

## Peran *Self-Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Setia Budi

Dea Banowati Wibisono<sup>1\*</sup>, Yustinus Joko Dwi Nugroho<sup>2</sup>, Sujoko<sup>3</sup>  
1,2,3 Universitas Setia Budi Surakarta

### ABSTRACT

The purpose of this study is to ascertain how *Self-Efficacy* affects adjustment in first-year Setia Budi University students. 260 students were the sample utilized in this study, which employed basic random sampling methods. Quantitative approaches are employed in this study. The self-adjustment and *Self-Efficacy* scales are the measuring tools used in this study. Using SPSS 22.0 for Windows, a basic regression analysis technique is employed for data analysis. The data analysis results indicate a significant involvement of the *Self-Efficacy* variable in self-adjustment, with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Additionally, the study's findings indicate a *R Square* value of 0.255, indicating a positive role of 25.5%. Based on this, it can be deduced that the *Self-Efficacy* variable has a positive effect, with higher levels of *Self-Efficacy* translating into higher levels of self-adjustment. The study's premise, according to a straightforward regression analysis test, is accepted: *Self-Efficacy* plays a part in self-adjustment

**Keywords:** *Self-Efficacy, Self-Adjustment, First-Year Students*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Universitas Setia Budi. Dalam penelitian ini terdapat sampel penelitian sebanyak 260 siswa, yang menggunakan teknik pengambilan data simple random sampling. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Skala penyesuaian diri dan efikasi diri merupakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS 22.0 untuk Windows. Hasil analisis data menunjukkan adanya keterlibatan variabel efikasi diri terhadap penyesuaian diri secara signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,255 yang menunjukkan peran positif sebesar 25,5%. Berdasarkan hal tersebut dapat ditarik kesimpulan variabel self efikasi mempunyai pengaruh yang positif, semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri. Premis penelitian ini, berdasarkan uji analisis regresi langsung, diterima: efikasi diri berperan dalam penyesuaian diri

**Katakunci:** *Self-Efficacy, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tahun Pertama*

Received:  
26.06.2024

Revised:  
00.00.2024

Accepted:  
00.00.2024

Available online:  
00.00.2024

**Suggested citation:** Banowati, Dea Wibisono, Yustinus Joko Dwi Nugroho, & Sujoko (2024). Peran *Self-Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Setia Budi. *Journal of Psychosociopreneur*, 3 (2), 112-119. DOI: .....Open Access | URL:<http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpsh>

<sup>1</sup> Corresponding Author: Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jl. K.H Ahmad Dahlan No. 3 Purworejo; Email: [xxx@umpwr.ac.id](mailto:xxx@umpwr.ac.id)

## PENDAHULUAN

Kurniawan (2023) menjelaskan mahasiswa terdiri dari dua istilah dalam arti administratif: "siswa" dan "maha". Lebih tinggi dari seorang murid adalah apa yang dilambangkan dengan kata "maha" (ter). Tapi murid mengacu pada siswa yang dianggap berpengetahuan. Siswa yang belajar baik secara akademis maupun dengan tingkat orisinalitas dan kreativitas yang tinggi dalam disiplin ilmu tertentu ditetapkan sebagai mahasiswa.

Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa paling menuntut bagi mahasiswa (Rahayu dan Rudangta, 2020). Tahun pertama ini terdiri dari semester 1 dan 2. Jadi di tahun pertama ini mengenal dunia perkuliahan, belajar memahami sesuatu dan berteman dengan orang baru (Wahyudi, 2019). Nangkut (dalam Irwansyah, 2021) mengatakan dalam belajarnya mahasis menghadapi banyak tantangan yang dihadapi mahasiswa dan juga banyak yang tidak dapat menyelesaikan tugas belajarnya dengan benar, yang tergambar dari kurangnya kemampuan untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik sehingga menyebabkan penurunan keterampilan diri dan berpikir kritis. Mahasiswa tahun pertama biasanya mengalami kesulitan dalam memasuki dunia perkuliahan, dimana pada masa perkuliahan ini metode pembelajaran dan tugas yang diberikan jauh berbeda dibanding saat menginjak bangku (Sekolah Menengah Atas) SMA. (Rahayu dan Rudangta, 2020). Maka dari itu, mahasiswa berkemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya agar dapat mengatasi berbagai tantangan dan permasalahan sebelum dunia perkuliahan.

