *self efficacy* yang valid. Data skala *self efficacy* yang valid setelah uji validitas isi dan deskriminasi aitem secara statistik, maka dilanjutkan sebagai data penelitian yang akan diuji analisis statistik sesuai dengan hipotesis penelitian ini.

c. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah suatu ukuran derajat konsistensi atau keyakinan skala penelitian ini menjadi reliabel atau stabil jika menguji objek sikap yang sama (Azwar, 2012). Uji reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Scale* melalui analisis analisis *Cronbach's Alpha* melalui SPSS Version 23.0. Uji ini dipilih agar keseluruhan aitem skala diuji secara bersamaan. Kriteria skala yang reliabel, jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60 (Gunawan, 2015). Adapun hasil dari uji reliabilitas aitem pada masing-masing skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy* diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 9
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
Sebelum aitem tidak valid dibuang		
Penyesuaian Diri	0,928	40
<i>Self Efficacy</i>	0,941	36
Setelah aitem tidak valid dibuang		
Penyesuaian Diri	0,952	34
<i>Self Efficacy</i>	0,955	31

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas, menunjukkan pada skala penyesuaian diri dan skala *self efficacy* pada saat sebelum dan setelah aitem yang tidak valid dibuang telah memenuhi kriteria skala yang reliabel di mana nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,60$. Pada skala penyesuaian diri sebelum aitem yang tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,928 dari 40 aitem yang diujicoba. Kemudian, setelah 6 aitem tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,952 dari 34 aitem yang dilanjutkan sebagai skala penelitian. Perbandingan ini menunjukkan skala penyesuaian diri semakin reliabel jika aitem yang tidak valid dibuang dari skala penelitian.

Selanjutnya, pada skala *self efficacy* sebelum aitem yang tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,941 dari 36 aitem yang diujicoba. Kemudian, setelah 5 aitem tidak valid dibuang diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,955 dari 31 aitem yang dilanjutkan sebagai skala penelitian. Perbandingan ini menunjukkan skala *self efficacy* semakin reliabel jika aitem yang tidak valid dibuang dari skala penelitian.

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Tujuan penelitian ini ada atau tidaknya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. Jadi, sehubungan dengan tujuan penelitian ini maka subjek yang tepat digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2021 yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi di Universitas Muhammadiyah Aceh. Sumber data penelitian ini adalah data primer yang diperoleh dari hasil distribusi skala penelitian kepada 45 mahasiswa yang dijadikan responden.

Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* di mana seluruh anggota populasi dalam penelitian ini dijadikan sampel penelitian, yaitu 45 mahasiswa. Teknik pemilihan sampel ini digunakan karena jumlah anggota populasi yang relative kecil yaitu kurang dari 100 orang, sehingga sampel penelitian ini juga dijadikan sebagai subjek ujicoba skala. Teknik ujicoba instrumen penelitian ini adalah ujicoba terpakai di mana skala diujicoba kepada sampel penelitian dan aitem yang memenuhi kriteria valid dan reliabel diteruskan sebagai data penelitian dalam menguji hipotesis.

b. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi statistik data memberikan ringkasan penekanan penelitian pada penyajian dan klasifikasi data. Tingkat kategorisasi yang dimaksud adalah penempatan setiap mahasiswi dalam klasifikasi yang berjenjang atau kontinu dari variabel yang diukur (Azwar, 2012). Sebelum menentukan jenjang kategori

penelitian ini, peneliti terlebih dahulu menganalisis nilai mean dan standar deviasi untuk menentukan rentang nilai untuk setiap jenjang kategorisasi. Hasil deskripsi data penelitian secara statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	45	34	130	84.64	20.759
<i>Self Efficacy</i>	45	31	117	76.82	19.720
Valid N (listwise)	45				

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan nilai kemampuan penyesuaian diri tertinggi yang dimiliki mahasiswa baru sebesar 130, sementara yang terendah sebesar 34. Rata-rata tingkat penyesuaian diri mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah 84,64 dengan standar deviasi sebesar 20.759. Kemudian nilai *self efficacy* tertinggi yang dimiliki mahasiswa sebesar 117, sementara yang terendah sebesar 31. Rata-rata tingkat *self efficacy* mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah 76,82 dengan standar deviasi sebesar 19,72.

Selanjutnya, nilai rata-rata dan standar deviasi dari hasil deskripsi statistik penelitian ini akan disubstitusikan kedalam rumus kategorisasi yang dipaparkan oleh Azwar (2012) dengan tingkat kategori rendah, sedang dan tinggi untuk setiap variabel penelitian. Adapun persamaan untuk menentukan rentang kategorisasi untuk masing-masing variabel penelitian yaitu:

$$\text{Rendah} = X < (\bar{X} - 1.SD)$$

$$\text{Sedang} = (\bar{X} - 1.SD) \leq X < (\bar{X} + 1.SD)$$

$$\text{Tinggi} = (\bar{X} + 1.SD) \leq X$$

Setelah peneliti menentukan nilai setiap jenjang dari rumus kategorisasi, maka hasil kategorisasi dari masing-masing variabel penyesuaian diri dan *self efficacy* mahasiswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11
Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri dan *Self Efficacy* Mahasiswa

Kategorisasi	Variabel	
	Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
Rendah	$X < 64$	$X < 57$
Sedang	$64 \leq X < 105$	$57 \leq X < 97$
Tinggi	$105 \leq X$	$97 \leq X$

Sumber: Hasil Olah Data, 2023

Berdasarkan data hasil kategorisasi, maka selanjutnya nilai tersebut dapat digunakan untuk mendapatkan rentang setiap jenjang kategori. Kategorisasi pada variabel penyesuaian diri dengan rentang kategori rendah berkisar diantara nilai 34 - 63, rentang kategori sedang berkisar diantara nilai 64 - 104, dan rentang kategori tinggi tinggi berkisar diantara nilai 105 – 130. Kemudian kategorisasi pada variabel *self efficacy* dengan rentang kategori rendah berkisar diantara nilai 31 - 56, rentang kategori sedang berkisar diantara nilai 57 - 96, dan rentang kategori tinggi tinggi berkisar diantara nilai 97 – 117.

