

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

Azizah Ghina Nuraini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Amanda Pasca Rini

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Nindia Pratitis

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: azizahghina51@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to determine the relationship among self-efficacy and social support with adjustment to new students during the Covid-19 pandemic. This research is a type of quantitative research using correlational research. The subjects in this study were 152 2nd semester students of the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945, Surabaya who were selected through random sampling technique. The method of data collection was done through the distribution of online questionnaires using google form using a Likert scale. The facts evaluation technique used on this research is multiple regression analysis approach. The outcomes display that there may be a very sizable dating among self-efficacy and social assist with self-adjustment in students. Then there is a very big relationship among self-efficacy and adjustment. Meanwhile, there may be a good sized relationship among social assist and adjustment. The higher the self-efficacy and social support obtained by students, the higher their adjustment in facing a new environment. Thus, the three hypotheses proposed can be accepted. The effective contribution in this study was 0.381. This means that self-efficacy and social support have a 38.1% effect on self-adjustment.

Keywords: Adjustment; Self-efficacy; Social Support; Student.

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan social dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 152 mahasiswa semester 2 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang dipilih melalui teknik random sampling. Metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisisioner secara online menggunakan google form dengan menggunakan skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi ganda. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Kemudian terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Sementara itu, terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa maka semakin tinggi penyesuaian diri mereka dalam menghadapi lingkungan yang baru. Sehingga, ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Sumbangan efektif dalam penelitian ini sebesar 0.381.

Artinya efikasi diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh 38,1% terhadap penyesuaian diri.

Kata Kunci: Dukungan Sosial; Efikasi Diri; Mahasiswa; Penyesuaian Diri.

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

Pendahuluan

Pandemi covid-19 yang terjadi di Indonesia menyebabkan aktivitas masyarakat mengalami banyak perubahan. Salah satunya dalam bidang Pendidikan. Pendidikan yang dulunya dilakukan secara tatap muka kini beralih menjadi secara daring dengan aplikasi yang telah disediakan. Dunia baru perkuliahan secara daring ini tentu membuat interaksi antara mahasiswa kepada dosen ataupun mahasiswa dengan mahasiswa menjadi terbatas. Perkuliahan secara daring ditengah pandemi ini tentu dapat menimbulkan dampak bagi mahasiswa. Masa perkuliahan yang merupakan kesempatan bagi mahasiswa untuk mencari relasi, mencari jati diri, meningkatkan diri, serta belajar untuk menjadi lebih mandiri (Rovika, 2021). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada empat mahasiswa baru diperoleh bahwa pada saat pandemi yang datang secara tiba-tiba ini menyebabkan mahasiswa kehilangan rasa bagaimana menjadi mahasiswa pada umumnya dan akan membuat mahasiswa sulit beradaptasi dengan hal-hal yang belum pernah dilakukannya seperti presentasi, mengikuti kegiatan ukm, diklat, organisasi, dan sebagainya. Selain itu, permasalahan yang akan terjadi, mahasiswa mengalami kesusahan dalam memahami materi perkuliahan yang diberikan dosen dan hal ini dapat mempengaruhi hasil akademik mahasiswa nantinya. Selain itu, ada juga beberapa yang masih tidak mengetahui penggunaan aplikasi untuk mengikuti kuliah daring.