Menurut Schneiders (dalam Fajar dan Aviani, 2022) penyesuaian diri merupakan suatu tindakan mengubah perilaku seseorang untuk mempertahankan penerimaan sosial. Kemampuan menyesuaikan diri secara terus-menerus sepanjang hidup dan menjalin hubungan yang damai, memuaskan dengan orang lain dan lingkungan, dengan segala tuntutanannya namun tetap memperhatikan kenyamanan orang lain, itulah yang dimaksud dengan penyesuaian diri (Sormin, 2020).

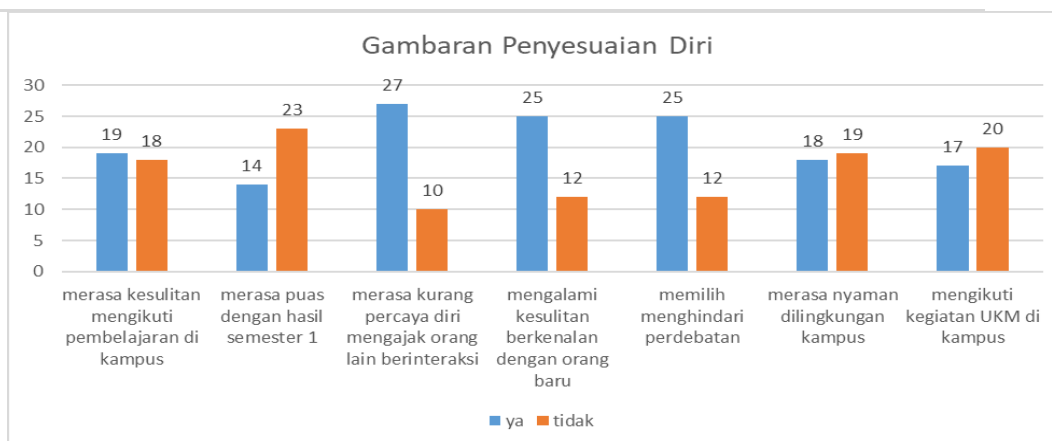
Penyesuaian diri mengacu pada proses individu dalam mengatasi atau coping stress, perselisihan dan frustrasi untuk mencapai keselarasan antara tuntutan lingkungan dan tuntutan diri sendiri. Menurut Mutambara dan Bhebe (dalam Rahayu & Rudangta, 2020) Keterlibatan mahasiswa dalam acara kampus, kesehatan psikologis, dan prestasi akademik yang kuat merupakan indikator keberhasilan transisi menuju kehidupan Di Universitas..

Akan tetapi di lain sisi masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri. Gambaran kegagalan proses penyesuaian diri juga dapat ditemukan di luar negeri, dalam penelitian oleh Wintre dan Bower (dalam Zubir, 2012) di sebuah kampus di Kanada akibat ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri di kampus yaitu 33,1% dari 944 mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan pendidikannya hingga selesai.

Selain terjadi di luar negeri fenomena kegagalan dalam penyesuaian diri juga terjadi di Indonesia. Menurut Kurniawan (2010) dalam berita yang dilansir [vivanews.com](http://vivanews.com), mahasiswa baru sebanyak 5-10% dikeluarkan akibat tidak lulus TPB (Transisi Pola Belajar) yang diselenggarakan oleh Institut Teknologi Bandung (ITB). Hal ini menjadikan sebagian besar mahasiswa gagal bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungannya. TPB adalah program ekstrakurikuler yang diadakan selama dua tahun pertama yang melatih proses penyesuaian diri dan perubahan pola belajar dari SMA ke universitas.