Selanjutnya dilakukan analisis frekuensi untuk memperoleh persentase dari jenjang rendah, sedang, dan tinggi untuk variabel penyesuaian diri dan *self efficacy*. Analisis frekuensi dilakukan dengan bantuan *SPSS Version 23.0*. Hasil analisis kategorisasi penyesuaian diri dan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh akan diinterpretasikan pada tabel berikut:

Tabel 12
Persentase Kategorisasi Penyesuaian Diri dan *Self Efficacy* Mahasiswa

Variabel	Rentang Frekuensi Persentase Data Penelitian			Total
	Rendah (34 - 63)	Sedang (64 - 104)	Tinggi (105 - 130)	
Penyesuaian Diri	8 (17,8%)	31 (68,9%)	6 (13,3%)	45
<i>Self Efficacy</i>	Rendah (31 - 56)	Sedang (57 - 96)	Tinggi (97 - 117)	45
	8 (17,8%)	30 (66,7%)	7 (15,6%)	

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan dari 45 mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh mayoritas memiliki kemampuan penyesuaian diri pada kategori sedang sebanyak 31 orang dan kategori tinggi sebanyak 6 orang, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan baik berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 8 orang. Kemudian *self efficacy* pada mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh mayoritas ada pada kategori sedang sebanyak 30 orang dan kategori tinggi sebanyak 7 orang, sedangkan mahasiswa yang tidak memiliki *self efficacy* dengan baik berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 8 orang.

Data di atas menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan kontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhamadiyah Aceh. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat kemampuan penyesuaian diri yang dimilikinya.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah sebagai uji syarat sebelum menentukan uji hipotesis yang tepat dan sesuai dengan tujuan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh adalah uji korelasi. Sebelum melakukan uji korelasi, data penelitian ini terlebih dahulu diuji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas dalam menentukan uji korelasi yang tepat yaitu uji parametris atau non parametris. Adapun uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang digunakan untuk melihat ada atau tidaknya data terdistribusi normal. Uji normalitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui *SPSS Version 23.0* (Gunawan, 2015). Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Gunawan, 2015). Adapun hasil analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov Test</i>	Sig. (p)	Hasil	Kesimpulan
Penyesuaian Diri	0,127	0,065	$P > 0,05$	Normal
<i>Self Efficacy</i>	0,120	0,102	$p > 0,05$	

Sumber: Hasil Olah Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan hasil uji normalitas pada skala penyesuaian diri diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu 0,127 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,065 maka $p > 0,05$ sehingga data pada skala ini terdistribusi normal. Pada skala *self efficacy* diperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov Test* yaitu

0,120 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,102 maka $p > 0,05$ sehingga data pada skala ini terdistribusi normal. Jadi, kedua skala penelitian ini menunjukkan data terdistribusi normal dan memenuhi uji syarat parametris.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji dalam menentukan ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel dependen dengan variabel independen (Gunawan, 2015). Uji linearitas penelitian ini dilakukan melalui analisis *Test for Linearity* melalui *SPSS Version 23.0*. Pengambilan keputusan uji ini adalah jika $p < 0,05$ maka data pada kedua variabel memiliki hubungan linear, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka data pada kedua variabel tidak memiliki hubungan linear (Gunawan, 2015). Hasil uji *test for linearity* dari uji linear dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14
Hasil Uji Linearitas

Linearitas	F	P	Hasil	Kesimpulan
Penyesuaian Diri * <i>Self Efficacy</i>	128,59	0,000	$p < 0,05$	Linear

Sumber: Hasil Olah Data *SPSS Version 23.0*, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas setelah diuji linearitas diperoleh nilai nilai signifikansi p sebesar 0,000 di mana $p < 0,05$ sehingga kedua variabel penyesuaian diri dan *self efficacy* menunjukkan hubungan linear. Hasil ini menunjukkan data penelitian ini memenuhi syarat uji asumsi.

4. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Sehubungan dengan tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru, maka uji hipotesis yang tepat digunakan adalah analisis korelasi. Uji korelasi adalah uji yang mengukur tingkat keeratan hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen

(Gunawan, 2015). Pemilihan uji hipotesis yang tepat setelah melihat uji asumsi terpenuhi atau tidak. Setelah melakukan analisis uji asumsi data penelitian ini menunjukkan kedua skala memiliki data yang terdistribusi normal dan memiliki hubungan linear atau memenuhi syarat dari uji parametris.

Selanjutnya, sesuai dengan tujuan penelitian ini maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi parametris yaitu analisis *Pearson Bivariate Correlation* setelah data memenuhi syarat berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear antar variabel (Gunawan, 2015). Kriteria hipotesis penelitian ini adalah jika $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sebaliknya jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima (Gunawan, 2015). Hasil dari uji korelasi *Bivariate Pearson* untuk menjawab hipotesis penelitian ini secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15
Correlations

		Penyesuaian Diri	Self Efficacy
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.893**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
<i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	.893**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

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

Sumber: Hasil Olah Data SPSS Version 23.0, 2023

Berdasarkan data pada tabel di atas menunjukkan pada skala penyesuaian diri dan *self efficacy* diperoleh nilai signifikansi p sebesar 0,000 maka $p < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Tingkat korelasi atau keeratan hubungan antara kedua variabel dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi (r) diperoleh sebesar 0,893. Data koefisien korelasi (r) penelitian ini menunjukkan arah positif dengan tingkat keeratan hubungan antar variabel yang sangat kuat. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, di mana nilai $p < 0,05$ maka H_a diterima. Selanjutnya hubungan yang terbentuk antara kedua variabel yaitu dengan arah positif dan tingkat keeratan hubungan keduanya sangat erat di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Hal ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Sulistyoningrum & Kusnadi, 2020, Ghufon, 2017; Irfan & Suprpti, 2014) yaitu terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik jika didorong dengan kondisi psikologisnya antara lain pengalaman, tingkat pendidikan, konsep diri dan *self efficacy* yang dimilikinya. Mahasiswa baru angkatan 2021 yang memiliki *self efficacy* yang tinggi di Fakultas Psikologi sebanyak 7 orang dan sedang sebanyak 30 orang. Sementara, kemampuan penyesuaian diri yang tinggi pada mahasiswa

baru angkatan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh terdapat 6 orang dan tingkat sedang sebanyak 31 orang. Tingkat *self efficacy* yang tinggi tentunya mendorong kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa berjalan dengan baik.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* dapat menciptakan perubahan dalam dirinya ketika beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan akademiknya selama menempuh pendidikan di jurusan Psikologi. Individu tetap optimis dalam menyelesaikan hambatan yang dialaminya ketika menyelesaikan masalah, mahasiswa tetap semangat dalam menuntaskan tugas yang dibebankan kepadanya walaupun sebenarnya pengetahuan dan keterampilannya dalam teori psikologi masih terbatas. Kemudian mahasiswa percaya diri dengan kemampuan kognitifnya dalam mencari solusi dari berbagai informasi yang bersumber dari *browser* atau melalui dosen atau senior atau teman sebayanya yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan akademiknya. Mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi akan merasa termotivasi dan terlibat langsung ketika menyelesaikan pekerjaannya ketika menghadapi tugas akademik yang sulit dibandingkan dengan mahasiswa yang *self efficacy* yang rendah (Ghufron, 2017).

