

Penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama: Bagaimana peran efikasi diri?

Cindy Claudia Aurelia Yasin¹, IGAA Noviekayati^{2*}, Amherstia Pasca Rina³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: ekayatinovi@gmail.com

Published: 4 Feb 2023	Abstract <i>Individuals who adapt well in an academic environment learn in an efficient way, and can solve academic difficulties well. Self-efficacy helps students meet academic requirements and increases confidence in their own potential. The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and academic adjustment in first-year students. The subjects in this study were students of Class 2022 Faculty of Psychology University of August 17, 1945 Surabaya. The sampling technique in this study used a simple random sampling technique with a total of 205 respondents. The data collection instrument used a self-efficacy scale and an academic adjustment scale prepared by researchers using a Likert scale model. The data analysis technique used Spearman's Rho non-parametric correlation analysis with the help of SPSS. The results of this study indicate a positive relationship between self-efficacy and academic adjustment in first-year students. The higher the student's self-efficacy, the higher the level of academic adjustment. Vice versa, the lower the student's self-efficacy, the lower the level of academic adjustment.</i> Keywords: Self-efficacy; Academic adjustment; First year students.
	Abstrak <i>Individu yang beradaptasi dengan baik dalam lingkungan akademik belajar dengan cara yang efisien, serta dapat menyelesaikan kesulitan akademik dengan baik. Efikasi diri membantu mahasiswa dalam memenuhi persyaratan akademik serta meningkatkan keyakinan akan potensi diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling berjumlah 205 responden. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala efikasi diri dan skala penyesuaian akademik yang disusun oleh peneliti menggunakan model skala likert. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi non parametrik Spearman's Rho dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian akademik. Begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah tingkat penyesuaian akademik.</i> Kata kunci: Efikasi diri; Penyesuaian akademik; Mahasiswa tahun pertama.
Copyright © 2023. Cindy Claudia Aurelia Yasin, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina	

Pendahuluan

Penyesuaian merupakan suatu proses di dalam kehidupan yang harus dilalui oleh setiap orang, terutama ketika terjadi perubahan. Hal yang sama juga berlaku untuk mahasiswa tahun pertama yang akan memulai kehidupan baru di perguruan tinggi. Adapun beberapa permasalahan umum yang terjadi pada mahasiswa tahun pertama terkait dengan tugas-tugas yang menumpuk, sistem belajar yang baru, kesulitan memilih organisasi serta kesulitan dalam beradaptasi dengan orang baru (Wahyuni, 2021). Gunarsa (Maryati, 2019) juga berpendapat bahwa perubahan awal perkuliahan disebabkan oleh beberapa perbedaan bentuk pengajaran yang digunakan di Sekolah Menengah Atas (SMA) dan universitas. Kesulitan ini didukung dengan data yang didapatkan oleh peneliti berdasarkan hasil wawancara kepada mahasiswa Angkatan 2022 di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sejumlah 20 orang yang menyatakan bahwa terdapat kesulitan dengan proses pembelajaran yang baru, mengatur waktu untuk mengerjakan tugas yang menumpuk dan kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-teman baru.

Fenomena global menunjukkan sulitnya masa perkuliahan dapat menyebabkan kegagalan dalam sisi akademik. ACTS menjelaskan hasil yang menunjukkan 50% dari mahasiswa tidak dapat menyelesaikan pendidikan dan memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan pendidikan (Stoklosa, 2015). Zaitun (2017) menyatakan bahwa sekitar 40% mahasiswa diberhentikan pada jenjang Perguruan Tinggi, 75% diantaranya merupakan mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua. Fenomena pendidikan perguruan tinggi di Indonesia juga menemukan hal serupa. Data yang dikemukakan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2019 (Kemendikbud, 2020) terdapat 602.208 mahasiswa yang mengalami putus kuliah. Fakta yang telah diuraikan diatas menggaris bawahi setiap mahasiswa harus mempunyai kapasitas yang cukup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan Perguruan Tinggi.

