

## Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Merantau

**Dilla Asiska Ananda Putri**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

**Niken Titi Pratitis**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

**Isrida Yul Arifiana**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: [dillaasiskaanandaputri@gmail.com](mailto:dillaasiskaanandaputri@gmail.com)

### **Abstract**

*This research aims to describe the relationship between self-efficacy and adjustment among new students who are living away from home. The study is conducted due to the challenges faced by students who come from outside Surabaya and have to relocate for education, as they have different cultures and languages. One of the factors that influence adjustment is self-belief and self-ability, also known as self-efficacy. A quantitative approach was used in this research through descriptive and correlational methods. A total of 80 students participated as research subjects. The subjects of this study were new students from the Psychology department, class of 2022. Data was collected using Likert scales. Data analysis was performed using Spearman's rho, which revealed a positive relationship between self-efficacy and adjustment. So the results of this research indicate that the higher or the better the self-efficacy of an individual, the better the individual's self-adjustment as well.*

**Keywords:** self-efficacy, self-adjustment, wandering students

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau. Penelitian ini dilakukan karena ada permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang berasal dari luar Surabaya dan harus merantau untuk mengejar pendidikan, karena mereka memiliki budaya dan bahasa yang berbeda. Salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah keyakinan dan kemampuan diri, yang juga dikenal sebagai efikasi diri. Kuantitatif merupakan pendekatan yang dilakukan pada riset ini melalui metode deskriptif dan korelasi. Sebanyak 80 mahasiswa menjadi subjek penelitian. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2022 jurusan Psikologi. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert. Analisis data menggunakan Spearman Rho yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Sehingga hasil dari penelitian ini memberikan makna bahwa semakin tinggi atau semakin baik efikasi diri seorang individu maka akan semakin baik pula penyesuaian diri seorang individu tersebut.

**Kata kunci:** efikasi diri, penyesuaian diri, mahasiswa merantau

### **Pendahuluan**

Sebagai mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa dan merantau ke Jawa untuk mengejar pendidikan tinggi, lulusan SMA ini perlu beradaptasi dengan lingkungan universitas, teman-teman baru, dan tempat tinggal baru agar dapat berintegrasi dan berakulturasi dengan lingkungan baru tersebut. Proses penyesuaian tersebut melibatkan tidak hanya aspek tempat tinggal, tetapi juga budaya dan hubungan akademik yang mereka hadapi di perguruan tinggi, terutama saat berinteraksi dengan mahasiswa dari luar Jawa lainnya di kampus. Penyesuaian diri pada mahasiswa baru tersebut membutuhkan upaya yang signifikan karena dapat berdampak pada hasil studi mereka di perguruan tinggi serta kesehatan mental mereka (Raula & Handayani, 2015).

Penyesuaian diri terhadap lingkungan perguruan tinggi, menurut Baker dan Siryk (1984), meliputi aspek akademik, sosial, stabilitas emosi dan mental, serta komitmen terhadap institusi atau perguruan tinggi. Penyesuaian ini dapat memprediksi dua hasil penting dalam konteks pendidikan, yaitu kinerja akademik seperti indeks prestasi dan tingkat kelangsungan studi mahasiswa. Irfan dan Suprpti (2014) juga menyatakan bahwa mahasiswa baru pada perguruan tinggi sering mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan mahasiswa lain yang memiliki latar belakang berbeda, termasuk kesulitan dalam menghadapi gaya pengajaran yang berbeda dari saat mereka masih SMA.

Penyesuaian diri merupakan faktor penting bagi mahasiswa baru, terutama bagi yang berasal dari luar daerah tempat perguruan tinggi berada. Mahasiswa baru yang berasal dari luar pulau dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di tempat tinggal mereka cenderung menghadapi konflik dan masalah akademik maupun non-akademik. Mahasiswa baru yang merupakan perantau seringkali kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga mengalami kesulitan berkomunikasi, bahkan dapat mengurangi motivasi belajar mereka serta berdampak pada hasil belajar (Mayangsari dan Indrawati, 2020).

Studi pendahuluan yang melibatkan tiga mahasiswa baru di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya mengungkapkan bahwa sebagai mahasiswa baru memiliki tanggung jawab yang lebih besar baik dalam hal akademik maupun penyesuaian dengan lingkungan sekitar. Terlebih lagi, karena mahasiswa tersebut adalah perantau, sehingga perlu memiliki keyakinan yang kuat bahwa mereka mampu memenuhi tuntutan lingkungan dan akademik selama studi di perguruan tinggi. Di sisi lain, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa baru, terutama bagi yang merantau, memiliki tanggung jawab yang lebih besar baik dalam hal akademik maupun penyesuaian diri dengan lingkungan kampus. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa perantau meliputi teman sebaya, guru atau dosen, dan peraturan yang ditetapkan oleh universitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Manee, Khoiee, & Eghbal (2015), salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa perguruan tinggi adalah efikasi diri. Mahasiswa yang diwawancarai oleh peneliti menyatakan bahwa mereka berusaha menyesuaikan diri dengan bahasa dan budaya lokal, sistem pembelajaran di perguruan tinggi, serta perubahan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa yang merantau di Surabaya.