Self efficacy membantu mahasiswa dalam menumbuhkan kepercayaan diri atas potensi yang dimilikinya agar selama pelaksanaan pendidikan di perguruan tinggi berjalan dengan baik dan tentunya akan memberikan prestasi yang sesuai dengan tujuannya (Pamardi & Widayat, 2014). Bagi mahasiswa psikologi sebagai ilmu baru bagi dirinya dan membutuhkan proses penyesuaian diri yang tepat, sehingga mahasiswa optimis untuk bertahan dan berjuang dengan berbagai

tantangan yang dihadapinya saat menempuh bidang ilmu tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik cenderung memiliki jiwa eksplorasi terhadap bidang ilmu baru dan lingkungan yang berbeda sebelumnya serta menyukai tantangan dalam hidupnya. Mahasiswa juga memiliki kemampuan analisis yang baik dalam memecahkan berbagai permasalahan yang dihadapinya, mudah beradaptasi dengan rintangan perkuliahannya, dan memiliki banyak ide untuk menemukan solusi dari permasalahannya.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahannya, di mana mahasiswa mampu mengarahkan dirinya untuk optimis dalam menjalani kehidupan perkuliahan, mampu bangkit dari kegagalan dan percaya diri dengan kemampuannya, serta *open minded* terhadap saran dan kritikan yang membangun dari lingkungan sosialnya. Mahasiswa juga dapat mengikuti dengan baik norma dan nilai yang berlaku di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh. Mahasiswa mampu menjalin hubungan sosial dengan menjalin komunikasi yang baik dengan senior atau dosen dalam lingkungan kampus, tetap semangat saat menyelesaikan tugas yang menantang, karena dapat mengembangkan kemampuannya.

Sementara di Fakultas Psikologi masih ada mahasiswa baru sebanyak 8 orang dengan tingkat kemampuan penyesuaian diri yang rendah, akibat *self efficacy* yang dimilikinya rendah. Mahasiswa ini menjadi pesimis ketika menyelesaikan tugas diluar kemampuannya. Mahasiswa ini lebih memilih untuk menghindari tugas yang membuatnya stres dan cemas ketika tidak dapat menyelesaikan tugas saat mendekati *deadline*. Kemudian, ada mahasiswa yang menunjukkan gejala kelelahan fisik ketika memikirkan permasalahan yang sulit dipecahkan.

Secara umum, penelitian ini masih memiliki kelemahan, di mana peneliti tidak melakukan pendekatan langsung dengan subjek penelitian. Peneliti tidak meninjau secara keseluruhan mengenai proses penyesuaian diri mahasiswa dan perilaku *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian ini hanya menggunakan skala sebagai instrumen penelitian yang disebarakan melalui *Google Form* dan peneliti tidak berinteraksi langsung dengan mahasiswa, sehingga mengambil keputusan hipotesis penelitian berdasarkan angka atau disajikan secara kuantitatif.

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat dilihat ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh. *Self efficacy* mendorong mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan kemampuan akademiknya selama menempuh pendidikan. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, dimana $p < 0,05$ dan H_a diterima. Hubungan yang terbentuk *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yaitu dengan arah positif dan tingkat keeratan hubungan keduanya sangat erat di mana nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,893. Jadi, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin tinggi proses penyesuaian dirinya ketika menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah dipaparkan sebelumnya, terdapat beberapa saran yang bisa dijadikan masukan, yaitu:

1. Bagi mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Mahasiswi diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri dengan kemampuannya sehingga dirinya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, serta fokus mengerahkannya dalam mencapai prestasi. Mahasiswa mampu mengatasi persoalan secara mandiri dan menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungan sosial di perkuliahan guna

membentuk sikap berpikir kritis, kolaboratif, kreatif, dan inovatif khususnya di bidang ilmu Psikologi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengkaji masalah penelitian ini dengan metode kualitatif untuk melihat gambaran *self efficacy* dan proses penyesuaian diri mahasiswa lebih mendalam, atau mengkaji faktor psikologis lainnya yang mempengaruhi kedua variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships* (Edisi 10). Canada: Raincoast Books.
- Ali, M., & Asrori, M. (2016). *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik* (Edisi 10). Jakarta: Bumi Aksara
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- _____. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga
- Chang, D., & Chien, W. cheng. (2015). Determining the relationship between academic self-efficacy and student engagement by meta-analysis. *Proceedings of the 2015 International Conference on Education Reform and Modern Management: Atlantis Press*, 142-145. <https://doi.org/10.2991/ermm-15.2015.37>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). 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(1), 133–165. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosdakarya.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan self efficacy dengan penyesuaian diri: Sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusi*, 6(1), 186-194. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/2912>
- Fattah, H. (2017). *Kepuasan Kerja dan Kinerja Pegawai*. Yogyakarta: Elmatara
- Fauziana. (2022). Pengaruh self efficacy terhadap kemampuan memecahkan masalah IPA. *PIONIR: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 151-152. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Pionir/article/view/13138/6804>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2): 491-501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Ghufron, M. N. & Risnawita, R. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media
- Ghufton, M. N. (2017). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 66-81. <http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Gibson, J. L., Ivancevich, J. M., Donnelly J. H., & Konopaske. R. (2012). *Organizations Behavior, Structure, and Processes*. New York: McGraw-Hill.
- Gunawan, M. A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Indrawati, E. S. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi* 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.14710/jpu.11.1.10>
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*, 3(3), 172-178. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp47cf73fd802full.pdf>
- Irviana, L. I., Rahmawati, H., & Farida, F. (2021). Hubungan kemandirian dengan penyesuaian diri remaja pondok pesantren. *Jurnal Flourishing*, 1(2), 120–126. <https://doi.org/10.17977/um070v1i22021p120-126>
- Kartono, K. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (2014). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat
- Luthans, F. (2011). *Organizational Behavior an Evidence-Based Approach*. New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Mahmood, K., Ijaz, A., & Khan, M. A. (2015). Social relations and psychological adjustment among adult children of parents with depression and anxiety. *Journal of Pharmacy and Alternative Medicine*, 6(1), 1-5. <https://core.ac.uk/download/pdf/234689499.pdf>
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 1(1), 341-347. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3442>

