

The Corelation Between Self Efficacy and Academic Self Adjustment in First Year College Students of Psychology and Education Faculty University of Muhammadiyah Sidoarjo

[Peranan Self Efficacy dengan Academic Self Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Hilda Dwi Ariska¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *The early stages of entering college are a transitional period filled with various demands and pressures associated with the new role of being a student. This study aims to analyze whether self-efficacy can influence academic self-adjustment in new students from the Faculty of Psychology and Education at the University of Muhammadiyah Sidoarjo. This research employs a quantitative correlational research method to measure the relationship between two variables. The population in this study consists of new students at the University of Muhammadiyah Sidoarjo in the Faculty of Psychology and Education, with a total of 354 students. Subsequently, the Krejcie-Morgan table was used to determine a sample size of 181 students. Subjects were selected using accidental sampling. The measurement instruments used in this study are the self-efficacy scale and the academic self-adjustment scale, which were piloted and adapted to the research needs. The reliability cronbach's alpha score of the self-efficacy measurement instrument is 0.830, and the reliability cronbach's alpha score of the academic self-adjustment measurement instrument is 0.825. This research employ simple linear regression to analyze the data that had been gathered. The results of this study indicate that self-efficacy is positively related to academic self-adjustment and can make an effective contribution to academic self-adjustment by 8.2%.*

Keywords - *Academic self adjustment, College students, Self efficacy*

Abstract. *Masa awal masuk perkuliahan merupakan masa transisi yang dipenuhi dengan beberapa tuntutan dan tekanan akan peran baru sebagai mahasiswa yang akan dialami individu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah self efficacy dapat mempengaruhi academic self adjustment pada mahasiswa baru dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional untuk mengukur keterkaitan antar dua variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 354 mahasiswa. Adapun selanjutnya digunakan tabel Krejcie Morgan sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 181 mahasiswa. Subjek dikumpulkan dengan menggunakan metode accidental sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self efficacy dan academic self adjustment yang sudah diuji cobakan untuk disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Adapun reliabilitas alpha cronbach dari alat ukur self efficacy adalah sebesar 0,830 dan nilai reliabilitas alpha cronbach dari alat ukur academic self adjustment adalah sebesar 0,825. Metode analisa data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan self efficacy berhubungan positif dengan academic self adjustment dan dapat memberikan sumbangan efektif kepada academic self adjustment sebanyak 8,2%.*

Kata Kunci – *Academic self adjustment, Self Efficacy, Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah keharusan demi tumbuhnya tiap individu dalam kehidupannya. Salah satu bejana dari Pendidikan adalah perguruan tinggi dan setingkatnya sebagai sebuah kelanjutan ketika seseorang siswa telah menyelesaikan Pendidikan SMA. Banyak penelitian yang mengatakan bahwa dengan mengambil perguruan tinggi maka seseorang akan mendapatkan kesuksesan dalam urusan finansial, kesehatan, koneksi sosial dan kestabilan keluarga [1]. Keuntungan yang ada ini kenyataannya tidak dapat menutup sepenuhnya fakta bahwa

tahun pertama dari perkuliahan adalah sebuah masa-masa yang berat [2]. Masa berat inilah yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa baru kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan [3].

Academic self adjustment didefinisikan sebagai persepsi diri dalam penyesuaian dalam berbagai aspek perkuliahan termasuk dengan hubungan dengan rekan kuliah, belajar, kehidupan kampus, emosi, dan kepuasan akan kegiatan perkuliahan [4]. Baker dan Siryj juga mengatakan hal serupa bahwa *academic self adjustment* adalah penyesuaian yang berhubungan dengan hal akademik, sosial, stabilitas emosi dan komitmen mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan studinya [5]. Penyesuaian akademik juga menjadi acuan untuk hasil akhir dari hubungan yang dibangun antara mahasiswa dengan lingkungan perguruan tingginya yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir ilmiah dan kepribadian pembejelaar dari mahasiswa tersebut[6]. Adapun Garnis[7] dalam penelitiannya mengatakan bahwa aspek-aspek dari *academic self adjustment* adaptasi, konformitas, keunggulan, dan perbedaan individu.