Menurut Sunarto & Hartono (2002), penyesuaian diri adalah upaya yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Saat seseorang mampu mengendalikan diri dan beradaptasi pada lingkungan menggunakan akal dan perasaan dengan terarah, oleh sebab itu seseorang mampu mengatasi hambatan dalam kehidupan, menciptakan hubungan yang stabil, menggapai kegembiraan dan ketenangan pikiran.

Seorang mahasiswa disebutkan dapat beradaptasi dengan baik saat individu tersebut terus melanjutkan perkuliahan, memiliki kesehatan mental yang baik, serta memperlihatkan hasil atau kinerja dalam akademik yang memuaskan (Lapsley & Edgerton, 2002). Oleh karena itu, penting bagi setiap mahasiswa tahun pertama agar dapat meningkatkan adaptasi diri terkhusus pada bidang akademiknya.

Menurut Schneiders (Agustiani, 2009) penyesuaian akademik merupakan bentuk upaya individu untuk menghadapi perubahan kehidupan akademik. Individu yang beradaptasi dengan baik pada lingkungan akademik belajar dengan cara yang matang, efisien, memuaskan dan bermanfaat, serta mampu menyelesaikan konflik, frustrasi dan kesulitan akademik lainnya tanpa mengalami gangguan perilaku dengan segala keterbatasannya. Dalam rangka mencapai penyesuaian akademik yang baik maka mahasiswa tahun pertama wajib untuk memiliki kepercayaan diri dalam menggunakan kemampuan yang dimiliki. Efikasi diri dapat membantu mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi kebutuhan serta

persyaratan secara akademik dan mempunyai keyakinan akan potensi diri agar mendapatkan penyesuaian akademik yang baik (Warsito, 2012).

Efikasi diri sebagai kepercayaan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Efikasi diri dapat mempermudah individu dalam berperilaku akademik sesuai dengan tuntutan atau ketentuan di Perguruan Tinggi. Efikasi diri merupakan keyakinan yang mendorong seseorang untuk terus bertahan dan berjuang meskipun mengalami kesulitan. Upaya dan ketekunan ini akan membantu penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama (Ghufron, 2018).

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama, dengan asumsi semakin tinggi tingkat efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian akademik, begitu pun sebaliknya.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang akan digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana variasi pada suatu variabel memiliki kaitannya dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas efikasi diri dan variabel terikat penyesuaian akademik.

Partisipan Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2022 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu teknik di mana peneliti hanya akan melibatkan sebagian dari populasi sebagai partisipan dalam penelitian ini secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2018).

Instrumen

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan skala. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala efikasi diri dan skala penyesuaian akademik. Menurut Azwar, skala likert berisi pernyataan-pernyataan sikap (*attitude/statement*) mengenai objek atau sikap. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang positif atau mendukung dan pernyataan *unfavourable* merupakan pernyataan yang negatif atau tidak mendukung (Azwar, 2015). Bentuk skala menggunakan 5 alternatif jawaban, yaitu : sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel penyesuaian akademik ini diukur dengan menggunakan skala dari teori Haber dan Runyon (1984) adapun aspeknya, yaitu: 1) Persepsi terhadap realitas dengan contoh pernyataan: pilihan fakultas saya bukan merupakan keinginan saya melainkan keinginan kedua orang tua saya, saya paham konsekuensi atas keterlambatan masuk kelas. 2) Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan dengan contoh pernyataan: saya dapat mengendalikan perasaan khawatir, saya kesulitan mencari solusi

