

Keterkaitan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri: Kunci Sukses Menghadapi Tantangan Baru

Irene Friska Agmeilia

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : Friskairene13@gmail.com

Drs. Suroso

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : suroso@untag-sby.ac.id

Karolin Rista

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : krumandjo@gmail.com

Abstract

Self-adjustment is a process of behavior and ability possessed by individuals to interact or deal with situations and demands from their surrounding environment, enabling individuals to accept and display positive attitudes towards themselves and others. This research aims to analyze the relationship between self-efficacy and self-adjustment in learning among new students of the Faculty of Psychology at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. The research was conducted using a quantitative correlational research method, employing accidental sampling techniques with a sample size of 210 students. The measurement instruments used were the self-efficacy scale and the self-adjustment scale. The data were analyzed using the Pearson product-moment correlation technique with the assistance of IBM SPSS Statistics software version 25 for Windows. The analysis results revealed a highly significant positive relationship between self-efficacy and self-adjustment among new students of the Faculty of Psychology.

Keywords: *Self-efficacy; Self-adjustment; New student*

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan suatu proses tingkah laku dan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu berinteraksi atau menghadapi situasi dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya, sehingga individu mampu menerima dan menunjukkan sikap baik kepada diri sendiri dan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dalam belajar pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian kuantitatif korelasional, menggunakan teknik accidental sampling dengan sampel 210 mahasiswa. Alat ukurnya menggunakan dua skala yaitu skala efikasi diri dan skala penyesuaian diri menggunakan teknik korelasi pearson product moment dengan bantuan program SPSS Seri 25 IBM For Windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi.

Kata Kunci: *Efikasi Diri; Penyesuaian Diri; Mahasiswa Baru*

Pendahuluan

Proses pendidikan dimulai dari pendidikan anak usia dini dan melalui tahapan taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, hingga meraih gelar sarjana (S1). Menjadi mahasiswa merupakan momen yang diidamkan oleh setiap individu, namun masuk ke perguruan tinggi seringkali dianggap sebagai awal yang

penuh tekanan. Mahasiswa baru memiliki aspirasi dan harapan yang ingin dicapai dalam perkuliahan, tetapi mereka juga menghadapi tantangan akademik seperti perbedaan pembelajaran, kesalahan dalam memilih program studi, variasi metode pengajaran dari dosen, beban tugas perkuliahan yang besar, dan kesulitan memahami materi yang dapat berpengaruh pada penurunan nilai. Saat memasuki perguruan tinggi, mahasiswa baru mengalami masa transisi yang menantang, harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran baru, budaya baru, perubahan peran dan tanggung jawab, serta lingkungan sosial.

Metode pembelajaran di sekolah dan kuliah memiliki perbedaan signifikan. Di sekolah, siswa berinteraksi langsung dengan guru dalam kelas, sementara di kuliah, interaksi langsung dengan dosen terbatas. Metode pengajaran di sekolah meliputi ceramah, diskusi kelompok, dan tugas individu, sedangkan di kuliah lebih didominasi oleh ceramah dengan diskusi dalam kelompok kecil. Siswa di sekolah memiliki jadwal terstruktur sepanjang tahun akademik, sementara di kuliah mengikuti sistem semester. Di sekolah, siswa mendapatkan arahan langsung dari guru, sedangkan di kuliah diharapkan untuk melakukan studi mandiri dan menyelesaikan tugas secara mandiri.

Penyesuaian diri melibatkan kondisi psikologi yang meliputi reaksi individu terhadap tuntutan dari lingkungan eksternal maupun internal. Menurut Schneider (1964) menyatakan bahwa penyesuaian diri yang baik ditandai oleh respon yang matang, efisien, memuaskan, dan bermanfaat. Efisiensi mengacu pada hasil yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan tanpa membuang banyak energi, waktu, atau membuat banyak kesalahan. Menurut Semiun (2006) penyesuaian diri merupakan respons individu terhadap tuntutan internal maupun situasi eksternal. Proses penyesuaian diri melibatkan kepatuhan individu terhadap tuntutan dan aturan yang ada dalam lingkungan tersebut. Mahasiswa dengan tingkat penyesuaian diri yang tinggi mengindikasikan bahwa individu memiliki respon mental dan perilaku yang efektif dalam menghadapi tuntutan akademik yang diharapkan di lingkungan kampus dan jurusan yang dipelajari.