Survei yang telah dilakukan oleh *American Health Association* kepada 90.000 mahasiswa serta terdapat mahasiswa yang tidak sanggup untuk menyesuaikan diri memiliki perasaan tidak memiliki harapan, tekanan mental, sedih, tidak sanggup dengan seluruh apa yang dicobanya (Santrock, 2011). Mahasiswa yang kesusahan ketika melaksanakan penyesuaian diri ini diberitahukan menghadapi gelisah, pertentangan mental, gampang marah, mengalami kesepian dan membuat pesimis (Sharma, 2012). Mahasiswa yang telah memasuki masa perkuliahan biasanya terletak pada rentang umur 18-22 tahun yang terletak pada umur pertumbuhan remaja akhir (Santrock, 2010). Masa awal perkuliahan dapat menjadi masa yang mengasyikkan, sekaligus dapat menjadi masa yang menegangkan. Permasalahan yang mencuat pada masa peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju perguruan tinggi sering dialami oleh mahasiswa, paling utama mahasiswa yang terletak di tahun awal perkuliahan. Disini mahasiswa akan memasuki kondisi yang belum pernah dijumpainya, seperti menjumpai susunan sekolah dalam lingkup luas serta sifatnya individual, hubungan dengan golongan seumuran dari wilayah banyak ragamnya dan kadang-kadang dengan latar belakang budaya yang banyak macamnya serta meningkatkan minat atas prestasi akademik (Santrock, 2002).

Ketidakberhasilan remaja ketika melaksanakan penyesuaian diri dapat memunculkan akibat semacam kurang mampu menanggung kewajibannya dan tidak memedulikan pelajaran, perilaku menyerang seperti mudah bertengkar dan lebih percaya pada diri sendiri pada statusnya di dalam kelompok, perasaan tidak nyaman, merasa mau kembali bila terletak jauh dari lingkungan yang tidak dikenalnya serta memiliki rasa mudah menyerah, tidak bisa fokus pada perkuliahannya yang terjadi, sibuk dengan merasa sendiri serta tidak memiliki sahabat. Tidak cuma itu, akibat lain yakni terlalu sering berangan-angan untuk memadai ketidaksenangannya, menurun ketinggian sikap sebelumnya serta memakai mekanisme

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

pertahanan semacam rasionalisasi, proyeksi, berangan-angan dan pemindahan (Hurlock, 1997).

Menurut Desmita (2009) menyatakan penyesuaian diri adalah seluruh konstruk psikologi yang besar serta kompleks dan menyangkut seluruh tanggapan individu pada tuntutan baik dari luar ataupun dalam diri individu. Penyesuaian diri menyangkut seluruh tanda kepribadian individu ketika berhubungan dengan lingkungan dalam serta luar. Mu'tadin (2002) memberikan penjelasan kesuksesan dalam menyesuaikan diri dapat dilihat dari enggan keluarnya perasaan tidak menyukai, lari dari kenyataan dan kewajiban, kecewa atau enggan yakin pada keadaan yang dialaminya, begitupun pada ketidakberhasilan individu ketika melaksanakan penyesuaian diri dapat dilihat dari keadaan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, serta keluh kesah pada nasib yang diakibatkan dari ketidakseimbangan antara individu dengan lingkungannya.

Menurut Bandura (1997) dalam menyusun perbuatan yang ingin dibuat atau tidak, seorang enggan menimbang kabar serta kepercayaan mengenai keuntungan dan kerugian, akan tetapi menimbang bagaimana individu bisa menata perbuatannya. Efikasi diri merupakan faktor internal dari penyesuaian diri. Bandura (1997) mengungkapkan efikasi diri ialah hasil yang berasal proses berpikir berupa keputusan, kepercayaan atau harapan mengenai bagaimana individu mengira kecakapan dirinya dalam melakukan tugas ataupun tindakan eksklusif yang diperlukan ketika melaksanakan tugas. Keyakinan inilah yang membuat individu memiliki rasa yakin dengan potensi diri sehingga bisa membuat individu mencapai keinginannya. Kaitannya antara kemampuan penyesuaian diri dengan efikasi diri pada mahasiswa ini diperkuat oleh pendapat Klasen (dalam Misnita, 2016) yaitu mahasiswa dalam menyesuaikan dirinya ditentukan oleh berapa dalam keinginan serta pada dirinya untuk menyelesaikan tugas serta menjalankan perannya sebagai mahasiswa di universitasnya.