- Nuraini, A. G., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial? *Sukma: Jurnal Pendidikan Psikologi*, 2(2), 136-144. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5998>
- Pamardi, H. B., & Widayat. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian diri pada taruna akademi angkatan laut. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(1), 42– 49. <https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpppb8a91178b0full.pdf>
- Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTS Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 51-68. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-04>
- Preiss, D. D. & Sternberg, R. J. (2010). *Innovation in Educational Psychology Perspectives On Learning, Teaching, and Human Development*. New York: Springer Publishing Company.
- Putri, D. P., & Suprapti, V. (2014). Hubungan antara *self-effiacy* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa baru politeknik elektronika negeri surabaya (PENS) yang kos. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 3(3), 144-150. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpiodc65b00eb12full>
- Putry, D. N., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan self efficacy dengan penyesuaian diri pada siswa di pondok pesantren “x” Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 738-742. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24398>
- Ramos- Sánchez, L., & Nichols, L. (2007). Self- efficacy of first- generation and non- first- generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment. *Journal of College Counseling*, 10(1), 6–18. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2007.tb00002.x>
- Rosmawati. (2011). *Perkembangan Peserta Didik; Psikologi Perkembangan Remaja*. Riau: UR Press
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289. <https://doi.org/10.24843/JPU.2015.v02.i02.p16>
- Schunk, D. H., & Rice, J. M. (1993). Strategy fading and progress feedback: Effects on self-efficacy and comprehension among students receiving remedial reading services. *The Journal of Special Education*, 27(3), 257–276. <https://doi.org/10.1177/002246699302700301>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sulistyoningrum, E., & Kusnadi, S. K. (2020). Self efficacy, penyesuaian diri pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 18-25. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.38>
- Windaniati. (2015). Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa melalui teknik cognitive restructuring pada kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang tahun 2012/2013. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 32(1), 1-9. <https://doi.org/10.15294/jpp.v32i1.5701>

Lampiran 1

SKALA PENELITIAN**I. Pengantar Skala**

Dengan Hormat,

Perkenalkan Safrina yang merupakan salah satu Mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dalam rangka menyelesaikan Studi/Tugas Akhir. Saya memohon dengan hormat kepada saudara/i untuk mengisi beberapa pertanyaan yang telah disediakan. Saya harapkan saudara/i dapat mengisi skala ini sesuai dengan pendapat dan kondisi yang saudara/i rasakan. Semua informasi data yang diterima akan dijaga kerahasiaannya. Atas perhatian dan kesediaan yang saudara/i berikan, saya ucapkan terima kasih.

I. IDENTITAS RESPONDEN

Sebelum menjawab pertanyaan dalam skala ini, mohon saudara/i mengisi data berikut terlebih dahulu. (Jawaban yang anda berikan akan diperlakukan secara rahasia).

- A. Nama : (*boleh dikosongkan*)
- B. Usia :
- C. Jenis Kelamin :
- D. Pendidikan :
- E. Jurusan :
- F. Angkatan :

II. PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala dilengkapi empat pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

1. SS (Sangat Setuju), artinya kondisi saudara/i sangat sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
2. S (Setuju), artinya kondisi saudara/i sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
3. TS (Tidak Setuju), artinya kondisi saudara/i tidak sesuai dengan pernyataan yang disajikan.
4. STS (Sangat Tidak Setuju), artinya kondisi saudara/i sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang disajikan.

SKALA *SELF EFFICACY*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya pasrah saat ada hambatan dalam menyelesaikan masalah di universitas				
2	Saya dapat menangani tugas yang sulit sekali pun dengan baik meskipun dalam kejadian dan situasi yang tidak terduga.				
3	Daya berpikir saya menurun dalam menyelesaikan masalah karena berada dalam lingkungan baru.				
4	Saya gigih saat menyelesaikan tugas atau masalah perkuliahan				
5	Saya kesulitan untuk beradaptasi dengan ilmu psikologi yang tidak saya kuasai sebelumnya.				
6	Saya yakin mampu mengatasi berbagai kesulitan di lingkungan yang baru.				
7	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik, karena keterbatasan kemampuan saya di bidang psikologi				
8	Saya dengan senang hati menerima gagasan teman lain dan akan mengkajinya kembali				
9	Jika saya harus bertentangan dengan masalah baru, saya tidak tahu bagaimana cara mengatasinya.				
10	Saya termotivasi dengan kemajuan saya dari pada berkecil hati selama menyelesaikan masalah.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
11	Saya tidak peduli dengan pengembangan diri saya, jadi saya tidak perlu berusaha keras untuk mengerjakan tugas.				
12	Keputusan saya memilih psikologi adalah karena saya yakin dapat mempelajarinya dengan baik				
13	Saya tidak yakin mampu mengatasi kesulitan di lingkungan yang baru				
14	Saya akan mencari berbagai cara untuk menyelesaikan tugas di bidang psikologi sampai selesai.				
15	Jika saya menghadapi kesulitan di bidang psikologi, saya tidak dapat menemukan ide untuk mengatasinya.				
16	Jika pengalaman dan kemampuan saya berbeda dari lingkungan yang baru, saya optimis mampu beradaptasi dengan baik.				
17	Saya tidak mampu menyelesaikan tugas yang belum pernah saya pelajari sebelumnya.				
18	Saya akan bertahan dalam jurusan psikologi walaupun bidang ilmu ini baru bagi saya.				
19	Saat saya dihadapi dengan kejadian yang tidak terduga, saya tidak yakin dapat mengatasinya dengan baik.				
20	Saya mudah menguasai hal yang baru, jadi seberapa sulit apapun tugasnya berhasil saya selesaikan				
21	Saya tidak perlu berjuang untuk menghadapi tantangan tugas yang sulit.				
22	Saya memiliki kemampuan pemecahan masalah dengan baik, jadi semua tugas bisa saya selesaikan.				
23	Saya tidak yakin mampu beradaptasi dari rintangan perkuliahan saya.				
24	Saya mencoba menyesuaikan diri dengan pembelajaran psikologi yang merupakan ilmu baru bagi saya.				
25	Saya ingin pindah dari jurusan psikologi, karena saya tidak yakin dengan kemampuan saya.				
26	Jika saya kesulitan dalam memecahkan tugas, saya akan meminta bantuan dari teman atau dosen selain dari media pembelajaran.				
27	Saya tidak bisa tenang karena tidak yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik.				
28	Ketika saya menghadapi kesulitan, saya memiliki banyak ide dan solusi untuk mengatasinya.				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
29	Saya ragu bahwa saya bisa menyelesaikan masalah secara tepat dengan kemampuan saya saat ini.				
30	Saya suka bereksplorasi pada bidang ilmu dan lingkungan yang baru untuk menambah ilmu dan kemampuan saya				
31	Saya pesimis untuk menyelesaikan tugas yang sulit, jadi saya mengabaikannya.				
32	Sesulit apapun tugas kuliah, saya yakin dapat melewatinya.				
33	Saya takut gagal dengan mencoba menempuh pendidikan di bidang psikologi				
34	Seberapa sulit beban tugas kuliah, saya tetap mencari solusi penyelesaiannya dari berbagai sumber				
35	Saya tidak memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik saat menyelesaikan tugas yang baru bagi saya.				
36	Saya akan bertahan walaupun perkuliahan saya di luar daerah yang asing bagi saya				