Kemampuan untuk mengikuti kegiatan perkuliahan dan mampu menangani tuntutan akademik dengan baik sangat penting bagi keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi. Faktor psikologis, termasuk kesehatan mental, yang memiliki peran penting dalam kemampuan mahasiswa mengatasi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, keyakinan diri menjadi penting agar mahasiswa mampu meraih keberhasilan dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi situasi tertentu. Hal ini berkaitan dengan persepsi individu tentang kemampuannya untuk melakukan tugas atau menghadapi situasi tertentu. Efikasi diri lebih fokus pada keyakinan individu, bukan pada kemampuan sebenarnya. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi masalah dan situasi. Keyakinan ini mempengaruhi partisipasi individu dalam berbagai kegiatan dan memberikan keyakinan bahwa mereka akan mencapai kesuksesan. Individu dengan efikasi diri yang tinggi juga cenderung menetapkan tujuan yang ambisius. Efikasi diri mempengaruhi pilihan aktivitas, tujuan, upaya, dan tingkat ketekunan individu dalam lingkungan pendidikan. Dengan demikian, efikasi diri dapat berperan sebagai alat untuk meningkatkan prestasi dan pengembangan individu dalam konteks pendidikan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dalam belajar pada mahasiswa baru fakultas psikologi. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan dalam menambah pengetahuan dan pengembangan yang berhubungan dengan ilmu psikologi Pendidikan dan perkembangan, serta dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa baru dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terkait dengan efikasi diri dengan aktif membangun tujuan dan tetap fokus mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Hipotesis penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dalam belajar pada mahasiswa baru fakultas psikologi.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, antara lain Penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Kustati, (2018), mengatakan bahwa pada mahasiswa dari wilayah Indonesia bagian timur di Semarang, ternyata ada hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik. Lebih lanjut penelitian dilakukan oleh Dwi (2019),

mengatakan bahwa adanya hubungan yang positif antara self-efficacy dengan penyesuaian diri, hal ini menunjukkan semakin tinggi self-efficacy maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah efikasi diri, sementara variabel terkait adalah penyesuaian diri. Penyesuaian diri diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneider (1999), termasuk ketiadaan emosi yang berlebihan, ketiadaan mekanisme psikologis, ketiadaan perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan belajar, kemampuan menggunakan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif. Efikasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Bandura (1997), termasuk dimensi level (tingkat), generality (keluasan), dan strength (kekuatan).

Penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*, yang berarti sampel diambil secara kebetulan. Kriteria subjek penelitian yang akan digunakan oleh peneliti merupakan mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan 2022. Teknik pengambilan data dengan menggunakan tabel Krejcie dalam menentukan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian. Pengambilan data jumlah populasi mahasiswa baru Fakultas Psikologi angkatan terdapat 420 sampai 429 mahasiswa, maka sampel yang digunakan sebanyak 210 mahasiswa.

Skala efikasi diri memiliki 24 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah dilakukan diskriminasi aitem melalui *corrected item – total correlation* diperoleh koefisien korelasi 0,000 hingga 0,756. Pada skala item dilakukan satu kali putaran, sebab aitem yang digunakan sudah ditanyakan valid karena memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas, diketahui bahwa aitem efikasi diri memiliki tingkat Cronbach's alpha sebesar 0,922 sehingga skala efikasi diri dinyatakan reliabel.