Mahasiswa agar mampu melaksanakan penyesuaian diri dengan baik, pastinya membutuhkan kepercayaan terhadap potensi diri dalam melaksanakan kegiatan dengan baik. (Pamardi & Widayat, 2014) mengungkapkan fungsi efikasi diri bisa memengaruhi perspektif seseorang terhadap hambatan, masalah serta tugas yang wajib dilaksanakan oleh seorang. Efikasi diri yang besar dibutuhkan bisa menolong mahasiswa melaksanakan kewajibannya dan menyesuaikan dirinya di lingkungan perguruan tinggi nantinya.

Disisi lain, faktor lain yang bisa membantu mahasiswa ketika menghadapi hambatan yang ada hubungannya sama kehidupan perkuliahannya yaitu dukungan sosial (Lepore dalam Taylor et al., 2000). Dukungan sosial tergolong faktor eksternal dari penyesuaian diri yang memengaruhi kesuksesan mahasiswa ketika melaksanakan penyesuaian di lingkungan yang baru. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat membuat individu merasa nyaman diperdulikan, dihargai serta bantuan yang tersedia jika diperlukan orang lain. Sarafino menyatakan bahwa dukungan sosial mengacu pada tindakan yang sebenarnya dilakukan oleh orang lain (Sarafino & Smith, 2008).

Mahasiswa tentunya butuh dorongan dari lingkungannya. Dukungan sosial yang didapat seorang dari lingkungannya seperti kekuatan, diperhatikan, diberikan *reward*, diberikan pertolongan ketika susah serta diberikan kasih sayang menjadikan mereka beranggapan ketika dirinya dicintai, diperhatikan, dan dipandang oleh seseorang. Bila seseorang diterima serta

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

dihargai secara positif, maka mereka akan meningkatkan perilaku positif pada dirinya sendiri dan lebih menganggap serta memandang dirinya sendiri sehingga mereka sanggup hidup tanpa bergantung kepada orang lain ditengah-tengah masyarakat secara damai (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru?.

Metode

Penelitian menggunakan tiga variabel yakni efikasi diri dan dukungan sosial sebagai variabel independent, serta penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah 245 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sementara yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 152 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Data subjek diambil secara daring dengan pengisian kuisisioner melalui *google form* dan disebarluaskan melalui daring kepada pihak terkait. Desain penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional.

Acuan alat ukur yang digunakan pada skala efikasi diri pada aspek-aspek dari (Bandura, 1997) meliputi tingkat (*level*), kekuatan (*strength*) dan generalisasi (*genality*). Pada skala dukungan sosial ini mengacu pada aspek-aspek dari (Sarafino & Smith, 2008) yang terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Sedangkan, pada skala penyesuaian diri ini mengacu pada aspek-aspek dari (Desmita, 2009) yang terdiri dari kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial dan tanggung jawab. Analisis data untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil

Hasil uji validitas skala penyesuaian diri terdiri dari 62 aitem diketahui *index corrected item total correlation* pada putaran keempat bergerak dari 0,317-0,564 yang artinya terdapat 25 aitem gugur pada putaran terakhir dan menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,900. Pada skala efikasi diri diperoleh *index corrected item total correlation* pada putaran kedua bergerak dari 0,308-0,680 yang artinya 4 aitem gugur pada putaran terakhir dan menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909. Sedangkan, pada skala dukungan sosial diketahui *index total corrected item total correlation* pada putaran kedua bergerak dari 0,308-0,654 yang artinya 2 aitem gugur pada putaran terakhir dan menunjukkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,918. Hasil uji normalitas, sebaran data pada variabel penyesuaian diri menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* di dapatkan signifikansi $p=0,226$ ($p > 0,05$) yang berarti data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas efikasi diri dengan penyesuaian diri didapat nilai skor $F = 1,195$ dengan nilai signifikansi $p = 0,241$ ($p > 0,05$) artinya hubungan kedua variabel adalah linier. Hasil uji linieritas dukungan sosial dengan penyesuaian diri didapat nilai skor $F = 0,824$ dengan nilai signifikansi $p = 0,758$ ($p > 0,05$) yang artinya hubungan antara kedua variabel adalah linier.

