

HUBUNGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA UEU JAKARTA

Yuli Asmi Rozali
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul
Jl. Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
yuli.azmi@esaunggul.ac.id

Abstrak

Di dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa baru, mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru dimasukinya. Kemampuan ini diperlukan untuk memudahkan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tugas-tugas belajarnya. Oleh karena itu diperlukan adanya efikasi diri dan dukungan sosial dari orangtua mahasiswa tersebut. Rancangan penelitian ini adalah kuantitatif-non eksperimen, dengan teknik sampling berupa *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah alat ukur efikasi akademik, dukungan sosial orangtua, dan penyesuaian akademik. Tingkat reliabilitas dan validitas dari masing-masing alat ukur adalah ($\alpha = 0.703$) efikasi akademik, ($\alpha = 0.919$) dukungan sosial, dan ($\alpha = 0.762$) penyesuaian akademik. Berdasarkan hasil uji *one-way anova*, diperoleh nilai sig. (p) = 0.03; ($p < 0.05$), hipotesis diterima. Artinya efikasi akademik dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian akademik secara bersama-sama mempengaruhi penyesuaian akademik pada mahasiswa UEU, Jakarta. Ketika mahasiswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam dirinya dan juga memiliki dukungan dari orangtua maka akan membentuk kemampuan menyesuaikan diri terhadap pembelajaran yang baru saja dijalannya. Selain itu mahasiswa juga lebih bahagia mengikuti perkuliahan.

Kata kunci: efikasi, dukungan sosial, penyesuaian akademik

Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Banyak mahasiswa mengalami perubahan sistem belajar mengajar, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, semenjak masuk masa perkuliahan dibandingkan dengan masa SMA. Kejadian di lapangan ini, menunjukkan bahwa mahasiswa benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dan dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri agar tidak ketinggalan pelajaran. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan adalah menerima kekurangan dan meningkatkan potensi dirinya dalam mengatasi kekurangan, serta berusaha memandang realitas secara objektif, karena subjek merasa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik.

Kondisi yang mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar teknik pengajaran yang baru setiap individu berbeda. Schneider (dalam Ellias & Ioomis, 2000) menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi pelajar bila individu dibesarkan dalam keluarga dimana terdapat keamanan, cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lingkungan tempat belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga yang membentuk

individu. Kedua lingkungan ini disebut dengan dukungan sosial.

Apabila mahasiswa merasa memiliki dukungan sosial yang positif maka ia akan lebih mudah dalam menghadapi tuntutan tugasnya, sehingga mahasiswa tidak akan mengalami kesulitan saat menyesuaikan diri dengan perkuliahannya. Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan terutama mahasiswa baru, berkaitan dengan proses mengenali lingkungan dan sistem belajar yang ada, cenderung terkait dengan keyakinan dan kesanggupan diri mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan. Korelasi antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri mahasiswa diperkuat oleh pendapat Klasen (2004), penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar di pendidikan tinggi atau disebut sebagai efikasi diri akademik.

Dari hasil suvey yang telah peneliti lakukan, pada mahasiswa angkatan 2014 Universitas Esa Unggul, menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang merasa khawatir dan takut gagal ketika dihadapkan oleh tuntutan tugasnya, mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuannya, serta panik dalam menghadapi tugas yang banyak. Selain itu, masih terbatasnya teman yang dimiliki membuat

mahasiswa angkatan 2014 yang tergolong baru kesulitan dalam memperoleh informasi yang dibutuhkannya.

Kondisi tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Poyrazli (2002), tentang hubungan keyakinan diri dengan penyesuaian diri, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian Poyrazli (2002), juga sejalan dengan Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan diri yang kuat tentang kemampuan dan kompetensi akan membantu seorang individu untuk beradaptasi secara emosional. Hasil penelitian Chemers, Hu & Garcia (2001) juga menguatkan bahwa efikasi diri yang tinggi mengakibatkan lebih sedikit tekanan, sehingga mengakibatkan lebih sedikit permasalahan kesehatan dan penyesuaian menjadi lebih baik. Sedangkan dalam penelitian ini lebih memfokuskan pada hubungan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial akademik dari orangtua dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan.

Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik, pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta. Sedangkan kegunaan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa baru pada perkuliahan dan diharapkan akan memberi keyakinan untuk mampu menyelesaikan masalah-masalah dan tugas-tugas perkuliahan yang dihadapi. Informasi penelitian akan mempertinggi pemahaman orangtua tentang arti penting suatu dukungan sosial akademik dari orangtua dalam mengembangkan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan, dan diharapkan akan memacu mahasiswa untuk menyelesaikan perkembangan pada masa remaja akhir, saat menjalani hidup pada masa dewasa dalam kehidupan masyarakat sebagai pribadi yang tangguh.

Urgensi Penelitian

Tingginya tingkat persaingan di dunia kerja membuat Universitas Esa Unggul harus mampu menghasilkan lulusan yang mampu bersaing dibidangnya masing-masing. Selain memiliki IPK tinggi lulusan Universitas Esa Unggul juga harus memiliki kompetensi yang dapat diakui oleh pasar industri. Kompetensi akhir tidak begitu saja dapat terbentuk, namun diperlukan latihan dan pengalaman. Masa perkuliahan adalah tempat yang tepat bagi para calon lulusan untuk mengembangkan kompetensinya. Agar mahasiswa baru dapat menghadapi tuntutan tugas-tugas

akademiknya, mahasiswa perlu memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademiknya, apabila mahasiswa baru tersebut memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Selain itu mahasiswa baru yang memiliki sumber dukungan positif tersebut juga akan mengembangkan kemampuan penyesuaian diri dengan lingkungan akademiknya. Oleh karena itu perlu diketahui bagaimana hubungan efikasi diri, dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri dengan lingkungan akademiknya.

Hipotesis

Ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, angkatan 2014, tahun ajaran genap 2014/2015.

Metode Penelitian

Karakteristik dari partisipan penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2014, tinggal bersama orangtua, aktif di semester genap 2014/2015.

Populasi dari penelitian ini berjumlah 1332 mahasiswa dan sampel pada penelitian adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul angkatan 2014.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sedangkan jumlah sampel peneliti menggunakan tingkat kesalahan 20% dari table yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. (Winarsunu, 2007).

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif yang sifatnya non-eksperimental.

Setting dan Instrumen Ukur

Penelitian ini dilakukan di Universitas Esa Unggul Jakarta, dan instrument ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan kepada sampel penelitian. Di dalam kuesioner tersebut terdapat tiga variable, yaitu efikasi diri, dukungan social orangtua, dan penyesuaian diri akademik.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan alat bantu statistik, dengan beberapa teknik, yaitu uji normalitas data untuk melihat apakah data tersebut normal atau tidak. Jika nilai normalitas (p) > 0.05 ; ditarik kesimpulan bahwa data berdistribusi normal. Maka uji korelasional yang dilakukan adalah uji regresi linear.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Uji Normalitas Data

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh hasil bahwa distribusi data dari tiga alat ukur adalah normal, yaitu untuk alat ukur efikasi akademik sig. (p) = 0.134; ($p > 0.05$), alat ukur dukungan sosial orang tua sig. (p) = 0.629; ($p > 0.05$); alat ukur penyesuaian akademik sig. (p) = 0.211; ($p > 0.05$). Hasil lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran laporan penelitian ini.

Reliabilitas dan Validitas

Tingkat reliabilitas dari masing-masing alat ukur berbeda namun tiga alat ukur memiliki tingkat reliabilitas yang baik. Alat ukur efikasi diri memiliki besaran *alpha cronbach* (α) = 0.703, dengan 6 buah item gugur, alat ukur dukungan sosial orang tua memiliki besaran *alpha cronbach* (α) = 0.919, dengan 4 buah item gugur, dan alat ukur penyesuaian akademik memiliki besaran *alpha cronbach* (α) = 0.762, dengan 11 buah item gugur. Hasil lengkap dapat dilihat pada bagian lampiran laporan penelitian ini.

Hasil Uji Regresi Berganda

Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan uji *one-way anova*, diperoleh nilai sig. (p) = 0.03; ($p < 0.05$), maka hipotesis diterima, yang berarti bahwa efikasi diri akademik dan dukungan sosial orang tua secara bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta.

Diskusi

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta, dengan kalimat lain hipotesis diterima. Artinya ketika mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang baik dan juga memiliki orangtua yang peduli, menyayangi dan mendukung kegiatan mahasiswanya, membuat mahasiswa merasa nyaman, bahagia dan yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Sehingga mahasiswa mampu tampil percaya diri ketika berada di lingkungan perguruan tinggi yang baru saja dimasukinya.

Ketika mahasiswa mampu tampil percaya diri, ia akan lebih mudah menempatkan diri di lingkungannya, mampu berinteraksi dan menjalin relasi dengan orang-orang yang ditemuinya, mampu mengikuti tuntutan tugas-tugasnya yang berbeda dengan tuntutan tugasnya selama dibangku sekolah menengah atas, atau disebut dengan penyesuaian diri akademik. Yang dimaksud penyesuaian diri

akademik dalam penelitian ini adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik atau perkuliahan yang dihadapi untuk menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi pada saat ini dan yang akan datang (Schneiders dalam Intan, 2013).

Ketika mahasiswa baru memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang baik maka mahasiswa tersebut akan menggunakan kemampuan dan energi yang dimilikinya dengan tepat dan lebih banyak memiliki prestasi dibandingkan kegagalannya. Demikian pula dalam menghadapi kegagalannya, ia akan merespon dengan matang dan mampu mengontrol emosinya. Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang baik juga memiliki perilaku yang lebih terkontrol.

Berbeda dengan mahasiswa baru yang memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang buruk, mahasiswa akan mudah terprovokasi, tidak mengetahui tujuan dalam pendidikannya, dan merasa terbebani dengan tuntutan-tuntutan tugas yang dimilikinya. Selain itu mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang buruk juga akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya, sehingga mahasiswa tersebut akan mudah frustrasi dan cenderung berperilaku agresif (Schneider, dalam Intan, 2013).

Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian akademik yang buruk sulit merasa bahagia dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tidak merasa puas, dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Sehingga ia akan mudah kecewa ketika dirinya menghadapi kegagalan, dan cenderung larut dalam perasaannya. Dan ketika gagal, mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian akademik yang buruk juga mengalami kesulitan untuk bangkit dari kegagalannya. Ia menjadi tidak bahagia dan malu untuk tampil di lingkungannya. Hal inilah yang membuat mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian akademik yang buruk mudah mengalami tekanan atau stres bahkan depresi.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang buruk cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya, juga dapat terisolasi dari lingkungan sosialnya. Ketidakkampuannya dalam menempatkan diri dan menerima kegagalan dalam dirinya membuat mahasiswa berperilaku negatif dan tidak sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Hal ini dapat membuat lingkungan menjauhinya dan menilai mahasiswa sebagai individu yang negatif. Perilaku yang tidak sesuai yang ditampilkan oleh individu membuat lingkungan secara otomatis menjauhi dan mahasiswa terisolasi dari lingkungan sosialnya.

Selain itu kemampuan penyesuaian diri akademik selain dipengaruhi oleh efikasi diri dan dukungan orangtua, juga dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya. Ketika mahasiswa memiliki lingkungan sebaya yang positif, yaitu lingkungan yang menghargai upaya-upaya yang dimiliki oleh orang lain, memberikan informasi-informasi yang positif, dan menerima mahasiswa dengan terbuka akan membantu terbentuknya kemampuan penyesuaian akademik ketika mahasiswa berada di lingkungan perkuliahannya.

Jadi, saat mahasiswa berhasil dalam perkuliahannya maka diprediksi mahasiswa juga akan memperoleh kepuasan ketika berada dalam lingkungan pekerjaannya. Mahasiswa juga akan terhindar dari perasaan tertekan atau stres, karena ia mampu mengelola emosi dan mampu menilai masalah sebagai tantangan. Memandang masalah secara obyektif, berpikir positif, dan menghargai kemampuan yang dimilikinya. Begitu pula dalam memandang keterbatasan yang dimilikinya, mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik tetap mampu menerima kekurangan dalam dirinya, tidak merasa malu dengan kekurangannya, tidak mudah tersinggung ketika ada orang yang memojokkan, dan tetap bahagia dengan segala kekurangan yang dimilikinya.

Mahasiswa akan memiliki karier yang baik, prestasi kerja yang tinggi dan juga mampu menghargai hak dan kewajiban yang dimiliki oleh orang-orang yang berada disekitarnya. Sehingga jalinan relasi yang dimilikinya akan harmonis, dipenuhi dengan kasih sayang, peduli dengan kebutuhan dan kebutuhan orang lain, menghargai pendapat orang lain, walaupun berbeda dengan pendapatnya.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersamaan mempengaruhi penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta, atau hipotesis diterima.

Daftar Pustaka

Ancok, D. (1994). *Teknik Penyusunan Skala Pengukuran*. Yogyakarta: Pusat Penelitian Kependudukan Universitas Gadjah Mada.

Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.

Azwar, S. (1997). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1995). *Exercise of Personal and Collective Efficacy Inchanging Societies*. England: Cambridge University Press.

Chemers, M.M., Hu, L., & Garcia, F.B. (2001). *Academic Self Efficacy and First-Years College Student Performance and Adjustment*. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.

Daryanto, S.S. (1997). *Kamus bahasa Indonesia Lengkap*. Surabaya: Apollo.

Ellias, S.M. & Loomis, R.J. (2000). *Using an Academic Self-Efficacy Scale to Address University Major Persistence*. *Journal of college student development*.

Farid, Jess & Gregory. (2007). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.

Fiedlander, L.J. (2007). *Social Support, Self Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First Year Undergraduates*.

Fitriah, Y. (2010). *Pola Asuh Orangtua, Percaya Diri dan Penyesuaian Social Remaja*. Tesis, (tidak dipublikasikan). Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya.

Grasha & Krischenbaum. (1980). *Psychology of Adjustment and Competence (an Applied Approach)*.

Hadi, S. (2000). *Statistic Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.

Hurlock, E.B. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.

Klassen, R.M. (2004). *A Cross Cultural Investigation of The Efficacy Beliefs of South Asioan Immigrant and Anglo Canadian Nonimmigrant Early Adolescents*. *Journal of Educational Pscyhology*, 96(4), 731-742.

Kusuma, PP. & Gusniarti, U. (2008). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Sosial dengan Stress Pada Siswa Akselerasi*.

- Mellisa J.L. Davis, R. Saunders, J., Williams, T., & Williams H.J. (2005). *Academic Self-Efficacy Among African American Youths: Implications for School Social Work Practice. Journal Childen and Schools, 27* (1) January 2005, 5-14.
- Mulyani, S. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Pyraxil, S. (2002). *Relation Between Assertiveness, Academic Self-Efficacy, and Psychosocial Adjustment Among International Graduate Students*.
- Rakhmawati, L. (2010). Hubungan Antara Self Efficacy dan Adversity Quotient dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMA Darul Ulum 2, BPP Teknologi Jombang. *Tesis*, (tidak dipublikasikan). Universitas 17 Agustus 1945. Surabaya.