Irfan dan Suprpti (2015) mengungkapkan bahwa efikasi diri yang tinggi akan membantu seseorang menetapkan tujuan pribadi yang menantang dan gigih dalam mencapainya ketika menghadapi hambatan. Mayangsari & Indrawati (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi situasi dengan motivasi yang konsisten, sehingga individu dengan efikasi diri tinggi cenderung berusaha memberikan hasil terbaik dengan asumsi bahwa mereka telah melakukan upaya yang maksimal. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri rendah cenderung mudah menyerah sebelum mencapai keberhasilan, yang akhirnya berujung pada kegagalan.

Efikasi diri juga memiliki peran penting dalam penyesuaian diri mahasiswa perantau. Dimilikinya keyakinan akan kemampuan diri, membuat mahasiswa perantau lebih mampu menghadapi perbedaan bahasa, budaya, dan sistem pembelajaran yang baru di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa akan lebih termotivasi untuk belajar dan beradaptasi dengan lingkungan baru yang mereka hadapi. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu mahasiswa perantau menetapkan tujuan akademik yang ambisius dan tetap gigih dalam mencapainya meskipun menghadapi tantangan. Sebab memiliki keyakinan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang mungkin timbul dalam proses penyesuaian diri.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau di Surabaya. Penelitian ini juga

diharapkan dapat memberikan wawasan kepada institusi pendidikan dalam pengambilan keputusan dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosional dan penyesuaian diri mahasiswa perantau. Hal ini diharapkan dapat membantu institusi dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan mahasiswa perantau.

## **Metode**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Studi korelasi dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa. Model penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Model korelasional bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memanipulasi variabel tersebut, sehingga data yang diperoleh dianggap valid.

### **Populasi dan Sampel**

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya jurusan psikologi angkatan 2022 yang berasal dari luar kota Surabaya maupun luar Jawa. Dalam penelitian ini, penentuan sampel menggunakan insidental metode quota sampling berdasarkan tabel Krejcie. Quota Sampling adalah teknik pengambilan sampel yang melibatkan penetapan jumlah tertentu sebagai target yang harus dipenuhi dalam pengambilan sampel dari populasi. Perhitungan ukuran sampel oleh Krejcie didasarkan pada tingkat kesalahan sebesar 5%. Dengan demikian, sampel yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan sebesar 95% terhadap populasi.

Pada penelitian ini, perolehan jumlah sampel mengacu pada tabel Krejcie. Jumlah sampel yang digunakan adalah 80, berdasarkan populasi 100-109. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dengan jumlah populasi sebanyak 107 mahasiswa, akan diambil sampel sebanyak 80 mahasiswa dari angkatan 2022 yang merantau dan mengambil jurusan Psikologi. Sehingga sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 80 orang.

### **Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara kuantitatif yang menggunakan skala sebagai alat ukur untuk pengumpulan data. Skala Likert digunakan sebagai metode pengukuran perilaku, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Pengukuran skala penyesuaian diri mahasiswa baru melibatkan lima aspek dan sepuluh indikator. Lima aspek penyesuaian diri tersebut mencakup pengakuan (recognition), partisipasi (participation), persetujuan sosial (social approval), altruisme (altruism), dan kesesuaian (conformity).

## **Hasil**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk membuktikan adanya hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi Untag yang merantau. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu efikasi diri dan variabel bebas yaitu penyesuaian diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi non parametrik Spearman Rho. Hasil analisis dari penelitian ini yaitu efikasi diri memiliki hubungan yang positif terhadap penyesuaian diri.