Hasil uji multikolinieritas efikasi diri dan dukungan sosial didapat nilai *tolerance* = 0,672 > 0.10 serta nilai *VIF* = 1,488 < 10.00 yang artinya tidak ada multikolinieritas. Hasil uji

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

heteroskedastisitas efikasi diri dan dukungan sosial menggunakan *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi $p = 0,555$ ($p > 0.05$) pada variabel efikasi diri dan diperoleh signifikansi $p = 0,822$ ($p > 0.05$) pada variabel dukungan sosial yang artinya tidak terjadi heteroskedastisitas. Sehingga dapat disimpulkan penelitian ini memakai *statistic parametric* dan analisis data menggunakan analisis regresi ganda.

Pada analisis regresi ganda didapatkan hasil regresi antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru dengan nilai sebesar 0,671 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat sebuah hubungan yang positif dan sangat signifikan. Sumbangan efektif penelitian ini sebesar 0,381 yang artinya efikasi diri dan dukungan sosial memiliki kontribusi 38,1% dengan penyesuaian diri, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain dari penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan hipotesis pertama diterima. Artinya subjek dalam penelitian ini memiliki efikasi diri yang baik dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi pula sehingga mereka mampu menyesuaikan dirinya.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi Analisis Regresi Anova

Model	Koefisien Regresi	Thitung	Signifikansi
Konstanta	45.864		
Efikasi Diri	.548	6.248	0.000
Dukungan Sosial	.191	2.372	0.019

$$F_{hitung} = 45.864 R$$

$$Square = 0.381$$

Berdasarkan tabel 2. korelasi diperoleh sebesar 0,548 dengan taraf signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$), sehingga antara efikasi diri dengan penyesuaian diri mempunyai hubungan yang positif dan sangat signifikan. Hal ini menunjukkan hipotesis kedua diterima. Korelasi pada tabel diatas diperoleh sebesar $p = 0,191$ dengan taraf signifikansi 0.019 ($p < 0.05$), sehingga antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mempunyai hubungan yang positif dan signifikan. Semakin positif atau semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Sehingga ketiga hipotesis yang diajukan diterima atau terbukti.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru memiliki hubungan yang sangat signifikan, hal ini sejalan dengan penelitian (Sasmita & Rustika, 2015) diperoleh hasil uji hipotesis data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan secara signifikan dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Adanya hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, hal ini searah dengan penelitian (Irfan & Suprapti, 2014) diperoleh hasil uji hipotesis data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0.467, artinya memiliki hubungan yang positif jika efikasi diri tinggi maka penyesuaian diri terhadap perguruan tingginya tinggi. Begitupun, semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa, semakin rendah pula penyesuaian dirinya.

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

Adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, hal ini searah dengan penelitian (Karademas, 2006) yang menyatakan bahwa dorongan yang diterima seseorang dalam lingkungannya itu bisa memberikan gambaran kepada individu bahwa lingkungannya itu ramah, dimana akan membuat pandangan tentang penyesuaian diri dengan baik. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial individu maka akan semakin tinggi penyesuaian dirinya, kebalikannya bila semakin rendah dukungan sosial yang didapat maka akan semakin rendah penyesuaian dirinya. Apabila individu yang mempunyai penyesuaian diri yang besar dapat dengan giat menyelesaikan hambatan yang didapat baik dari dalam ataupun lingkungan sehingga tercapainya keserasian antara dirinya sama lingkungannya. Dengan demikian, hipotesis diterima. Sehingga ketiga hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Efikasi diri adalah suatu kepercayaan dalam diri individu terhadap keahlian serta bakat yang dimilikinya dalam mengalami atau menuntaskan sesuatu tugas yang diberikan untuk menggapai tujuan yang di idamkan dan sanggup menanggulangi hambatan yang ada. Karakteristik-karakteristik individu yang memiliki efikasi diri bagi (Bandura, 1997) ialah individu percaya akan bahwa dirinya dapat menanggulangi secara efisien kejadian serta suasana yang dialami, individu tekun dalam menuntaskan tugasnya, mempunyai rasa percaya diri, memandang kesusahan sebagai tantangan bukan ancaman suka mencari suasana yang baru, meningkatkan komitmen yang kokoh terhadap dirinya, fokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam mengalami kegagalan dan serta mengalami ancaman dengan kepercayaan bahwa individu sanggup menanggulangnya.