Skala penyesuaian diri memiliki 56 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Setelah dilakukan diskriminasi item putaran pertama dengan memiliki nilai *index item total correlation* 0,000 hingga 0,706, yang gugur 12 aitem. Selanjutnya putaran kedua memiliki nilai *Index Corrected item total Correlation* 0,274 hingga 0,735, dengan gugur 1 aitem. Pada putaran ketiga menunjukkan bahwa nilai *index aitem total correlation* yang bergerak mulai dari angka 0,322 hingga 0,735, tidak ada aitem yang gugur. Nomor aitem yang gugur adalah nomor aitem Skala penyesuaian diri yang digunakan oleh peneliti memiliki sisa 43 aitem valid setelah dilakukan tiga kali putaran dan memiliki nilai korelasi $\geq 0,30$. Berdasarkan hasil uji reliabilitas putaran analisis pertama menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,942. Pada putaran analisis kedua menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,948. Selanjutnya dilakukan kembali pada putaran ketiga menunjukkan nilai koefisien reliabilitas Cronbach Alpha sebesar 0,949 sehingga skala penyesuaian diri dinyatakan reliabel. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik *Correlation Pearson Product Moment*, dengan bantuan program *statistic SPSS Seri 25 IBM For Windows*.

Hasil

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel efikasi diri dan penyesuaian diri diperoleh hasil sebagai berikut : (a) sebesar 16% subjek memiliki penyesuaian diri dengan kategori rendah, (b) sebesar 68% subjek memiliki penyesuaian diri dengan kategori sedang, (c) sebesar 16% subjek memiliki penyesuaian diri dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi cenderung memiliki nilai rata – rata berada pada kategori sedang.

Tabel 1. Analisis Deskripsi Penyesuaian diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Penyesuaian Diri	Rendah	33	16%
	Sedang	143	68%
	Tinggi	34	16%
	Total	210	100%

Hasil analisis deskriptif terhadap variabel efikasi diri dan penyesuaian diri diperoleh hasil sebagai berikut : (a) sebesar 15% subjek memiliki efikasi diri dengan kategori rendah, (b) sebesar 61% subjek memiliki efikasi diri dengan kategori sedang, (c) sebesar 24% subjek memiliki efikasi diri dengan kategori tinggi. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru fakultas psikologi cenderung memiliki nilai rata – rata berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Efikasi diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
Efikasi Diri	Rendah	31	15%
	Sedang	129	61%
	Tinggi	50	24%
	Total	210	100%

Penelitian ini menggunakan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui data variabel guna melihat apakah data tersebut memiliki distribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran data variabel penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi dengan menggunakan *one sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh taraf signifikansi sebesar $p = 0,200 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel penyesuaian diri terdistribusi normal. Hasil uji linearitas yang dilakukan antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri menunjukkan adanya hubungan yang linear antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dengan *deviation from linearity* $p = 0,975 > 0,05$.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig. (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri	0,200	Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Tabel 4. Uji Linieritas Efikasi diri dan Penyesuaian diri

Variabel	F	Sig. (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri - Efikasi Diri	0,625	0,975	Linear

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas yang menunjukkan data terdistribusi normal dan adanya hubungan linear, analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode

analisis statistik korelasi Product Moment dengan bantuan perangkat lunak SPSS Seri 25 IBM For Window. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri dalam belajar pada mahasiswa baru fakultas psikologi. Koefisien korelasi $r = 0,883$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000 < 0,01$, yang mengindikasikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi.

Tabel 5. Uji Korelasi Efikasi diri dan Penyesuaian diri

		Efikasi Diri	Penyesuaian Diri
Efikasi Diri	Pearson Correlation	1	0,883
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	210	210
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	0,883	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	210	210

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 25 IBM For Windows

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa baru, semakin tinggi kemampuan penyesuaian dirinya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan lebih mudah. Ketika dihadapkan pada masalah, mahasiswa mampu fokus dan berusaha menyelesaikannya. Keyakinan diri yang kuat membawa hasil yang diharapkan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa baru untuk memiliki keyakinan pada dirinya agar dapat menyesuaikan diri di lingkungannya, termasuk dalam belajar.