Untuk memperkuat fenomena ada atau tidaknya kesulitan dalam proses penyesuaian diri maka peneliti melakukan penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Setia Budi. Survey awal ini mengacu pada aspek penyesuaian diri menurut Baker dan Siryk (dalam Syah, 2014). Survey awal penelitian ini dilakukan terhadap 37 mahasiswa tahun pertama angkatan 2022 yang berasal dari 5 fakultas yaitu 15 mahasiswa fakultas farmasi, 8 mahasiswa fakultas kesehatan, 7 mahasiswa fakultas ekonomi, 3 mahasiswa fakultas teknik, dan 4 mahasiswa fakultas psikologi.

Berdasarkan hasil Survey ditemukan beberapa fakta tentang gambaran kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Setia Budi (USB). Berikut adalah hasil dari temuan Survey awal di USB:



**Gambar 1. Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di USB**

Dari diagram diatas diketahui dari segi a.) aspek penyesuaian akademik yang diwakili pertanyaan 1 dan 2 menyatakan dimana 19 mahasiswa merasa kesulitan dalam mengikuti pembelajaran dikampus, karena merasa kesulitan maka mempengaruhi 23 mahasiswa yang merasa tidak puas dengan hasil yang didapat pada semester satu. Kemudian b.) aspek penyesuaian sosial yang diwakili pertanyaan 3 dan 4 di ketahui 27 mahasiswa tahun pertama merasa kurang percaya diri dalam hal mengajak orang lain berinteraksi dan sebanyak 25 mahasiswa kesulitan berkenalan dengan orang baru. selanjutnya c.) aspek penyesuaian emosional yang diwakili pertanyaan 5 dan 6 sebanyak 25 mahasiswa memilih menghindari perdebatan, dan 19 mahasiswa merasa tidak nyaman berada dilingkungan kampus, dan yang terakhir d.) aspek kelekatan komitmen yang diwakili oleh pertanyaan ke 7 menggambarkan sebanyak 20 mahasiswa masih belum tergabung dengan UKM di Universitas Setia Budi. Maka dari itu jika dilihat dari keseluruhan aspek diatas dapat dinyatakan terdapat gambaran kesulitan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Univesitas Setia Budi.

Beberapa fenomena diatas menguatkan meskipun beberapa mahasiswa tahun pertama dapat menyesuaikan diri namun banyak juga yang masih kesulitan menyesuaikan diri. Masalah kesulitan menyesuaikan diri umumnya terjadi pada tahun pertama mahasiswa. Jika masalah penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi tidak ditangani secara memadai, maka bisa berdampak negatif terhadap perkembangan studi mahasiswa di masa mendatang (Rahayu dan Rudangta 2020). Masalah ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dapat mengakibatkan mahasiswa jadi tidak terarah secara emosional, memiliki sikap agresif dan tidak realistis (Fajar dan Aviani, 2022), kurang dapat berinteraksi sosial dengan orang sekitarnya dan juga dapat mengakibatkan mahasiswa putus studi dan tidak melanjutkan masa perkuliahannya (Rahayu dan Rudangta, 2020).

Dengan meningkatkan efikasi diri, siswa tahun pertama dapat mengurangi beberapa keadaan yang berkontribusi terhadap kurangnya penyesuaian diri. Penelitian Lidya dan Nefi (2015) menunjukkan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama meningkat seiring dengan tingkat efikasi diri ; Sebaliknya, penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama menurun seiring dengan tingkat efikasi diri yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan penyesuaian diri seseorang mungkin dipengaruhi oleh rasa efikasi diri yang dimilikinya. Efikasi diri diakui sebagai salah satu komponen penyesuaian diri. Derajat keyakinan yang dimiliki setiap orang terhadap kemampuannya dalam melaksanakan proses pembelajaran dan memperoleh hasil belajar yang sebaik-baiknya sangat ditentukan oleh tingkat efikasi diri yang dimilikinya (Hasmatang, 2019). Dalam kehidupan sehari-hari, efikasi diri memfasilitasi penetapan tujuan dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan, menurut Zagoto (2019) Sentimen efikasi diri yang tinggi membantu siswa untuk tetap tenang dan menemukan jawaban daripada memikirkan kekurangan ketika masalah muncul. Hal ini sesuai dengan pemikiran Schneiders (Lidya & Nefi, 2015) yang menyatakan pada kondisi psikologis, salah satunya adalah efikasi diri, merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi penyesuaian diri.