SKALA PENYESUAIAN DIRI

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki nafsu makan yang baik, jadi berat badan saya terjaga di samping rutinitas perkuliahan.				
2	Saya tidak peduli dengan orang lain, maka saya akan mengambil keputusan sesuka hati.				
3	Saya menetapkan target lulus dari fakultas psikologi tepat waktu, jadi saya akan mengerahkan berusaha keras untuk mencapainya.				
4	Saya berpikir pendapat saya akan dinilai kurang tepat saat berdiskusi dengan orang lain.				
5	Saya bertanggung jawab penuh pada setiap pengambilan keputusan yang saya lakukan.				
6	Saya kehilangan berat badan karena tidak nafsu makan akibat kepikiran banyak tugas				
7	Saya mengerjakan tugas perkuliahan dengan penuh percaya diri				
8	Saya memiliki target, tetapi tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapainya				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Saya tetap sehat walaupun sering bergadang untuk menyelesaikan tugas tepat waktu				
10	Saya sakit karena waktu istirahat saya berkurang akibat banyaknya tugas di luar kemampuan saya.				
11	Saya dapat berpikir dengan baik saat mencari solusi dari tugas yang sulit.				
12	Saya tidak dapat menahan amarah yang saya rasakan kepada teman yang berbuat salah kepada saya				
13	Saya akan mengakui kegagalan dan lebih berusaha kembali untuk mencapai tujuan yang telah saya tetapkan				
14	Saya merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan jika ditimpa masalah.				
15	Saya menjalin komunikasi yang baik dengan teman di lingkungan universitas untuk menghilangkan perselisihan atau kesalahpahaman				
16	Saya sakit kepala saat mendapatkan tugas yang sulit harus diselesaikan.				
17	Setiap keberhasilan yang saya dapat, harus saya pertahankan dan saya tingkatkan lagi				
18	Saya sulit memikirkan solusi atas permasalahan yang saya miliki				
19	Saya berada di lingkungan perkuliahan yang cocok dengan kehidupan sosial saya				
20	Saya tidak peduli dengan aturan yang berlaku di universitas.				
21	Tubuh saya tetap fit dan bersemangat saat menjalankan rutinitas perkuliahan di psikologi				
22	Saya merasa tugas kuliah membuat saya kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial saya dengan baik				
23	Saya semangat saat menyelesaikan tugas yang menantang, karena dapat mengembangkan kemampuan saya.				
24	Saya tidak peduli dengan masalah yang tidak dapat saya atasi.				
25	Saya belajar cara bersikap dan bertutur kata saat berinteraksi dengan teman kuliah yang berbeda budayanya.				
26	Tubuh saya tegang dan gugup saat melakukan kesalahan dalam menyelesaikan tugas.				
27	Saya tidak akan membiarkan setiap masalah menjadi berlarut-larut				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
28	Saya mengalami banyak kesulitan mengatasi tekanan saat tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu				
29	Saya memutuskan cara yang tepat saat menyelesaikan masalah perkuliahan				
30	Saya menjadi pesimis karena gagal menyelesaikan tugas dengan keterbatasan saya di bidang psikologi.				
31	Saya berani menyampaikan gagasan saya selama kuliah walaupun salah, karena gagal itu ada proses belajar.				
32	Saya sulit bergaul dengan teman yang berbeda daerah karena beda budaya				
33	Saya memiliki perencanaan yang baik dalam menyelesaikan tugas agar tepat waktu.				
34	Saya tidak tahu kemampuan yang saya miliki dengan baik, jadi saya memilih menyerah dengan perkuliahan saya.				
35	Saya rasa aturan yang berlaku di universitas saya bermanfaat untuk diri saya.				
36	Saya akan menangis jika saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan oleh dosen				
37	Saya mampu bangkit dari kegagalan karena percaya diri dengan kualitas kemampuan saya.				
38	Saya mudah stres jika menghadapi masalah yang tidak kunjung selesai				
39	Saya <i>open minded</i> atas saran atau kritikan teman ketika berdiskusi				
40	Saya sulit menerima pendapat orang lain saat mencari solusi penyelesaian masalah				

TERIMA KASIH ATAS PARTISIPASI ANDA!

Lampiran 2

TABULASI DATA UJI COBA SKALA *SELF EFFICACY*

R	Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
R01	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
R02	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R03	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2
R04	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
R05	1	4	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3
R06	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
R07	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1
R08	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
R09	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2
R10	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4
R11	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2
R12	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2
R13	3	3	2	4	3	2	4	3	4	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4
R14	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	4	2	4	2	4
R15	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3
R16	1	4	2	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	1	3	2	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	2	2	4	1	4	1	4	1	4
R17	3	3	1	3	1	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	4	3	4	2	4	2	2	2	4	1	4	1	4	2	4
R18	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	2	3	3	1	3	3	4	4	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3
R19	3	2	1	2	1	4	2	4	2	4	3	4	4	4	3	3	1	4	1	2	4	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	4	1	4	2	4
R20	3	3	1	3	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	2	3
R21	1	2	2	3	1	4	2	3	4	4	3	4	2	3	3	3	1	4	2	2	4	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4
R22	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	3	1	4	4	1	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4
R23	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	4
R24	3	3	1	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	2	4
R25	2	3	2	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	4	2	3	1	3	3	3	4	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	2	4
R26	3	3	2	2	1	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3
R27	3	3	1	3	1	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	2	4	2	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4
R28	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2

R	Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
R29	2	3	1	3	1	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	1	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	4
R30	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2
R31	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4
R32	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
R33	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	1	3
R34	2	3	1	2	1	3	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	2	3	1	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	1	3	2	3
R35	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2
R36	1	2	3	2	2	3	4	1	4	4	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	1	1	1	3	3	4	4	3
R37	4	1	4	1	1	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2
R38	2	3	4	3	4	2	3	3	4	1	2	1	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1
R39	3	2	3	1	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	1
R40	4	2	3	2	4	1	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1
R41	3	3	4	2	3	1	4	1	4	2	2	1	4	1	3	1	3	2	3	2	2	4	4	1	3	2	3	1	3	3	4	1	4	1	4	3
R42	3	3	4	2	4	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	4	1	4	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1
R43	3	4	4	3	4	1	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	1	4	1	3	3	3	1	2	1	4	3	3	2	3	2	4	1	3	1
R44	1	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	4	1	3	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	4	1	1	1
R45	1	3	3	3	4	1	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	4	1	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	4	1	3	1