Berpijak pada uji asumsi yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa kaidah normalitas sebaran skor variabel Penyesuaian Diri tidak terpenuhi. Berdasarkan hal tersebut, maka analisis data yang semula direncanakan menggunakan Product Moment, tidak dapat

Penerimaan diri pada remaja akhir perempuan: Adakah peranan citra tubuh?

dilakukan. Selanjutnya data akan dianalisis menggunakan teknik korelasi Spearman Brown untuk menguji hipotesis penelitian. Berikut hasil uji korelasi:

**Tabel 1. Hasil Uji Korelasi**

| Rho   | P     | Keterangan                       |
|-------|-------|----------------------------------|
| 0,821 | 0,000 | Sangat signifikan ( $p < 0,01$ ) |

Hasil analisis Spearman Brown menunjukkan harga koefisien rho = 0,821 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat korelasi yang sangat signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis penelitian yang berbunyi terdapat hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri dapat diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri dengan memberi sumbangan efektif sebesar 44,2%, sehingga dapat dikatakan semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa yang merantau, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri selama masa perkuliahan. Begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri mahasiswa merantau. Berdasarkan penjelasan hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

## Pembahasan

Analisis yang telah dilakukan pada sub bab sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa yang merantau, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri selama masa perkuliahan. Oleh karena itu, bagi mahasiswa baru yang merantau, penting bagi mereka untuk memiliki keyakinan pada diri sendiri dan mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar guna mendukung proses pendidikan selama masa perkuliahan.

Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Kustanti (2018), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mamesah (2019) juga mengindikasikan adanya hubungan positif antara efikasi diri akademik dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang berasal dari Provinsi NTT dan merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi tantangan dan mencapai tujuan, sementara penyesuaian diri berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi stresor yang terkait dengan merantau.

Efikasi diri dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa Psikologi Angkatan 2022 yang merantau. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan mereka untuk menghadapi situasi baru dan menyelesaikan tantangan yang dihadapi saat merantau. Keyakinan ini dapat memotivasi mereka untuk aktif mencari solusi, mengeksplorasi lingkungan baru, dan mengatasi hambatan yang mungkin timbul.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa merantau dapat ditingkatkan melalui peningkatan efikasi diri mereka. Semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin baik kemampuan mahasiswa untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan

lingkungan perkuliahan yang baru. Hal ini menandakan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mencapai kesuksesan akademik dan sosial. Penelitian ini memberikan pemahaman yang penting tentang pengalaman mahasiswa merantau dalam konteks perkuliahan. Merantau seringkali melibatkan perubahan lingkungan yang signifikan, baik dari segi geografis, budaya, maupun sosial. Dalam konteks ini, efikasi diri dan penyesuaian diri menjadi faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan mahasiswa merantau. Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang tepat guna untuk membantu mahasiswa merantau dalam meningkatkan efikasi diri dan menyesuaikan diri dengan baik.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 80 subjek mahasiswa merantau, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,821 signifikansi  $p=0,000$  ( $p<0,01$ ). Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat diasumsikan semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa yang merantau, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri selama masa perkuliahan. Begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula penyesuaian diri mahasiswa merantau.

### Saran

Mahasiswa Psikologi yang merantau dapat diminta untuk melakukan refleksi diri tentang tingkat efikasi diri mereka dan sejauh mana mereka merasa percaya diri dalam menghadapi tantangan baru. Hal ini dapat dilakukan melalui kegiatan seperti jurnal diri, diskusi kelompok, atau konseling individu dengan konselor akademik atau psikolog. Saran secara praktis diantaranya:

### Referensi

- Alberti, R., & Emmons, M. (2002). *Your Perfect Right*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Baker, R., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31 (2).
- Bandura & Schunk. (1983). Progress self-monitoring: Effects on children's self-efficacy and achievement. *Journal of Experimental Education*, 51, 89-93.
- Bandura, A. (1994). *Self Efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 77-81). New York: Academic Press
- Bandura, A. (1997) .*Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Baron, Robert A & Byrne, Donn. (2004). *Psikologi Sosial (Jilid 1 Edisi Kesepuluh)*. (Alih bahasa: Dra. Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J.F., & Acocella, J.R. (1990). (penerjemah: Satmoko, R.S.). *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Corsini, R.J. 1994. *Encyclopedia of Psychology*. Ed2. Vol 3. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.

Penerimaan diri pada remaja akhir perempuan: Adakah peranan citra tubuh?

- Creswell, John W. (2008). *Educational Research, planning, conduting, and evaluating qualitative dan quantitative approaches*. London: Sage Publications.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.0
- Fajar, Putra dan Aviani, Yolivia Irma. (2022). Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai ISSN: 2614-3097(online)*. Halaman 2186-2194 Volume 6 Nomor 1 Tahun 2022
- Fitri, Rayhanatul & Kustanti, Erin Ratna. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal Empati, April 2018, Volume 7 (Nomor 2), halaman 66-77*
- Fraenkel, Jack. R., and Norman E. Wallen. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education 8th Edition*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gulo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Grasindo
- Handayani, Lusia & Mahdalena, Vina. (2021). Pengaruh *E-Learning* Sebagai Media Komunikasi Pembelajaran Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa UPNVJ. *Ekspresi dan Persepsi : Jurnal Ilmu Komunikasi, Vol. 4, No. 1, Januari 2021*