Lyszczynska, et al (dalam Zivlak & Nikola, 2019) menggambarkan *Self-Efficacy* atas keyakinan individu dalam kemampuannya untuk berlatih mengendalikan tuntutan yang menantang dan fungsi sendiri. Bandura (dalam Fajar & Aviani 2022) mengatakan *Self-Efficacy* adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam mengelola perilaku untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan fenomena diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul "Peran *Self-Efficacy* Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas Setia Budi".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y) dan variabel kedua yaitu variabel *Self-Efficacy* sebagai variabel bebas (X) Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama angkatan 2022 di Universitas Setia Budi sebanyak 721 mahasiswa. Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang baru pertama kali mengikuti perkuliahan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 260 siswa yang menggunakan teknik simple random sampling, dimana peneliti mengundi secara random mahasiswa per fakultas kemudian nama dan nomor yang muncul dihubungi untuk mengisi kuesioner secara online. Untuk mengetahui pengaruh suatu variabel dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data kuesioner yang disebarluaskan secara online dengan google formulir. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala model likert yaitu setiap pernyataan memiliki 4 alternatif pilihan jawaban ("sangat sesuai", "sesuai", "tidak sesuai" dan "sangat tidak sesuai").

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Data Demografi Subjek**

Demografi	Jumlah	Presentase
<b>Fakultas</b>		
Farmasi	171	66%
Kesehatan	52	20%
Teknik	11	4%
Psikologi	14	5%
Ekonomi	12	5%
<b>Usia</b>		
18	24	9%
19	124	48%
20	97	37%
21	13	5%
>21	2	1%
<b>Jenis kelamin</b>		
Perempuan	225	87%
Laki-Laki	35	13%

Berdasarkan data subjek penelitian yang terkumpul diketahui subjek paling banyak adalah mahasiswa farmasi dengan presentase sebesar 66% atau berjumlah 171 mahasiswa. Kemudian berdasarkan usia subjek terbanyak berusia 19 tahun dengan presentase sebesar 48% atau sebanyak 124 mahasiswa. Kemudian berdasarkan jenis kelamin subjek terbanyak adalah mahasiswa perempuan dengan presentase 87% atau sebanyak 225 mahasiswa

**Tabel 2. Deskripsi data penelitian**

Statistik	Penyesuaian Diri		<i>Self-Efficacy</i>	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
X Maksimal	108	97	52	49
X Minimal	27	57	13	18
Mean	67,5	77	32,5	33,5
Standar Deviasi	13,5	6,7	6,5	5,2

Perbandingan mean hipotetik dan empirik pada tabel diatas menunjukkan keadaan subjek pada variabel yang diteliti yaitu *Self-Efficacy* dan penyesuaian diri. Mean empirik pada variabel penyesuaian diri yaitu 77 lebih tinggi dari mean hipotetik yang dimiliki yaitu 67 sehingga hal menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang sedang. Selanjutnya mean empirik pada variabel *Self-Efficacy* adalah 33,5 > mean hipotetik yaitu 32,5 sehingga dapat dilihat tingkat *Self-Efficacy* yang rendah.

**Tabel 3. Deskripsi kategorisasi variabel penelitian**

Variabel	Kategorisasi	Rentang Nilai	Frekuensi	
Self- Efficacy	Sangat Tinggi	$45 \leq X$	18	7%
	Tinggi	$39 < X \leq 45$	75	28,8%
	Sedang	$34 < X \leq 39$	85	32,7%
	Rendah	$29 < X \leq 34$	65	25,0%
	Sangat Rendah	$X \leq 29$	17	6,5%
Penyesuaian diri	Sangat Tinggi	$89 \leq X$	17	6,5%
	Tinggi	$81 < X \leq 89$	67	25,8%
	Sedang	$73 < X \leq 81$	103	40%
	Rendah	$65 < X \leq 73$	63	24,2%
	Sangat Rendah	$X \leq 65$	10	3,8%

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek, mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat self efficacy sedang, hal ini ditunjukkan dari presentase tertinggi yaitu 32,7% ada ditingkat sedang, dan juga memiliki tingkat penyesuaian diri yang sedang, ditunjukkan oleh hasil presentase tertinggi yaitu 40% ada ditingkat sedang.