Lampiran 3

RELIABILITAS SKALA *SELF EFFICACY***1. Sebelum Aitem Skala *Self Efficacy* yang Tidak Valid Dibuang****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.941	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	85.71	386.119	.518	.939
X02	85.51	388.983	.582	.939
X03	85.91	395.946	.233	.942
X04	85.69	383.037	.675	.938
X05	85.89	399.919	.125	.943
X06	85.69	384.583	.519	.939
X07	85.69	380.083	.633	.938
X08	85.80	383.255	.621	.939
X09	85.49	376.119	.632	.938
X10	85.71	383.665	.556	.939
X11	85.71	379.392	.721	.938
X12	85.51	377.256	.652	.938
X13	85.62	388.104	.539	.939
X14	85.53	378.800	.669	.938
X15	85.67	384.682	.645	.938
X16	85.73	386.018	.509	.939
X17	85.87	401.845	.095	.943
X18	85.56	376.707	.663	.938
X19	85.78	403.995	.054	.943
X20	85.60	386.064	.565	.939
X21	85.67	382.591	.556	.939
X22	85.62	384.786	.642	.939
X23	85.73	386.655	.588	.939
X24	85.44	380.616	.545	.939
X25	85.80	385.300	.639	.939
X26	85.67	383.409	.624	.939
X27	85.80	378.482	.653	.938
X28	85.82	392.377	.475	.940
X29	85.71	378.392	.729	.938
X30	85.67	384.636	.696	.938
X31	85.78	390.359	.461	.940
X32	85.42	373.022	.709	.938
X33	85.91	401.856	.100	.943
X34	85.53	378.255	.653	.938
X35	85.89	379.965	.658	.938
X36	85.53	377.527	.609	.939

2. Setelah Aitem Skala *Self Efficacy* yang Tidak Valid Dibuan

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.955	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	74.40	369.655	.493	.954
X02	74.20	371.891	.570	.954
X04	74.38	365.695	.676	.953
X06	74.38	363.059	.628	.953
X07	74.38	367.513	.511	.954
X08	74.49	363.392	.695	.953
X09	74.18	363.104	.537	.954
X10	74.40	362.018	.672	.953
X11	74.40	360.973	.755	.952
X12	74.20	356.300	.745	.952
X13	74.31	374.037	.433	.955
X14	74.22	357.540	.776	.952
X15	74.36	369.871	.565	.954
X16	74.42	365.477	.595	.953
X18	74.24	355.371	.765	.952
X20	74.29	368.483	.571	.954
X21	74.36	363.280	.607	.953
X22	74.31	368.583	.605	.953
X23	74.42	372.340	.490	.954
X24	74.13	357.982	.670	.953
X25	74.49	369.710	.582	.954
X26	74.36	363.098	.712	.952
X27	74.49	364.983	.559	.954
X28	74.51	376.801	.405	.955
X29	74.40	363.518	.664	.953
X30	74.36	366.053	.738	.953
X31	74.47	375.300	.387	.955
X32	74.11	351.419	.815	.951
X34	74.22	357.131	.753	.952
X35	74.58	366.886	.546	.954
X36	74.22	355.586	.720	.952

Lampiran 4

TABULASI DATA UJI COBA SKALA PENYESUAIAN DIRI

R	Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
R01	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	2	3	
R02	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R03	1	1	1	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	3	1	4	3	1	2	2	2	1	1	3	1	4	1	1	1
R04	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	4	3	
R05	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	4	1	2	1
R06	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3
R07	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	2	2	
R08	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
R09	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3
R10	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2
R11	2	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
R12	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	
R13	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	
R14	3	3	4	1	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4	3	3	2	2	4	1	4	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	
R15	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
R16	2	4	4	1	4	2	4	2	2	2	3	1	4	3	4	1	3	2	3	4	4	2	3	2	4	1	4	1	4	3	4	4	4	1	4	1	4	1	4	4	
R17	1	4	4	1	4	4	4	2	1	2	3	4	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	1	4	3	3	2	3	3	4	1	3	1	3	3	
R18	2	4	4	1	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	4	1	4	2	2	3	1	2	2	3	4	1	4	1	4	2	2	2	2	2	4	1	4	2	3	3	
R19	2	3	4	1	4	2	4	2	1	2	2	3	4	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3	3	4	1	4	1	4	2	2	2	3	4	4	1	4	1	3	3	
R20	3	2	4	2	3	4	4	2	1	4	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3
R21	2	3	4	1	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	1	4	1	4	2	3	2	3	2	4	1	3	1	3	3	
R22	2	2	3	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	4	1	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2
R23	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	4	1	3	2	
R24	2	3	4	1	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	1	4	2	4	3	2	2	3	4	4	1	4	2	3	2	2	2	4	3	3	1	3	1	3	2	
R25	3	3	4	1	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	1	4	2	2	3	2	2	2	2	4	2	4	1	3	2	3	2	3	3	4	1	4	1	3	3	
R26	2	3	3	2	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	
R27	3	3	4	1	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	
R28	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	
R29	2	3	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	4	1	3	2	3	2	3	1	4	1	4	1	3	2	
R30	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	4	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	4	2	
R31	4	4	4	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	4	2	4	1	4	3	3	3	3	3	1	4	2	3	4	3	4	1	4	1	2	3	4	2	
R32	4	1	4	3	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	2	2	

R	Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
R33	4	1	4	1	4	4	3	2	3	2	1	3	4	2	3	1	2	2	2	4	3	1	4	2	4	1	4	2	4	2	1	2	3	3	3	1	3	1	4	1
R34	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	1	4	2	3	4	3	2	3	3	4	1	4	2	2	3	2	4	3	2	4	1	2	2	2	3
R35	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	2	1	4	2	3	2	3	2	4	1	3	2	3	2	3	2
R36	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	4	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	3	1	4	1
R37	2	2	2	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3
R38	1	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	3	2	4	2	2	3	4	1	2	4	4	1	4	2	4	4	4	3	3	1	4	2	3	2	3
R39	2	4	1	4	1	2	2	4	3	3	2	2	1	4	1	1	1	3	3	2	2	4	3	2	2	3	1	4	1	3	4	3	2	4	1	4	1	4	1	4
R40	1	3	2	3	1	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	4	1	3	3	2	2	3	2	3	1	4	1	3	2	4	3	4	1	2	2	4	2	4	1	4
R41	3	2	1	4	2	4	2	4	3	4	3	2	1	4	2	4	1	4	2	2	4	4	4	3	2	4	1	4	1	4	4	4	2	4	2	4	2	3	2	3
R42	2	2	1	3	1	3	1	4	3	2	3	3	1	4	1	4	1	4	3	2	2	3	3	3	2	4	1	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	2	3
R43	2	2	1	3	2	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	4	1	3	2	1	3	4	2	2	2	4	1	4	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
R44	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	1	3	1	3	1	3	4	1	3	2	1	1	1	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	4	1	4	1	2
R45	3	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2