yang tepat untuk masalah yang timbul. 3) Gambaran diri yang positif dengan contoh pernyataan: saya yakin dapat mengikuti perkuliahan dengan lancar, saya tidak yakin dapat mengambil sks penuh tiap semester. 4) Kemampuan mengekspresikan emosi dengan baik dengan contoh pernyataan: saya mengetahui penyebab saya bersedih, saya dapat mengungkapkan perasaan yang kurang menyenangkan kepada orang lain tanpa menyinggung perasaannya. 5) Hubungan interpersonal yang baik dengan contoh pernyataan: Ketika berada di lingkungan yang baru, saya lebih banyak diam, saya mudah bosan ketika mendengarkan teman yang sedang bercerita. Sedangkan untuk variabel efikasi diri diukur dengan menggunakan skala dari teori Bandura (1997) adapun aspeknya yaitu: 1) *Level* dengan contoh pernyataan: Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas yang mudah daripada yang sulit, ketika tugas-tugas kuliah sudah menumpuk saya kesulitan untuk bersikap tenang. 2) *Strength* dengan contoh pernyataan: saya tidak dapat menyelesaikan masalah yang sulit walaupun sudah berusaha, karena yakin dengan kemampuan saya, saya berusaha mengerjakan tugas yang sulit. 3) *Generality* dengan contoh pernyataan: karena mendapat nilai yang rendah, saya jadi malas belajar untuk ujian, walaupun sudah mendapatkan materi dari dosen, saya tetap tidak bisa menjawab soal ujian.

Hasil analisis validitas aitem pada skala penyesuaian akademik diperoleh *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,528 s/d 0,763 dengan hasil uji reliabilitas skala penyesuaian akademik setelah analisis diperoleh koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,977 yang diartikan alat ukur tersebut reliabel. Sedangkan pada skala efikasi diri hasil analisis validitas diperoleh *index corrected item total correlation* bergerak dari 0,304 s/d 0,481 dengan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,858 yang diartikan alat ukur tersebut reliabel.

Teknik Analisis Data

Uji analisis dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien korelasi untuk mengetahui hubungan variabel X (efikasi diri) dengan variabel Y (penyesuaian akademik). Koefisien korelasi merupakan derajat keeratan hubungan antara variabel *dependent* dengan variabel *independent* yang bernilai nol hingga satu. Apabila r hitung mendekati satu maka dinyatakan mempunyai hubungan yang sangat erat dan begitupun sebaliknya. Penelitian ini menggunakan analisis statistik non parametrik korelasi *Spearman's Rho*, hal ini dikarenakan tidak terpenuhinya uji asumsi atau uji prasyarat.

Hasil

Penelitian mengenai korelasi efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama yang dilakukan pada tanggal 23 November 2022 dengan total subjek yang didapatkan sebanyak 205 mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi dengan pengambilan data dilakukan dengan cara memberikan angket dengan media *google form (online)* yang kemudian disebar luaskan pada grup angkatan 2022.

Teknik korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian akademik adalah teknik korelasi *Spearman's Rho*. Berdasarkan hasil hitungan SPSS versi 20 diperoleh hasil koefisien korelasi menunjukkan $p = 0,507$ dengan signifikansi $p = 0,000$ dapat diartikan karena taraf signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka efikasi diri dengan penyesuaian akademik mempunyai hubungan positif dan signifikan. Berarti semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat

penyesuaian akademik mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah tingkat penyesuaian akademik mahasiswa. Berdasarkan uraian hasil analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Tabel 1
Hasil Uji Analisis Data Spearman's Rho

		Efikasi Diri	Penyesuaian Akademik
Efikasi Diri	Spearman Correlation	1,000	0,507
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	205	205
Penyesuaian Akademik	Spearman Correlation	0,507	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	205	205

Sumber: Output SPSS Versi 20

Pembahasan

Hipotesis yang diajukan penulis dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik. Dengan asumsi bahwa apabila semakin tinggi efikasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri mahasiswa, maka semakin rendah pula penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ghufron (2018) yang menemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara efikasi diri mahasiswa baru dengan penyesuaian akademik.