Menurut Ghufron & Risnawita (2010), efikasi diri merupakan aspek pengetahuan tentang diri yang berpengaruh signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Efikasi diri mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai tujuan. Efikasi diri mahasiswa berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dalam menghadapi situasi belajar. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan dan usaha untuk mengatasi kesulitan, menyelesaikan tugas, dan motivasi belajar yang kuat. Mahasiswa memiliki kepercayaan diri, berani mengambil risiko, dan berorientasi pada pencapaian tujuan yang ditetapkan. Keyakinan diri yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, termasuk dalam proses pembelajaran. Memiliki keyakinan yang kuat, mahasiswa akan mampu mengatasi hambatan dan berusaha dengan gigih dan tekun untuk mencapai prestasi belajar yang optimal.

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku dan sikap guna menyesuaikan diri dengan kondisi dan lingkungan sekitar. Ali & Asrori (2015) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu dalam merespons mental dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan internal dan eksternal, menciptakan kualitas dan keselarasan dalam diri dan lingkungan. Kemampuan dalam merespons perubahan penting dalam menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Pada konteks belajar, penyesuaian diri mengacu pada kemampuan akademik mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu mengontrol emosi dalam menghadapi masalah sehingga dapat berpikir jernih dalam mencari solusi. Penyesuaian diri yang baik ditandai oleh kemampuan mengakui kegagalan tanpa mudah menyerah, melainkan terus berusaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Mahasiswa baru sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, terutama karena tuntutan kurikulum dan sosial yang berbeda. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa memiliki keyakinan diri yang kuat agar dapat mengenal dan mengevaluasi diri sendiri untuk menjadi lebih baik. Mahasiswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi dan optimisme terhadap dirinya sendiri cenderung mampu menetapkan target akhir dalam belajar, yaitu mencapai nilai yang baik dan maksimal.

Penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Fitri dan Kustati (2018) menunjukkan adanya hubungan positif antara keyakinan diri mahasiswa rantau dari Timur Indonesia dengan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa rantau sering menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan teman-teman dari daerah lain di kampus dan sekitarnya, sehingga keyakinan diri berperan penting dalam membantu penyesuaian diri mereka. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dwi (2019) juga menemukan hubungan positif antara *self-efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri) dan tingkat penyesuaian diri mahasiswa. Semakin tinggi *self-efficacy*, semakin tinggi tingkat penyesuaian diri mahasiswa. Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri dapat mendorong motivasi dan kemampuan kognitif mahasiswa, yang pada gilirannya meningkatkan penyesuaian diri.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa baru di fakultas Psikologi cenderung memiliki tingkat efikasi diri dan penyesuaian diri dengan kategori sedang. Mayoritas data menunjukkan bahwa mahasiswa baru memiliki keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan masalah dan kemampuan penyesuaian diri dalam belajar yang cukup baik. Efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 78% terhadap penyesuaian diri, sementara 22% dipengaruhi oleh faktor lain. Mahasiswa baru perlu memperkuat efikasi diri yang baik agar dapat menghadapi tantangan akademik dengan percaya diri. Membangun efikasi diri dapat melibatkan pembelajaran dari pengalaman sebelumnya, belajar dari orang-orang yang sukses, mencari sumber daya yang mendukung, dan mencari bimbingan untuk mencapai hasil yang baik. Selain itu, mahasiswa juga perlu mencari dukungan dan sumber daya yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mengelola tuntutan akademik dengan baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil perhitungan penelitian menunjukkan bahwa variabel efikasi diri berada pada kategori sedang. Artinya bahwa mayoritas mahasiswa baru fakultas psikologi memiliki perilaku efikasi diri atau keyakinan yang baik untuk membentuk kemampuan menyesuaikan diri dalam belajar di fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri, maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi. Dengan demikian, hipotesis mengenai hubungan positif antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru fakultas psikologi diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, peneliti memberikan beberapa saran kepada mahasiswa, lembaga pendidikan, dan peneliti selanjutnya: (a) Mahasiswa baru fakultas psikologi disarankan untuk aktif membangun keyakinan diri. Hal ini dapat dilakukan dengan memiliki tujuan hidup yang jelas, fokus pada kemampuan dan keterampilan yang dimiliki, terus mengembangkan diri, dan memiliki motivasi dalam belajar. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan diri yang kuat, mereka juga akan mampu menyesuaikan diri dalam belajar dan lingkungan sekitarnya. (b) lembaga pendidikan disarankan untuk mengagendakan pelatihan efikasi diri, menyelenggarakan kegiatan yang dapat melatih mahasiswa dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, serta menumbuhkan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi berbagai hambatan. Ini akan membantu mahasiswa meningkatkan prestasi akademik mereka dan juga membangun performa yang baik dalam meningkatkan kualitas pendidikan di perguruan tinggi. (c) Peneliti selanjutnya disarankan untuk