Lampiran 5

RELIABILITAS SKALA PENYESUAIAN DIRI**1. Sebelum Aitem Skala Penyesuaian Diri yang Tidak Valid Dibuang****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	95.82	396.604	.508	.926
Y02	95.78	390.722	.589	.925
Y03	95.44	379.934	.654	.924
Y04	96.00	414.000	-.025	.931
Y05	95.64	387.143	.605	.925
Y06	95.53	386.164	.662	.924
Y07	95.38	386.831	.622	.924
Y08	95.78	387.586	.657	.924
Y09	95.93	397.518	.482	.926
Y10	95.60	387.382	.658	.924
Y11	95.76	396.189	.577	.925
Y12	95.69	399.492	.410	.927
Y13	95.56	393.753	.458	.926
Y14	95.56	387.025	.611	.925
Y15	95.62	396.649	.451	.926
Y16	95.80	414.073	-.029	.931
Y17	95.67	384.636	.604	.925
Y18	95.69	388.310	.617	.925
Y19	95.76	395.734	.569	.925
Y20	95.69	387.219	.631	.924
Y21	95.73	396.927	.508	.926
Y22	95.82	391.104	.583	.925
Y23	95.82	394.740	.566	.925
Y24	95.73	392.745	.598	.925
Y25	95.44	384.753	.625	.924
Y26	95.91	411.719	.025	.931
Y27	95.58	384.977	.525	.926
Y28	95.80	414.482	-.037	.931
Y29	95.56	392.343	.543	.925
Y30	95.76	383.462	.747	.923
Y31	95.76	390.325	.632	.925
Y32	95.67	389.227	.659	.924
Y33	95.56	395.071	.513	.926
Y34	95.80	391.936	.543	.925
Y35	95.58	385.068	.644	.924
Y36	96.02	411.068	.040	.930
Y37	95.56	392.207	.547	.925
Y38	95.89	413.737	-.019	.931
Y39	95.67	398.955	.398	.927
Y40	95.73	399.655	.407	.927

2. Setelah Aitem Skala Penyesuaian Diri yang Tidak Valid Dibuang

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.952	34

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	82.31	413.583	.496	.951
Y02	82.27	405.064	.645	.950
Y03	81.93	389.245	.798	.949
Y05	82.13	397.664	.746	.949
Y06	82.02	401.249	.694	.950
Y07	81.87	398.209	.744	.949
Y08	82.27	409.109	.524	.951
Y09	82.42	417.204	.388	.952
Y10	82.09	408.174	.544	.951
Y11	82.24	414.234	.527	.951
Y12	82.18	415.149	.439	.952
Y13	82.04	402.907	.636	.950
Y14	82.04	409.498	.466	.952
Y15	82.11	409.146	.563	.951
Y17	82.16	394.816	.740	.949
Y18	82.18	409.604	.494	.951
Y19	82.24	414.643	.493	.951
Y20	82.18	399.104	.743	.949
Y21	82.22	415.131	.457	.952
Y22	82.31	413.583	.424	.952
Y23	82.31	411.083	.572	.951
Y24	82.22	409.359	.594	.951
Y25	81.93	396.064	.739	.949
Y27	82.07	392.564	.698	.950
Y29	82.04	404.316	.663	.950
Y30	82.24	403.780	.644	.950
Y31	82.24	408.734	.577	.951
Y32	82.16	409.862	.542	.951
Y33	82.04	408.271	.608	.951
Y34	82.29	410.528	.489	.951
Y35	82.07	395.882	.775	.949
Y37	82.04	404.407	.661	.950
Y39	82.16	411.089	.524	.951
Y40	82.22	418.813	.332	.952

Identitas			Aitem Skala <i>Self Efficacy</i> (X)																																			
R	U	JK	1	2	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35	36	ΣX				
27	19	P	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	4	90				
28	19	P	3	2	2	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	72				
29	19	L	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	83				
30	19	P	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	74				
31	19	P	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	111				
32	20	L	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	80				
33	19	P	1	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	1	2	1	2	2	3	4	1	3	71				
34	20	L	2	3	2	3	2	2	2	4	2	4	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	87				
35	20	P	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	87				
36	19	L	1	2	2	3	4	1	4	4	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	3	4	2	1	4	3	1	1	1	3	4	4	3	74				
37	19	P	4	1	1	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	3	2	79				
38	19	P	2	3	3	2	3	3	4	1	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	76				
39	19	P	3	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	74				
40	19	P	4	2	2	1	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	71				
41	19	P	3	3	2	1	4	1	4	2	2	1	4	1	3	1	2	2	2	4	4	1	3	2	3	1	3	3	4	1	1	4	3	75				
42	19	P	3	3	2	1	3	1	3	1	2	1	3	2	3	1	1	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	70				
43	19	P	3	4	3	1	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	1	4	3	3	2	3	2	1	3	1	75				
44	19	P	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	47				
45	20	P	1	3	3	1	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	1	3	1	64				

B. Data Penelitian Skala Penyesuaian Diri

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																			
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY	
01	19	P	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	4	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	3	1	2	2	2	3	57	
02	19	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	
03	19	L	1	1	1	2	1	3	1	2	1	3	3	2	1	2	1	1	2	3	1	2	2	4	3	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	59	
04	19	P	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	109	
05	19	L	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	2	1	85	
06	19	P	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	45	
07	19	P	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	72	

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																			
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY	
08	19	P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
09	19	P	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	65
10	19	L	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	107	
11	19	L	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	61
12	19	P	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	71
13	20	P	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	84
14	19	L	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	107	
15	19	P	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	130	
16	19	L	2	4	4	4	2	4	2	2	2	3	1	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	108
17	19	P	1	4	4	4	4	4	2	1	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	104	
18	19	P	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2	2	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	3	99	
19	19	P	2	3	4	4	2	4	2	1	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	98	
20	19	P	3	2	4	3	4	4	2	1	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	99	
21	19	P	2	3	4	3	2	4	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	3	3	96	
22	19	P	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	1	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	101	
23	19	L	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	94	
24	19	P	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	102	
25	19	P	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	99	
26	19	L	2	3	3	3	3	4	2	1	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	88	
27	19	P	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	93	
28	19	P	2	2	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	
29	19	L	2	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	1	4	4	3	2	92	
30	19	P	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	84	
31	19	P	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	4	1	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	4	1	4	2	4	2	102	
32	20	L	4	1	4	2	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	104	
33	19	P	4	1	4	4	4	3	2	3	2	1	3	4	2	3	2	2	2	4	3	1	4	2	4	4	4	2	1	2	3	3	3	3	4	1	94	
34	20	L	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	2	4	3	2	4	2	2	3	108	
35	20	P	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	4	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	4	1	3	3	3	2	93	
36	19	L	2	1	1	1	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	1	3	4	1	54	
37	19	P	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	81	
38	19	P	1	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	1	2	4	1	2	4	4	4	3	3	1	2	2	3	87	
39	19	P	2	4	1	1	2	2	4	3	3	2	2	1	4	1	1	3	3	2	2	4	3	2	2	1	1	3	4	3	2	4	1	1	1	4	79	
40	19	P	1	3	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	4	2	1	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	4	3	4	1	2	2	2	1	4	77	
41	19	P	3	2	1	2	4	2	4	3	4	3	2	1	4	2	1	4	2	2	4	4	4	3	2	1	1	4	4	4	2	4	2	2	2	3	92	
42	19	P	2	2	1	1	3	1	4	3	2	3	3	1	4	1	1	4	3	2	2	3	3	3	2	1	3	4	2	2	1	4	1	2	2	3	79	

Identitas			Aitem Skala Penyesuaian Diri (Y)																																		
R	U	JK	1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	27	29	30	31	32	33	34	35	37	39	40	ΣY
43	19	P	2	2	1	2	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	1	3	2	1	3	4	2	2	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	76
44	19	P	3	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	1	3	1	1	3	4	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	2	69
45	20	P	3	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	60

Keterangan:

R = Responden/Sampel

U = Usia

JK = Jenis Kelamin

L = laki-laki

P = perempuan

Pendidikan : S-1 Psikologi

Angkatan : 2021

Lampiran 7

ANALISIS DESKRIPSI STATISTIK**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Penyesuaian Diri	45	34	130	84.64	20.759
Self Efficacy	45	31	117	76.82	19.720
Valid N (listwise)	45				

1. Frekuensi Statistik Penyesuaian Diri**Penyesuaian Diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
37	1	2.2	2.2	4.4
45	1	2.2	2.2	6.7
54	1	2.2	2.2	8.9
57	1	2.2	2.2	11.1
59	1	2.2	2.2	13.3
60	1	2.2	2.2	15.6
61	1	2.2	2.2	17.8
65	1	2.2	2.2	20.0
69	1	2.2	2.2	22.2
71	1	2.2	2.2	24.4
72	1	2.2	2.2	26.7
74	1	2.2	2.2	28.9
76	1	2.2	2.2	31.1
77	1	2.2	2.2	33.3
79	2	4.4	4.4	37.8
81	1	2.2	2.2	40.0
84	2	4.4	4.4	44.4
85	1	2.2	2.2	46.7
87	1	2.2	2.2	48.9
88	1	2.2	2.2	51.1
92	2	4.4	4.4	55.6
93	2	4.4	4.4	60.0
94	2	4.4	4.4	64.4
96	1	2.2	2.2	66.7
98	1	2.2	2.2	68.9
99	3	6.7	6.7	75.6
101	1	2.2	2.2	77.8
102	2	4.4	4.4	82.2

104	2	4.4	4.4	86.7
107	2	4.4	4.4	91.1
108	2	4.4	4.4	95.6
109	1	2.2	2.2	97.8
130	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Penyesuaian Diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	17.8	17.8	17.8
Sedang	31	68.9	68.9	86.7
Tinggi	6	13.3	13.3	100.0
Total	45	100.0	100.0	

2. Frekuensi Statistik *Self Efficacy*

Self Efficacy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 31	1	2.2	2.2	2.2
32	1	2.2	2.2	4.4
44	1	2.2	2.2	6.7
47	3	6.7	6.7	13.3
52	1	2.2	2.2	15.6
56	1	2.2	2.2	17.8
57	1	2.2	2.2	20.0
62	1	2.2	2.2	22.2
64	1	2.2	2.2	24.4
70	1	2.2	2.2	26.7
71	2	4.4	4.4	31.1
72	1	2.2	2.2	33.3
73	1	2.2	2.2	35.6
74	3	6.7	6.7	42.2
75	2	4.4	4.4	46.7
76	1	2.2	2.2	48.9
79	2	4.4	4.4	53.3
80	1	2.2	2.2	55.6
83	1	2.2	2.2	57.8
84	1	2.2	2.2	60.0
85	1	2.2	2.2	62.2
87	3	6.7	6.7	68.9
88	1	2.2	2.2	71.1
90	1	2.2	2.2	73.3

91	3	6.7	6.7	80.0
92	1	2.2	2.2	82.2
96	1	2.2	2.2	84.4
97	2	4.4	4.4	88.9
99	1	2.2	2.2	91.1
100	1	2.2	2.2	93.3
102	1	2.2	2.2	95.6
111	1	2.2	2.2	97.8
117	1	2.2	2.2	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Self Efficacy

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	8	17.8	17.8	17.8
Sedang	30	66.7	66.7	84.4
Tinggi	7	15.6	15.6	100.0
Total	45	100.0	100.0	

Lampiran 8

HASIL UJI NORMALITAS**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
N		45	45
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	84.64	76.82
	Std. Deviation	20.759	19.720
Most Extreme Differences	Absolute	.127	.120
	Positive	.098	.068
	Negative	-.127	-.120
Test Statistic		.127	.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.065 ^c	.102 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 9

HASIL UJI LINEARITAS**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Penyesuaian Diri * Self Efficacy	Between Groups	(Combined) Linearity	17547.978	32	548.374	4.659	.003
		Deviation from Linearity	15134.350	1	15134.350	128.590	.000
			2413.628	31	77.859	.662	.827
	Within Groups		1412.333	12	117.694		
	Total		18960.311	44			

Lampiran 10

HASIL UJI KORELASI**Correlations**

		Penyesuaian Diri	<i>Self Efficacy</i>
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.893**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	45	45
<i>Self Efficacy</i>	Pearson Correlation	.893**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	45	45

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

Lampiran 11

SK

Lampiran 12

SURAT IZIN PENELITIAN

Lampiran 13

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

BIODATA PENULIS

A. Penulis

Nama : Safrina
 Tempat/Tanggal lahir : Gunung Teritit, 10 October 2000
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Email : inarina046@gmail.com
 Pekerjaan : Mahasiswa

B. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : M.Zenen
 Pekerjaan : Tani
 Nama Ibu : Murniaty
 Pekerjaan : Tani
 Alamat : Gunung Teritit, Bener Meriah

C. Riwayat Pendidikan

SD/MIN : MIM Muhammadiyah Teritit (2007 – 2012)
 SMP/MTsN : SMP Swasta Blang Panas (2012 – 2015)
 SMAN/MAN : SMA Negeri 2 Bukit (2015 – 2018)

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan seperlunya.

Banda Aceh, 28 Januari 2023

(SAFRINA)