Mahasiswa baru yang tidak dapat melakukan *self adjustment* yang baik terhadap lingkungan akademik kampus akan menyebabkan beberapa masalah diantaranya stress, kurang dapat berinteraksi sosial dengan orang lain di sekitar lingkungannya, munculnya perasaan kesepian atau yang disebut *homesickness*, atau yang paling parah adalah memutuskan untuk tidak melanjutkan program pendidikannya [8]. Penyesuaian yang baik juga akan menghindarkan seseorang dari kondisi mental negatif tertentu seperti depresi dan perasaan tertekan yang akhirnya dapat mengarah pada perasaan menderita dan tidak bahagia[9]. Lebih lanjut hal ini juga dapat menyebabkan sebuah siklus yang berulang karena dengan keadaan mental yang tidak sehat sendiri akan menyebabkan seseorang kesulitan untuk melakukan penyesuaian akademik [10]

Beberapa data menunjukkan bahwa penyesuaian mahasiswa baru adalah hal penting. Data di negara Belanda pada tahun 2016 menunjukkan bahwa 33% mahasiswa pada tahun pertama di negara tersebut memutuskan untuk drop out [11]. Lebih lanjut juga sekitar 21-50 % orang akan memiliki pemikiran bunuh diri ketika mereka mengalami masa transisi untuk masuk perkuliahan [12]. Mahasiswa Indonesia sendiri juga mengalami tingkat stress yang serupa dengan sebanyak 37,75 persen dan 57 persen mengalami stress berat [13].

Peneliti juga mencoba untuk melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa yang berasal dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Subjek A mengatakan bahwa dia ketika dia masuk ke dalam perkuliahan, dia kurang dapat mentolerir beberapa perbedaan perilaku ataupun cara kerja berkelompok yang ada di lingkungan kelasnya. Selanjutnya subjek B mengatakan bahwa dirinya terkadang kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri terhadap gaya belajar perkuliahan yang membutuhkan manajemen diri yang tinggi. Kedua Survei dengan kedua orang tersebut menunjukkan bahwa ada fenomena permasalahan *academic self adjustment* jika ditinjau dari teori *scheneider* [7] ditinjau dari aspek adaptasi dan perbedaan individu. Hasil wawancara ini membuktikan bahwa terdapat fenomena negatif pada *academic self adjustment* yang dapat berpengaruh kepada performa akademik mahasiswa sehingga harus diadakan penelitian yang lebih lanjut untuk memahami fenomena *academic self adjustment* pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal yang memungkinkan fenomena ini terjadi salah satunya karena mahasiswa mengalami banyak tekanan dari kegiatan yang dia lakukan[14] yang menyebabkan dia harus melakukan *self adjustment* kepada kegiatan tersebut.

Friedlander mengatakan bahwa faktor faktor dari *academic self adjustment* adalah diantaranya stress, dukungan sosial, dan harga diri dari seorang individu[15]. Faktor-faktor psikologis ini juga diperkuat dengan penemuan yang mengatakan bahwa faktor-faktor psikologis memengaruhi *academic self adjustment* seseorang, yang selanjutnya secara bersamaan mempengaruhi *academic performance* dari orang tersebut [16]. *Self adjustment* juga dikaitkan dengan keyakinan diri seseorang [17]. Salah satu bentuk dari keyakinan diri seseorang adalah *self efficacy*

Self efficacy adalah salah satu bentuk dari persepsi seseorang kepada dirinya. Bandura menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan sesuatu dan berhasil didalamnya [18]. Lebih lanjut, *self efficacy* akan mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berpikir, bertindak dimana seseorang tersebut memiliki pemikiran positif akan dapat menghadapi berbagai stressor yang datang[19]. Seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan sangat berpengaruh pada performa akademik seseorang [20], dan lebih lanjut mengatakan berhubungan dengan *self adjustment* mahasiswa pada tahun pertama [21].

Beberapa Penelitian telah mencoba untuk mengungkap hubungan antara *self efficacy* dan *academic self adjustment* pada mahasiswa. Girelli et al melakukan penelitian yang mencoba mengungkap hubungan *self efficacy* bersama dua variabel lain dengan *academic self adjustment*[22]. Penelitian serupa juga banyak dilakukan di Indonesia seperti penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti akan tetapi dengan konteks populasi yang berbeda [23] atau dipasangkan dengan variabel lainnya [24]. Namun penelitian yang mengungkap penyesuaian diri pada konteks mahasiswa masih jarang ditemukan, terutama pada konteks mahasiswa baru fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Umsida. Penelitian ini akan bertujuan untuk mengungkap hubungan antara *self efficacy* dengan *academic self adjustment* pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Adapun hipotesa dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self efficacy* dengan *academic self adjustment* pada mahasiswa baru fakultas psikologi dan ilmu Pendidikan Univesitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *cross sectional study*. Adapun metode *cross sectional study* adalah bentuk penelitian yang dilakukan untuk menemukan hubungan antara hasil (variabel y) dan faktor resiko (variabel x) yang terbatas karena hanya terjadi di satu waktu tertentu [25]. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 354 tahun ajaran 2022/2023 semester genap mahasiswa berdasarkan data yang didapatkan dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adapun penentuan sample dengan menggunakan tabel *Krejcie Morgan* [26] sehingga didapatkan jumlah sampel sebesar 181 Mahasiswa. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini berada pada kategori *Non-Probability Sampling* [27] dimana tidak semua anggota populasi mendapatkan kesempatan yang sama untuk menjadi anggota sample penelitian dan metode *Accidental sampling* dimana siapa aja anggota populasi yang ditemui oleh peneliti secara kebetulan dapat menjadi anggota dari kelompok sample [28].

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat *Self Efficacy* dan *Academic Self Adjustment* mengadopsi dari alat ukur yang sudah digunakan dalam penelitian selanjutnya. Alat ukur *Self efficacy* mengadopsi penelitian yang dilakukan oleh Wiranita [29] pada tahun 2017 yang mewakili aspek prokrastinasi akademik *magnitude, strength* dan *generarility*. Adapun dilakukan uji *tryout* untuk mengukur validitas dan reliabilitas item sehingga didapatkan 25 item dengan skor validitas 0,315-0,625 dan skor reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,830. Alat ukur *Academic self adjustment* mengadopsi alat ukur dari penelitian Garnis [7] pada tahun 2021 yang mewakili aspek penyesuaian diri akademik *adaptasi, konformitas, keunggulan, dan perbedaan individu*. Adapun dilakukan *tryout* untuk menguji validitas dan reliabilitas kembali dari alat ukur sehingga tersisa 20 item dengan skor validitas 0,305-0,671 dan skor reliabilitas *alpha Cronbach* 0,825 Kedua alat ukur ini dapat digunakan dalam penelitian karena telah melewati batas toleransi nilai *alpha Cronbach* yaitu >0.600 [30] Kedua alat ukur ini berjenis skala likert yang memiliki rentan dari sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Teknik analisa yang digunakan adalah analisa korelasi dengan menggunakan regresi linear sederhana. Adapun software aplikasi yang digunakan untuk membantu proses analisa data dalam penelitian ini adalah *SPSS* versi 26 for Windows

ini menggunakan metode kuantitatif yang merupakan suatu proses menentukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis keterangan tentang apa yang ingin kita ketahui [31]. Sedangkan penelitian ini bersifat korelasi atau hubungan, yang mana penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dengan mengukur koefisiensi atau signifikansi dengan menggunakan statistik [31]. Populasi subjek penelitian ini 443 mahasiswa yang menjadi anggota organisasi Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) UMSIDA. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf sebanyak 210 mahasiswa anggota IMM UMSIDA. Adapun total keseluruhan untuk tiap kelompok komisariat yaitu komisariat Salahudin al Ayubbi sebanyak 29 orang, komisariat Pertanian sebanyak 44 orang, komisariat Ibnu Khaldun sebanyak 83 orang, komisariat Avicenna sebanyak 27 orang, komisariat Avicenna sebanyak 30 orang, komisariat Averroes sebanyak 62 orang, komisariat Ar-Razi sebanyak 38 orang, komisariat An-Nur sebanyak 35 orang, komisariat Al Khawirizmi sebanyak 79 orang, dan komisariat Al-Farabi sebanyak 51 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *propotional random sampling*. Metode *propotional random sampling* adalah cara pengambilan sampel dari anggota populasi dengan menggunakan cara membagi populasi kedalam beberapa kelompok strata yang telah ditentukan [32]. Alat ukur yang dipergunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini berjenis skala likert dengan validitas dan reliabilitas yang menggunakan *tryout* terpakai dalam penelitian sebelumnya. Adapun skala komitmen organisasi dengan nilai validitas aitem berkisar 0,317 sampai 0,593 dan nilai reliabilitas 0,804 dan skala dukungan sosial dengan validitas aitem bergerak dari 0,348 ke arah 0,696 dan nilai reliabilitas *cronbach's alpha* 0,923.

Penelitian ini memakai dua skala psikologi yaitu komitmen organisasi mengadopsi dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yayang [33] pada tahun 2019. Alat ukur komitmen organisasi ini mewakili 3 komitmen organisasi berdasarkan teori dari Allen dan Mayer antara lain yaitu (1) Komitmen Afektif, (2) Komitmen Normatif, (3) Komitmen Kontinuan. Adapun alat ukur aspek dukungan sosial mengadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Annisa [34] pada tahun 2018 terdiri dari empat aspek menurut teori Sarafino yaitu (1) Dukungan instrumental (2) Dukungan penghargaan, (3) Dukungan informatif (4) Dukungan emosional. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik statistik dengan menggunakan korelasi *product moment*. Korelasi *product moment* digunakan untuk menentukan koefisien korelasi validitas suatu instrumen [35]. Proses analisis ini menggunakan perhitungan statistik komputer dengan *software* JASP.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian yang telah dikumpulkan selanjutnya dikumpulkan dan dikategorikan berdasarkan jenis kelamin dan asal program studi. Berikut data demografi penelitian yang telah dikumpulkan disajikan pada tabel 2:

Tabel 1 Tabel Demografi Sampel

Jenis Kelamin	Frekuensi (N)
Laki-Laki	74
Perempuan	107
Total	181
Asal Program Studi	
Pendidikan Bahasa Inggris	27
Psikologi	69
Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam	38
Pendidikan Guru Anak Usia Dini	26
Pendidikan Guru Sekolah Dasar	21
Total	181

Kategorisasi

Data sampel penelitian yang sudah didapatkan selanjutnya dikategorisasikan menggunakan norma empiric pada tabel 3. Adapun berdasarkan norma empiric, sebanyak 5,52% dari sampel penelitian memiliki tingkatan *academic self adjustment* yang baik, selanjutnya sebanyak 34,52% berada pada kategori penyesuaian diri akademik yang tinggi. Adapun tingkatan penyesuaian diri menengah mendapatkan skor persentase 27,08%, lalu tingkatan yang rendah mendapatkan skor persentase sebanyak 28,18%, dan tingkatan sangat rendah mendapatkan skor persentase sebanyak 4,97%.

Tabel 2 Kategorisasi Sampel Penelitian

Kategorisasi	Rentangan Skor	Jumlah Sampel (N)	Persentase
Sangat Tinggi	>58	10	5,52%
Tinggi	58-53	62	34,25%
Menengah	52-49	49	27,08%
Rendah	48-44	51	28,18%
Sangat Rendah	>44	9	4,97%
Total		181	100,00%

Uji Asumsi

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas pada tabel 4 dengan menggunakan uji Shapiro Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dengan nilai signifikansi variabel *self efficacy* 0,218 dan nilai signifikansi variabel penyesuaian diri sebesar 0,266. Nilai signifikansi kedua variabel berada diatas 0,05 sehingga uji asumsi normalitas telah terpenuhi.

Tabel 3 Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Shapiro- Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Self Efficacy	0,990	181	0,218
Penyesuaian Diri	0,990	181	0,266

Hasil uji linearitas yang sudah dilakukan pada tabel 5 menunjukkan bahwa variabel *self efficacy* dan *academic self adjustment* memiliki hubungan yang linear dengan nilai signifikansi dari *linearity* sebesar 0,000. Hasil ini lebih kecil dari prasyarat linearitas yaitu dibawah 0,05 sehingga dapat dikatakan uji linearitas telah terpenuhi

Tabel 4 Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Linearity	343,549	1	343,549	18,121	0,000
Deviation from Linearity	890,861	23	38,733	2,043	0,006

Selanjutnya uji asumsi multikolinearitas pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai VIF mendapatkan skor 1 dan berada dibawah 10. Hasil ini menunjukkan bahwa hasil dari uji Multikolinearitas telah terpenuhi.

Tabel 5 Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		VIF
	Tolerance		
Self Efficacy- Penyesuaian Diri	1,000		1,000

Setelah seluruh uji multikolinearitas telah terpenuhi, maka selanjutnya dilakukan uji regresi untuk membuktikan hipotesis penelitian yang telah dibuat. Adapun uji hipotesis dari penelitian adalah sebagai berikut

Uji Hipotesis

Hasil uji regresi yang telah dilakukan pada tabel 8 menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *academic self adjustment* dengan nilai $F=15,979$. Adapun nilai f hitung tersebut lebih besar dari F tabel yaitu 3,84 sehingga $F_{hitung} > F_{Tabel}$. Adapun nilai $sig=0,000$ sehingga dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *academic self adjustment* secara signifikan

Tabel 7 Uji Regresi Linear

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	343,549	1	343,549	15,979	.000 ^b
	Residual	3848,429	179	21,500		
	Total	4191,978	180			

Selanjutnya nilai sumbangan efektif yang didapatkan dari nilai *R Square* pada tabel 9 menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 8,2% kepada *academic self adjustment*. Adapun sebanyak 91,8% dari fenomena *academic self adjustment* dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar variabel *self efficacy*

Tabel 8 Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.286 ^a	0,082	0,077	4,637

Bedasarkan uji analisa data untuk membuktikan hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi dan memprediksi nilai *academic self adjustment* pada mahasiswa baru fakultas psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil ini menandakan bahwa hipotesa penelitian terbukti benar dan hipotesia penelitian dapat diterima.

Pembahasan

Hasil analisa data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan *academic self adjustment* dengan koefisien korelasi $r=0,286$ dengan signifikansi $<0,05$. Hasil ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkatan *self efficacy* dari seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat *academic self adjustment* yang dimiliki oleh mahasiswa. Adapun berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh sebesar 8,2% kepada *academic self adjustment* dan sebanyak 91,8% dipengaruhi oleh fenomena yang lain. Hasil ini membuktikan hipotesa penelitian bahwa *self efficacy* dapat memberikan dampak kepada tingkatan *self adjustment* seorang individu. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic self adjustment* diantaranya adalah motivasi intrinsik, kepuasan pada program studi yang dipilih, dan *self regulated study* [11]. Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa faktor lain seperti dukungan sosial [36] dan konsep diri [37] dapat mempengaruhi *academic self adjustment*.

Hasil ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita [38] yang menunjukkan hubungan positif antara *self efficacy* dengan *self adjustment* dengan nilai $r=0,467$. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sulistyoningrum [39] dengan nilai korelasi $r=0,279$ menunjukkan pula bahwa ada hubungan positif antara *self efficacy* dengan *academic self adjustment* pada populasi mahasiswa. Adapun di populasi lain seperti siswa sekolah juga didapatkan hasil yang sama yaitu hubungan positif seperti penelitian yang dilakukan oleh Sa'idah dan Laksmiwati [40] yang mengatakan bahwa ada *self efficacy* berkorelasi secara signifikan dengan penyesuaian diri anak santri dengan nilai $\text{sig}<0,005$, dan selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Tarigan pada siswa kelas X SMA yang menunjukkan koefisien korelasi $r=0,577$ dan memberikan sumbangan efektif sebesar 33,3% fenomena *academic self adjustment*. Hasil penelitian ini dan beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan dampak kepada *academic self adjustment* pada peserta didik yang berada pada tahun pertama pendidikannya.

Rooij, Jansen, dan Grift [11] dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa *self efficacy* pada bidang akademik berkorelasi dengan usaha dan ketekunan seseorang dalam proses belajar, regulasi diri, juga rendahnya tingkatan stress pada beberapa lingkungan dengan tuntutan dan tekanan yang tinggi, serta penyesuaian yang lebih baik kepada situasi atau lingkungan belajar yang baru. *Self efficacy* mahasiswa akan berpengaruh pada emosi, kognitif, dan juga perilaku yang ditunjukkan selama proses belajar. Kepercayaan akan kemampuan diri akan mendukung siswa mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas kuliah, yang selanjutnya juga membuat mahasiswa baru tersebut lebih baik dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan perkuliahan.

Lebih lanjut Denovan dan Macaskill [41] dalam artikel penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan melihat tugas, kesulitan, dan juga beberapa hambatan dalam perkuliahan sebagai sebuah tantangan untuk dihadapi. Mereka akan menggunakan *problem-focused coping* untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapi, sehingga akan cenderung memiliki tingkatan stress yang rendah dan *well-being* yang baik. Melakukan *coping* yang berfokus pada masalah adalah strategi yang baik bagi mahasiswa untuk mengatasi beberapa stressor baru yang akan mereka hadapi ketika baru masuk kuliah sehingga mereka dapat menurunkan stress yang mereka miliki. Adapun Aspinwall dan Taylor [42] menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *well-being* yang baik akan lebih baik untuk menyesuaikan diri pada lingkungan belajar yang baru. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dan percaya kepada kemampuan dirinya sendiri, akan memiliki kecenderungan *well-being* yang tinggi karena dia tidak merasa tertekan dan percaya diri kepada kemampuannya dalam bidang yang dia tekuni, dalam konteks ini maka dunia akademik

Hyttinen, Toom, dan Postaref [43] dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa *self efficacy* berpengaruh kepada motivasi, penentuan tujuan, *engagement* dan juga performa akademik dari mahasiswa saat menjalani perkuliahannya. Adanya dorongan semangat, tujuan yang jelas, dan juga terlibat dalam proses belajar dikelas ketika kuliah menandakan bahwa mahasiswa tersebut serius dalam menjalani perkuliahan. Adapun Haktanie et al [44] beberapa hal yang dialami mahasiswa saat menjalankan tahun pertama perkuliahan diantaranya adalah kesulitan di bidang akademik, beberapa permasalahan emosional seperti perasaan tersisolasi, kesepian, stress, serta hubungan yang renggang dengan teman di kelas. Beberapa permasalahan tersebut dapat diimbangi

dengan adanya tujuan dari mahasiswa dan juga rasa percaya bahwa dirinya dapat melalui dan menyelesaikan tantangan perkuliahan yang dihadapi, sehingga dia dapat meregulasi dirinya untuk mencapai tujuan utama dari perkuliahan yaitu menyelesaikan studi yang telah dijalani hingga selesai.

Beberapa pendapat dan penjelasan dari penelitian terdahulu menegaskan bahwa *self efficacy* dapat mempengaruhi *academic self adjustment* dari mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan untuk bagi lembaga dan institusi terkait agar memberikan perhatian lebih pada tingkatan *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa yang baru saja menjalani perkuliahan, sehingga harapannya mereka dapat melakukan penyesuaian diri yang baik dalam menjalani perkuliahan. Beberapa penelitian terdahulu seperti Macaskill dan Denovan [45] dalam artikel penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian mata kuliah psikologi positif dapat membantu meningkatkan *self efficacy* dari mahasiswa tahun pertama. Adapun Baker [46] menjelaskan bahwa pemahaman bahwa *self efficacy* dapat ditingkatkan di sebuah kelas yang diikuti mahasiswa dapat meningkatkan *self efficacy* dari mahasiswa baru

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penggunaan media online dalam pengumpulan data yang akan menimbulkan beberapa bias penelitian. Penelitian ini juga hanya mengangkat variabel *self efficacy* saja untuk menjelaskan fenomena *academic self adjustment* sehingga masih banyak variabel psikologis lainnya yang dapat diangkat menjadi topik penelitian selanjutnya dengan penggunaan metode penelitian yang lebih kompleks.

IV. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan kepada *academic self adjustment* dengan sumbangan efektif sebesar 8,2%. Hal ini menandakan bahwa *self efficacy* merupakan salah satu prediktor penting bagi mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dalam menjalani perkuliahan. Adapun kemampuan penyesuaian diri tersebut akan berpengaruh pada keberlanjutan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan dan juga performa akademik yang dia miliki.

Penelitian ini bermanfaat bagi mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memiliki kepercayaan kemampuan diri dalam bidang akademik, agar harapannya mahasiswa dapat mencari beberapa alternatif solusi yang dia rasakan ketika merasa tidak percaya diri dan kesulitan dalam menyesuaikan diri seperti mengikuti beberapa kegiatan, komunitas, dan organisasi yang berada dibawah naungan kampus. Adapun penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi lembaga perguruan tinggi untuk lebih sadar akan pentingnya kepercayaan diri di bidang akademik tahun pertama dan pengaruhnya kepada penyesuaian diri mahasiswa. Harapannya lembaga dapat melakukan beberapa pelatihan atau seminar yang bertujuan untuk meningkatkan *self efficacy* mahasiswa sehingga mahasiswa tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah memberikan data penelitian serta melakukan penelitian didalam lingkungan kampus. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan menjadi bagian dari penelitian ini sehingga penelitian ini pada akhirnya dapat terselesaikan.

REFERENSI

- [1] S. Baum, J. Ma, and K. Payea, "Education Pays, 2010: The Benefits of Higher Education for Individuals and Society. Trends in Higher Education Series.," *Coll. Board Advocacy Policy Cent.*, 2010.
- [2] K.-F. Lee, C.-S. Ang, and G. Dipolog-Ubanan, "My First Year in The University": Students' Expectations, Perceptions and Experiences," *J. Soc. Sci. Res.*, vol. 14, pp. 3134–3145, 2019.
- [3] A. Rahmadani and Y. R. Mukti, "Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 8, no. 3, p. 159, 2020, doi: 10.29210/145700.
- [4] G. Zhang, X. Tu, N. Ding, J. T. F. Lau, P. Wang, and X. Yang, "Prospective relationships between college adjustment, self-esteem, and mental health status among Chinese undergraduates," *J. Am. Coll. Heal.*, vol. 0, no. 0, pp. 1–7, 2021, doi: 10.1080/07448481.2021.1909036.
- [5] T. S. Mamesah and R. Y. E. Kusumiati, "Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Provinsi NTT yang merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga," *Psikol. Konseling*, vol. 14, no. 1, 2019.
- [6] M. N. Ghufron, "Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa," *KONSELING EDUKASI "Journal Guid. Couns.*, vol. 1, no. 1, 2018, doi: 10.21043/konseling.v1i1.3860.
- [7] F. E. Garnis, "Hubungan antara Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2021.
- [8] M. N. M. Rahayu and R. Arianti, "Adjustment of First-Year Students in College: Study on UKSW Psychology Faculty Students," *J. Psychol. Sci. Prof.*, vol. 4, no. 2, p. 73, 2020.
- [9] B. Widodo, "Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala

- Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021,” *JIIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 8, pp. 899–907, 2021, doi: 10.54371/jiip.v4i8.364.
- [10] N. Khotimatussannah, N. Khairunisya, T. Pitaliki, and A. Anggraeni, “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung,” *J. RASI*, vol. 3, no. 1, pp. 29–36, 2021, doi: 10.52496/rasi.v3i1.120.
- [11] E. C. M. Van Rooij, E. P. W. A. Jansen, and W. J. C. M. van de Grift, “First-year university students’ academic success: the importance of academic adjustment,” *Eur. J. Psychol. Educ.*, vol. 33, pp. 749–767, 2018.
- [12] M. Thompson, C. Kuruwita, and E. M. Foster, “Transitions in suicide risk in a nationally representative sample of adolescents,” *J. Adolesc. Heal.*, vol. 44, no. 5, pp. 458–463, 2009.
- [13] M. K. Sari, “Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri,” *J. Ilm. Pamenang*, vol. 2, no. 1, pp. 31–35, 2020, doi: 10.53599/jip.v2i1.36.
- [14] F. U. N. Erindana, H. F. Nashori, and M. N. F. Tasaufi, “Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama,” *Motiv. J. Psikol.*, vol. 4, no. 1, p. 11, 2021, doi: 10.31293/mv.v4i1.5303.
- [15] U. Sakinah, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Pendidikan Tata Boga UNIMED,” *SP - Psychol.*, no. 2-Oct-2017, 2017, [Online]. Available: <http://repository.uma.ac.id/handle/123456789/8444>
- [16] P. Mudhovozi, “Social and Academic Adjustment of First-Year University Students,” *J. Soc. Sci.*, vol. 33, no. 2, pp. 251–259, 2012, doi: 10.1080/09718923.2012.11893103.
- [17] P. Fajar and Y. I. Aviani, “Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur,” *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 6, no. 1, pp. 2186–2194, 2022.
- [18] H. R. Riggio, “The Psychology of Self-Efficacy.,” *Self-efficacy in school and community settings*. in Perspectives on cognitive psychology. Nova Science Publishers, Riggio, Heidi R.: California State University, Los Angeles, 5151 State University Drive, Los Angeles, CA, US, 90032, hrriggio@calstatela.edu, pp. 1–18, 2012.
- [19] Shamsul Siddiqui, “Impact of Self-Efficacy on Psychological Well-Being among Undergraduate Students,” *Int. J. Indian Psychol.*, vol. 2, no. 3, 2015, doi: 10.25215/0203.040.
- [20] D. Hernawati and M. Amin, “Analisis Self Efficacy Mahasiswa Melalui Kemampuan Presentasi di Kelas,” vol. 2, no. 1, pp. 26–33, 2017.
- [21] S. M. A. Yadak, “The Impact of the perceived self-efficacy on the academic adjustment among qassim university undergraduates,” *Open J. Soc. Sci.*, vol. 5, no. 01, p. 157, 2017.
- [22] L. Girelli *et al.*, “Autonomy Supportive Contexts, Autonomous Motivation, and Self-Efficacy Predict Academic Adjustment of First-Year University Students,” *Front. Educ.*, vol. 3, no. November, pp. 1–11, 2018, doi: 10.3389/educ.2018.00095.
- [23] R. Fitri and E. R. Kustanti, “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang,” *J. EMPATI*, vol. 7, no. 2, pp. 491–501, 2020, doi: 10.14710/empati.2018.21669.
- [24] F. Mandoa, H. Saud, and Y. A. Reba, “Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Self-Esteem,” *Psychoentrum Rev.*, vol. 3, no. 1, pp. 119–127, 2021, doi: 10.26539/pcr.31595.
- [25] K. A. Levin, “Study design III: Cross-sectional studies,” *Evid. Based. Dent.*, vol. 7, no. 1, pp. 24–25, 2006, doi: 10.1038/sj.ebd.6400375.
- [26] R. V Krejcie and D. W. Morgan, “Determining sample size for research activities,” *Educ. Psychol. Meas.*, vol. 30, no. 3, pp. 607–610, 1970.
- [27] A. S. Acharya, A. Prakash, P. Saxena, and A. Nigam, “Sampling: Why and How of It,” *Indian J. Med. Spec.*, vol. 4, no. 2, pp. 330–333, 2013.
- [28] I. Etikan and K. Bala, “Sampling and Sampling Methods,” *Bio[1] I. Etikan K. Bala, “Sampling Sampl. Methods,” Biometrics Biostat. Int. J.*, vol. 5, no. 6, pp. 5–7, 2017, doi: 10.15406/bbij.2017.05.00149.
- [29] A. T. Wiranita, “Hubungan antara Self Efficacy dengan Pemilihan Karir pada Siswa di SMK Trisakti Tulangan,” Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2017.
- [30] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- [31] Nurhayati and J. S. Nasution, “Hubungan Antara Motivasi Belajar Dan Minat Belajar Terhadap Hasil Belajar Bahasa Arab Pada Siswa Kelas Viii Smpit Fajar Ilahi Batam,” *J. AS-SAID*, vol. 2, no. 1, pp. 100–115, 2022.
- [32] K. Ogan, K. Ilir, O. Komerling, and I. Regency, “MARKETING EFFICIENCY AND PROFIT ANALYSIS Red Chili (*Capsicum annum L.*),” pp. 105–111, 2022.