**Tabel 4. Hasil uji normalitas**

		Residual
N		260
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std.deviation	6.7759182
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.033
Test Statistic		.042
Asymp.Sig.(2-tailed)		.200

Hasil dari uji normalitas dalam penelitian ini, peneliti melakukan tes residual dengan hasil sebagai berikut : nilai residual untuk sebaran data pada penelitian ini diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z 0,042, dan taraf signifikansinya 0,200 ( $p > 0,05$ ), maka nilai residual normal.

**Tabel 5. Hasil Uji Linearity**

PENYESUAIAN DIRI * SELF – EFFICACY	Linearity	F	Sig.
		93.275	.000

Berdasarkan uji linieritas, penyesuaian diri dengan self-eficacy memiliki nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan F-value 93,275. Maka ada hubungan linier antara variabel independen dan variabel dependen.

**Tabel 6. Hasil analisis regresi sederhana**

Variabel	R	RSquare	F	Sig.
X : <i>Self-Efficacy</i>	0.505	0.255	88.43	.000
Y ; Penyesuaian Diri			3	

Nilai koefisien relasi efikasi diri 0,505 seperti terlihat pada tabel diatas, artinya nilai penyesuaian diri naik 0,505 setiap penambahan 1 nilai efikasi diri dan diperoleh nilai R Square 0,255, angka tersebut menunjukkan efikasi diri mempengaruhi penyesuaian diri 25,5%, sedangkan faktor yang belum diteliti mempengaruhi penyesuaian diri 74,5%. Maka *Self-Efficacy* mempunyai peran yang positif terhadap penyesuaian diri: semakin besar tingkat efikasi diri maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil penelitian ini, variabel self efficacy berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Nilai korelasi 0,505 ditemukan dengan analisis regresi sederhana, dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p <$

0,05). Berdasarkan tabel interpretasi Sugiyono (2017), nilai korelasi 0,505 menunjukkan hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri berada pada rentang sedang. skor R Square sebesar 0,255 menunjukkan kontribusi 25,5% terhadap temuan penelitian. Namun terdapat unsur lain yang juga berperan dalam terbentuknya perilaku penyesuaian diri. Penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti keadaan fisik seseorang, susunan genetik, sistem saraf, penyakit, perkembangan sosial dan moral, perkembangan emosi, pengalaman, emosi, kebiasaan, lingkungan keluarga, rumah, dan kampus.

Selain hal diatas menurut teori oleh para ahli psikologi, terbentuknya perilaku penyesuaian diri menurut teori Pavlov mengatakan bahwa perilaku dapat berubah karena adanya proses pembiasaan seperti stimulus dan respon, aktivitas manusia terbagi menjadi dua dimensi yaitu, aktivitas reflektif dan aktivitas sadar. Aktivitas reflektif merupakan respon yang timbul terhadap sesuatu tanpa menyadari stimulus tertentu. sedangkan aktifitas yang disadari merupakan respon yang timbul sebab adanya reaksi dari stimulus yang diberikan secara terus menerus terhadap objek. Penyesuaian diri merupakan proses individu untuk dapat menyeimbangkan tuntutan dari dalam dan juga tuntutan dari luar individu. Selain Pavlov, Piaget (dalam Marinda,2020) meyakini bahwa anak yang terlahir ke dunia sudah dilengkapi dengan kebutuhan-kebutuhan dan juga kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Ketika bayi berinteraksi dengan lingkungannya, maka pada saat itulah kemampuan menyesuaikan diri muncul. kemampuannya ini dianggap dapat mengatasi masalah yang mungkin akan timbul sehingga mentalnya dapat berkembang dengan sendirinya. teori Piaget dapat disimpulkan perilaku yang ditampilkan sekarang bisa terjadi faktor tumbuh kembang masa lampauannya.