Dukungan sosial juga sebagai faktor eksternal terpaut penyesuaian diri pada mahasiswa. Rook (dalam Smet, 1994) mengungkapkan bahwa dukungan sosial ialah ikatan hubungan yang menggambarkan tingkatan mutu dari ikatan interpersonal seperti seseorang yang saling memberikan dorongan, kepercayaan secara sukarela. Dukungan sosial menampilkan hubungan interpersonal terhadap konsekuensi negatif yang menolong seseorang dari stress. Dukungan sosial yang didapatnya bisa menolong seseorang lebih damai, munculnya perasaan percaya, diperhatikan, dicintai serta kompeten. Dikala seseorang di berikan dorongan atau motivasi oleh lingkungan maka seseorang merasa dihargai, diberikan rasa peduli sehingga dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan sanggup penyesuaian diri nya di lingkungan barunya dan sanggup mengalami adanya tuntutan yang diberikan oleh lingkungannya.

Dari penjelasan diatas, dapat menjelaskan kalau penyesuaian diri ialah keahlian individu dalam berinteraksi ataupun mengalami suasana dan tuntutan dari lingkungan sosialnya yang baru dan perilakunya bisa diterima di dalam masyarakat. Karakteristik-karakteristik individu yang mempunyai penyesuaian yang baik menurut Schneiders (1999 dalam Indrawati & Fauziah, 2012) menjelaskan karakteristik-karakteristik penyesuaian diri ialah mempunyai wawasan mengenai kekurangan dan kelebihanannya, mempunyai sikap jujur dan menerima dirinya, bisa mengatur dan mengembangkan dirinya, mempunyai integritas pribadi yang baik, memiliki arah yang jelas dari perilakunya, mempunyai pandangan dan pikiran yang tidak mudah goyah, mempunyai mencairkan suasana, mampu memikul tanggung jawab yang dibebankan kepadanya, memperlihatkan kedewasaan dalam merespon sesuatu, memiliki kecakapan dalam bekerja sama dan meletakkan ketertarikan dengan orang lain. Hasil penelitian ini juga memberikan

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

sumbangan efektif sebesar 0.381 yang artinya, kontribusi dari efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri sebesar 38,1%. Bisa disimpulkan bahwa masih terdapat sisanya 61,9% faktor lain yang bisa memengaruhi penyesuaian diri.

Kesimpulan

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di masa pandemi Covid-19, dalam penelitian ini dapat menganalisa tujuan tersebut, karena dalam uji prasyarat memenuhi untuk menggunakan analisis data analisis regresi liner berganda, sehingga dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Peneliti melakukan penelitian karena kasus pandemi Covid-19 merupakan fakta atau kejadian yang baru saja dialami seluruh masyarakat termasuk mahasiswa baru Angkatan 2020. Penyesuaian diri menjadi salah satu faktor yang penting saat individu memasuki lingkungan baru seperti lingkungan perguruan tinggi yang tentunya berbeda karena adanya pandemi covid-19. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang tinggi maka perlu adanya faktor lain yang mendukung, seperti faktor internal yaitu efikasi diri dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian bisa memberikan suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat positif dukungan sosial dengan penyesuaian diri, serta terdapat pula hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan sampel sebanyak 152 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sehingga menunjukkan, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi penyesuaian diri pada mahasiswa.

Saran bagi subyek penelitian, diharapkan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri terhadap potensi dirinya ketika melaksanakan aktivitas. Kepercayaan diri bisa ditingkatkan melalui cara mengetahui kecakapan serta kelebihan dan kekurangan pada dirinya, menerima diri sendiri dengan enggan menyamakan dirinya pada kecakapan yang dimiliki oleh individu lain dan juga lebih meningkatkan hobi serta mengenali minatnya, kemudian bisa juga dengan cara melakukan *self-talk* atau sugesti pada dirinya sendiri. Diharapkan juga, subjek mulai berlatih memberikan apresiasi kepada teman-temannya dan menyediakan diri untuk menjadi teman curhat serta membiasakan menjalin relasi kepada orang lain agar individu mendapatkan dukungan sosial yang positif. Untuk para peneliti berikutnya yang tertarik untuk meneliti tentang penyesuaian diri atau ingin meneliti dengan variabel yang sama pada penelitian ini, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian dengan memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain yang lebih ada hubungannya dengan penyesuaian diri mahasiswa seperti *self-regulation* atau *self-realization*. Selain itu, disarankan untuk menggunakan populasi yang lebih luas, tidak hanya di lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya saja. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literatur tentang efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

Referensi

- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. Freeman and Company. <https://www.worldcat.org/title/self-efficacy-the-exercise-of-control/oclc/36074515>
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik “panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak”*. PT.RemajaRosdakarya. <https://onesearch.id/Record/IOS2875.slims-39161>
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (Edisi5)*. Erlangga. <http://www.library.usd.ac.id/web/index.php?pilih=search&p=1&q=0000017753&go=Detail>
- Indrawati, E. S., & Fauziah, N. (2012). Attachment dan penyesuaian diri dalam perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 40–49. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/5147>
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru fakultas. *JuURNALPsikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 172–178. <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp47cf73fd802full.pdf>
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being. the mediating role of optimism. *Journal of Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281–1290. <https://doi.org.1016/j.j.paid.2005.10.019>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di Panti Asuhan Latifah Nur Ahyani. *Psikologi Pitutur*, 1(1). <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/view/33>
- Misnita, H. (2016). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan Widya Husada Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*, 2(2), 94–101. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/117>
- Mu’tadin, Z. (2002). *Penyesuaian diri remaja*. Erlangga. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=7KktoMEAAAAJ&citation_for_view=7KktoMEAAAAJ:d1gkVwhDploC
- Pamardi, H. B., & Widayat. (2014). Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian Ddiri pada Taruna Akademi Angkatan Laut. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(1), 42– 49. <http://journal.unair.ac.id/downloadfull/JPPP7409-c8c69f742efullabstract.pdf>
- Rovika, H. (2021). *Hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dalam menjalankan metode pembelajaran daring/online di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh asal Simeulue* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/16015/1/Herni%20Rovika%2C%20160901095%2C%20FIP%2C%20IP%2C%20082237748417.pdf>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span Development* (W. C. Kristiaji & Y. Sumiharti (eds.); Jilid 2). Erlangga. <https://library.ui.ac.id/detail?id=20113233>
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span Development 13th ed*. McGraq-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology (5th edition)*. McGraq-Hill. <https://onesearch.id/Record/IOS4338.ai:slims-13616>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2008). *Health psikologi biopsychosocil interactions (7 th editi)*. John Wilay & Sons, Inc. <https://ultimatecieguide.files.wordpress.com/2017/03/sarafino-health-psychology-biopsychosocial-interactions-edition-7.pdf>
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi Pendidikan Dokter

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ?

Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
<https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16>

Sharma, B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 32–37.
https://www.academia.edu/25713187/Adjustment_and_Emotional_MaturityAmong_First_Year_College_Students

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social Psychology (ed 10)*. Prentice-Hall.
[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferencelD=243148](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferencelD=243148)