meningkatkan jumlah dan variasi subjek penelitian, serta menambahkan variabel lain yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri dalam belajar. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode eksperimen, untuk mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

Referensi

- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ali, M & asrori. 2005. *Psikologi Remaja, Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Bandura, Albert, 1986. *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice_Hall, Inc
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self- Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H.Freeman and Company
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan. Bandung : Remaja Rosda Karya*
- Fitri, R. & Kustanti. (2018) Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal Empati*. 66-77
- Fitriyana, N. & Febrina, P.N. (2020). Pengaruh Efikasi diri terhadap Communication apprehension pada mahasiswa baru tahun pertama Universitas Muhammadiyah Riau. *Jurnal Psibemetika*. Vol. 13 (No.2)
- Ghufron. M. Nur. (2017). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau dari Efikasi diri Mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*. Vol 1, No. 1.
- Hayati, N. Wahyu W, A. Arifah F.L. (2020). Efikasi Diri, Kestabilan Emosi dan Keberhasilan Akademik Mahasiswa dalam Perkuliahan. *DWIJA CENDEKIA: Jurnal Riset Pedagogik*. 44-51
- Hayati, Rini, Utami Lubis, Widya, Yanti Harahap, Juli. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri Dan Kontrol Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*. Vol 4 No 3
- Handono, O. T. & Bashori, K. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 1 (2), 79 – 89
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa Internasional. *Jurnal Makara-Hubs Asia*, 18 (1), 25 – 40
- Hutomo, L. (2017). Hubungan antara penyesuaian akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa tahun pertama. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya
- Indrawan, R & Yaniawati, P. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran untuk Manajemen, dan Pendidikan*. Bandung: Refika Aditama.
- Irfan, M., Veronika S. (2014). Hubungan Self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3, 3, 172-178
- Khafifatun N. Asmaul. Ratna K, Erin. (2018). Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang, *Jurnal Empati*, Vol 7 No. 1, 136-144
- Kumalasari, F., & Latifah N. A. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1, (1). 21-31.
- Lestari, S.S. (2016). Hubungan Keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta*, Vol. 3, 75 – 85
- Nugraheni M. R, Maria. Arianti, Rudangta. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*. Vol. 4, No. 2. 73 – 84
- Putri, A.A.D & Hardi, E.A. (2018). Hubungan antara efikasi diri dengan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Proceeding National Conference Psikologi UMG*.

- Parjianto, J., Dwi, A.Y., Erlita D. (2021). Pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap peningkatan efikasi diri akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, Vol. 10, Nomor 2, 118-135.
- Rahayu, D.S.(2019). Hubungan *Self-Efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa Universitas Islam Riau. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Risnawati, R. & Ghufron, M.N. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media Group.
- Saidah, S., & Hermian, L. (2017). Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 7, (2). 116-122
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc
- Schneiders, A.A. (1999). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Reinhart & Winston Inc
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tri A, W. & Pedhu Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Vol. 19, No. 1. 105 -115.
- Tuaputimain, H. (2021). Korelasi Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Teologi Berita hidup*. Vol 4, No 1. 180-191.
- Wahyuni, A.R. (2019). Perbedaan penyesuaian diri (adjustment) mahasiswa baru psikologi UIN SUSKA Riau yang merantau dan yang tinggal dengan orang tua. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.