Teori pendukung berikutnya yang mengatakan penyesuaian diri tidak hanya di pengaruhi oleh *Self-Efficacy* yaitu teori dari Clark C Hull (dalam Romadhona dan Purwaningrum, 2021) pada teori postulat pertamanya yaitu indera memproses lingkungan dan stimulus tracking, dengan skema  $S \rightarrow s \rightarrow r \rightarrow R$ , di mana S adalah stimulus eksternal, s adalah jejak stimulus, r adalah reaksi motorik dan R adalah respon/refleks.  $S \rightarrow s \rightarrow r \rightarrow R$ , artinya dalam penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama salah satunya juga di pengaruhi oleh stimulus tracking. Maka dari itu hasil penelitian ini nilai sebesar 25,5% merupakan perpaduan dari *Self-Efficacy* yang ada pada diri individu dan juga faktor pembentuk yang lain seperti reflek, faktor tumbuh kembang dan juga stimulus tracking.

Hasil pada penelitian ini *Self-Efficacy* berperan terhadap penyesuaian diri sejalan dengan penelitian Sormin (2020) mengatakan *Self-Efficacy* diyakini dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa untuk mencapai prestasi atau keberhasilan, dan *Self-Efficacy* juga sangat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa dalam mengembangkan peluang yang diinginkan dan juga mempengaruhi . Selanjutnya, sesuai dengan penelitian Lidya dan Nefi (2015) penyesuaian diri siswa tahun pertama meningkat seiring dengan efikasi diri namun penyesuaian diri menurun seiring dengan efikasi diri .

Penelitian berikutnya yang hasilnya sama dengan penelitian ini yaitu penelitian dari sulistyoningrum dan kurnadi (2020), penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru asal NTT di UWP Surabaya menunjukkan hasil adanya korelasi yang signifikan antara self efficacy dengan penyesuaian diri dengan nilai sebesar 0,279, semakin tinggi self efficacy semakin tinggi penyesuaian diri begitu sebaliknya semakin rendah self efficacy maka semakin rendah pula penyesuaian diri pada mahasiswa barunya.

Penelitian Hartina dan Muhjiran (2019) menunjukkan nilai *Self-Efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dari hasil maka terdapat hubungan kedua variabel namun ketika melihat nilai R square yang diperoleh ( $R^2 = 0,220$ ) sehingga masih jauh dari nilai 1 yang dapat diartikan peran *Self-Efficacy* terhadap penyesuaian diri rendah. Selanjutnya menurut hasil penelitian Sopiyantri (2011) Penyesuaian akademik dipengaruhi oleh *Self-Efficacy*. Temuan analisis regresi menunjukkan F hitung 77,558 pada tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). maka hipotesis penelitian ini yaitu efikasi diri berperan dalam penyesuaian diri diterima.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian lain yang menemukan korelasi positif antara dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini, yaitu efikasi diri dan penyesuaian diri. Dengan demikian, dapat dikatakan hipotesis penelitian diterima dengan arah hubungan positif.

## SIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan adalah, pada mahasiswa tahun pertama Universitas Setia Budi, variabel self efficacy mempunyai peran positif terhadap penyesuaian diri; Artinya, semakin rendah tingkat self efficacy maka semakin rendah pula penyesuaian diri, Penyesuaian diri siswa tahun pertama meningkat seiring dengan tingkat efikasi diri .

Sebagai wadah mahasiswa dalam menuntut ilmu, universitas diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa tahun pertama untuk mengembangkan *Self-Efficacy* nya seperti saat orientasi mahasiswa tahun pertama atau kegiatan PPSPP dengan membuat seminar atau workshop tentang cara meningkatkan *Self-Efficacy*, kemudian mengarahkan mahasiswa agar dapat melatih soft skill dengan cara mengikuti



kegiatan Ormawa dan UKM hal juga dapat meningkatkan *Self-Efficacy* mahasiswa tahun pertama.