- [33] Y. AL Maqiyah, "Hubungan Antara Adversity Quotient Dengan Komitmet Organisasi UKM Universitas Muhammadiyah Sidoarjo," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2019.
- [34] A. R. Annisa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Siswa Rantau Madrasah Aliyah Bilingual Kota Batu," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2018.
- [35] V. A. Haq, "Menguji Validitas Dan Reliabilitas Pada Mata Pelajaran Al Qur'an Hadits Menggunakan Korelasi Produk Momenspearman Brown," *An-Nawa J. Stud. Islam*, vol. 4, no. 1, pp. 11–24, 2022, doi: 10.37758/annawa.v4i1.419.
- [36] M. H. Mahmudi and S. Suroso, "Efikasi diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar," *Pers. J. Psikol. Indones.*, vol. 3, no. 02, 2014.
- [37] D. N. Aristya and A. Rahayu, "Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I," *Ikaraitih-Humaniora*, vol. 2, no. 2, pp. 75–81, 2018.
- [38] E. Novita, "Hubungan Self-efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian The Correlation of Self-Efficacy with Adjustment to Higher Education in New Students of the Faculty of Agriculture," vol. 3, no. 2, pp. 154–159, 2022.
- [39] S. Endah, "Hubungan Antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Asal Nusa Tenggara Timur di Univeristas Wijaya Putra Surabaya." Universitas Wijaya Putra, 2020.
- [40] S. Sa'idah and H. Laksmiwati, "Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren," *J. Psikol. Teor. dan Terap.*, vol. 7, no. 2, p. 116, 2017, doi: 10.26740/jptt.v7n2.p116-122.
- [41] A. Denovan and A. Macaskill, "Stress and Subjective Well-being among First Year UK Undergraduate Students," vol. 18, pp. 505–525, 2016, [Online]. Available: <http://shura.shu.ac.uk/12114/>
- [42] L. G. Aspinwall and S. E. Taylor, "Modeling Cognitive Adaptation: a Longitudinal Investigation of the Impact of Individual Differences and Coping on College Adjustment and Performance.," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 63, no. 6, p. 989, 1992.
- [43] H. Hyytinen, A. Toom, and L. Postareff, *Unraveling the Complex Relationship in Critical Thinking, Approaches to Learning and Self-efficacy Beliefs among First-Year Educational Science Students*, vol. 67. 2018. doi: 10.1016/j.lindif.2018.08.004.
- [44] A. Haktanir *et al.*, "Resilience, Academic Self-Concept, and College Adjustment Among First-Year Students," *J. Coll. Student Retent. Res. Theory Pract.*, vol. 23, no. 1, pp. 161–178, 2021, doi: 10.1177/1521025118810666.
- [45] A. Macaskill and A. Denovan, *Developing Autonomous Learning in First Year University Students Using Perspectives from Positive Psychology*, vol. 38, no. 1. 2013. doi: 10.1080/03075079.2011.566325.
- [46] D. Baker, S. Krause, Ş. Yaşar, C. Roberts, and S. Robinson-Kurpius, "An Intervention to Address Gender Issues in a Course on Design, Engineering, and Technology for Science Educators," *J. Eng. Educ.*, vol. 96, no. 3, pp. 213–226, 2007, doi: 10.1002/j.2168-9830.2007.tb00931.x.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.