Efikasi diri mempunyai peran yang sangat penting dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat penyesuaian akademik pada seseorang. Ghufron (2018) mengemukakan individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mempermudah individu dalam berperilaku akademik sesuai ketentuan di Perguruan Tinggi. Efikasi diri merupakan keyakinan yang mendorong individu untuk terus bertahan dan berjuang meskipun mengalami kesulitan. Upaya dan ketekunan ini akan memudahkan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Yadak (2017) yang menemukan adanya korelasi positif yang sangat berpengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. Yang berarti, individu yang masuk ke Perguruan Tinggi dengan keyakinan akan kemampuannya mampu mencapai hasil pembelajaran yang memuaskan. Demikian juga berdasarkan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Rozali (2015) bahwa terdapat korelasi positif antara *academic self efficacy* di perguruan tinggi dengan *academic adjustment* mahasiswa.

Korelasi dalam pengkajian ini adalah positif, yang menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penyesuaian akademik dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah penyesuaian akademik. Hasil penelitian tersebut sama dengan pernyataan Bandura (1995) tentang efikasi diri yang kuat dalam hal keterampilan dan kemampuan dapat mendukung seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan keyakinan akan kemampuan diri sendiri mampu untuk menyesuaikan diri dalam berbagai situasi atau kondisi yang dihadapi dalam masa awal perkuliahan. Individu yang memiliki

efikasi diri yang tinggi mampu menghadapi rintangan dan tantangan yang menyangkut kegiatan pembelajaran, individu juga berkemungkinan untuk mendapatkan hasil dan kesuksesan dalam bidang akademik yang lebih baik.

Kesimpulan

Penelitian ini penting untuk diteliti mengingat fakta yang menyatakan bahwa kerumitan yang didapatkan selama pendidikan di Perguruan Tinggi bisa berakhir pada kegagalan dalam penyelesaian akademik mahasiswa. Sehingga, penting untuk setiap individu mempunyai kemampuan dalam menyesuaikan diri akan ketetapan yang ada ketika memulai pendidikan di Perguruan Tinggi. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel penelitian 205 mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Spearman's Rho*. Hasil analisis data memperoleh hasil sig. $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik karena hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih kecil daripada 0,05. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan skor 0,507 dengan demikian hasil tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mengenai hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama dapat diterima.

Saran yang dapat penulis sampaikan pada hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) bagi mahasiswa, disarankan dapat menyimak penjelasan dosen agar dapat lulus ujian dan menyelesaikan seluruh tugas-tugas yang diberikan dengan baik sehingga tercapai hasil akademik yang memuaskan; 2) bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi mengacu pada variabel-variabel lainnya seperti dukungan sosial, stress, harga diri atau minat belajar.

Referensi

- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Pustaka Pelajar.
- Lapsley, D. K. & Edgerton, J. (2002). Sepindandcollegeadjustment.Pdf. In *Journal of Counseling and Development* (Vol. 80, Issue 3, pp. 484–492 https://www3.nd.edu/~dlapsle1/Lab/Articles_&_Chapters_files/LapsleyEdge_2002_J_couns_Dev..pdf
- Ghufroon, M. N. (2018). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Kemendikbud. (2020). Statistik Pendidikan Tinggi (Higer Education Statistic) 2020. *PDDikti Kemendikbud*, 81–85. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Self-Esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Maryati. (2019). Hubungan Efikasi Diri Akademik Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Satu Ipdn. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Novadelian, A., & Rozali, Y. A. (2020). Perbedaan Penyesuaian Akademik Ditinjau dari

Kategorisasi Adversity Intelligence pada Santri MTS Pondok Pesantren Daar el-Qolam 1 Jayanti, Tangerang. *UEU Jurnal*.

Stoklosa, A. M. (2015). College student adjustment: examination of personal and environmental characteristics. *ProQuest Dissertations and Theses*, 191. http://digitalcommons.wayne.edu/oa_dissertations%0Ahttps://vpn.utm.my/docview/1700219836?accountid=41678

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, R., & Amanat.id. (2021). *Lima Masalah yang Biasa Menghantui Mahasiswa Baru*. [Www.Amanat.Id. https://amanat.id/lima-masalah-yang-biasa-menghantui-mahasiswa-baru/](https://amanat.id/lima-masalah-yang-biasa-menghantui-mahasiswa-baru/)

Warsito, H. (2012). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik Dan Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v9i1.119>