Sebagai seorang mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi, diharapkan lebih memahami serta menerima kemampuan yang dimiliki. Selain itu mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan fasilitas yang disediakan oleh kampus untuk meningkatkan *Self-Efficacy* dengan mengikuti organisasi mahasiswa (ORMAWA) dan unit kegiatan mahasiswa (UKM) guna meningkatkan soft skill dan *Self-Efficacy*. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji variabel penyesuaian diri yang lebih spesifik seperti penyesuaian akademik, penyesuaian sosial atau mengkaji dari faktor lain selain *Self-Efficacy* dan juga bisa menggunkan subjek yang berbeda seperti mahasiswa akhir yang menghadapi skripsi atau mahasiswa S2.

## REFERENSI

- Fajar, P., & Aviani Y. I. (2022). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.
- Hartina, H., & Muhjiran, M. (2019). Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Hasmatang, H. (2019). Pentingnya Self Efficacy Pada Diri Peserta Didik. In *Seminar Nasional Biologi* (pp. 96-98).
- Irwansyah, S. (2021). Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Uin Ar-Raniry Banda Aceh . Doctoral Dissertation. Uin Ar-Raniry, Banda Aceh
- Kasih, Ayunda P. (2023, Februari 3). 170 Mahasiswa Raih Beasiswa Tanoto Foundation , Bebas Biaya Kuliah. Artikel. Diakses Dari <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/03/093616771/170-mahasiswa-raih-beasiswa-tanoto-foundation-bebas-biaya-kuliah> 26 February 2023 Pukul 15.34
- Kurniawan, Aris. (2023, November 22). Pengertian Mahasiswa Menurut Para Ahli Beserta Peran Dan Fungsinya. Artikel. Diakses Dari <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/> 26 Februari 2023 Pukul 14.33
- Kurniawan, Iwan. (2010, Juni 2). Tiap Tahun Ratusan Mahasiswa Itb Drop Out. Artikel. Diakses Dari <http://nasional.news.viva.co.id/news/read/155001-tiap-tahun-5-10-mahasiswa-itb-drop-out> Pada 16 Februari 2023 Pukul 23.55
- Lidya, S. F., & Nefi, D. (2015). *Self-Efficacy* Akademik Dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X Sma Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1).
- Marinda, L. (2020). Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman*, 13(1), 116-152.
- Nasution, U. (2020). Integrasi Pemikiran Imam Al-Ghazali & Ivan Pavlov Dalam Membentuk Prilaku Peserta Didik. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 25(1), 103-113.
- Raharjo, Sahid. (2014). Panduan Lengkap Uji Analisis Regresi Linear Sederhana dengan SPSS. Artikel. <https://www.spssindonesia.com/2017/03/uji-analisis-regresi-linear-sederhana.html> diakses tanggal 3 November 2023 pukul 13.15
- Rahayu, M. N. M., & Rudangta, A. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Journal Of Psychological Science And Profession*, 4(2), 73-84.
- Romandhona, A., & Purwaningrum, J. P. (2021). Penerapan Teori Clark Leonard Hull dalam Pembelajaran Matematika. *Sigma: Jurnal Pendidikan Matematika*, 13(1), 10-18.
- Sulistiyoningrum, E., & Kusnadi, S. K. (2020). SELF EFFICACY, PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA NUSA TENGGARA TIMUR DI SURABAYA. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(2), 18-25.
- Sopiyanti, F. (2011). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289-304.
- Sormin, H. P. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Se-Kota Medan.. <https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/5131?show=full>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabet
- Syah, M. C. (2014). Pengaruh Motivasi Akademik, Gaya Belajar Dan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wahyudi, Angela. (2019). 4 Fase Mahasiswa Dari Tingkat Awal Hingga Akhir . Artikel. Diakses Dari <https://kumparan.com/millennial/4-fase-mahasiswa-dari-tingkat-awal-hingga-akhir-1rstqhdigrd/full> Pada 10 Maret 2023 Pukul 12.33
- Zagoto, S. F. L. (2019). Efikasi diri dalam proses pembelajaran. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 2(2), 386-391.

- Zivlak, J., & Nicola, S. (2019). *Self-Efficacy: Concept And Its Importance In Education*. Katić, V.(Ed.), 167-169.
- Zubir, D. M, dkk. (2012). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan College Adjustment Pada Mahasiwa Tahun Pertama Universitas Indonesia. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok..