**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA YANG AKTIF DALAM ORGANISASI (Kuantitatif)**

***RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-EFFICACY WITH SELF-ADJUSTMENT AMONG STUDENT WHO ACTIVE IN ORGANIZATION***

***(Quantitative)***

Claudya Natalia Kawilarang1

Jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [claudyanatalia99@gmail.com](mailto:claudyanatalia99@gmail.com)

Anwar S.Psi., M.Si2

Jurusan Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [alanwar535@outlook.com](mailto:alanwar535@outlook.com)

# ABSTRAK

Mahasiswa dituntut untuk aktif baik dalam bidang akademi maupun nonakademi. Salah satu kegiatan yang dipilih mahasiswa adalah ikut aktif dalam orgasinasi. Menjadi anggota organisasi membuat mahasiswa menemui berbagai hal yang baru sehingga mahasiswa harus memiliki efikasi diri yang baik agar mampu menyesuaikan diri di lingkungan organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 82 mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan Skala Penyesuaian Diri dan Skala Efikasi Diri. Data kemudian dianalisis menggunakana analisis korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisein korelasi (rxy) = 0,796 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p<0,010). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima dan terbukti bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Koefisien determinasi (R2) = 0,633 Maka sumbangan efektif efikasi diri terhadap penyesuaian adalah sebesar 63,3%.

**Kata kunci: Penyesuaian diri, efikasi diri, organisasi**

***ABSTRACT***

*Students are required to be active both in the academic and non-academic fields. One of the activities chosen by students is to actively participate in organizations. Being a member of an organization makes students meet new things so that students must have good self-efficacy in order to be able to adjust in organizational environment. This research aims to find out the relationship between self-efficacy and Self-adjustment among students who active in organization. This research hypothesizes that there is a positive relationship between self-efficacy and Self-adjustment among students who active in organization. Subjects in this study were 82 students who active in organization. The data of this study were collected using the Self-Efficacy Scale and the Self-Adjustment Scale. The data analysis method was used product-moment correlation. Based on the analysis, the coefficient correlation (rxy) = 0.796 with the significant level = 0,000 (p<0,010), which means that there is a positive relationship between self-efficacy and self-adjustment among students who active in organization. The coefficient determination (R2) = 0.633, so self-efficacy contributes effectively 63.3% to self-adjustment.*

***Keywords: Self-adjustment, self-efficacy, organization***

\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**PENDAHULUAN**

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood,* salah satu ciri tahap perkembangan pada masa ini adalah *identity exploration* (Arnett, 2004). Pada tahap ini individu diharapkan dengan berbagai macam pilihan dan melakukan eksplorasi, pilihan tersebut antara lain terkait dengan akademik di pendidikan tinggi atau kegiatan non akademik di lingkungan perguruan tinggi (Permatasari, 2017). Salah satu kegiatan non akademik di lingkungan perguruan tinggi adalah kegiatan organisasi kemahasiswaan yang tersedia dikampus untuk membiasakan diri individu hidup bersama dan mengembangkan pergaulan yang akrab dengan orang lain (Nashori, 2000). Di lingkup universitas, terdapat berbagai macam organisasi kemahasiswaan, seperti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), dan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM). Sarwono (1978) mengemukakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi cenderung lebih banyak menggunakan waktu luangnya untuk berkumpul dan berdiskusi tentang berbagai hal yang menyangkut dengan keorganisasian dibandingkan untuk memikirkan tugas kuliah.

Oleh karena itu, mahasiswa yang berada pada situasi ini seharusnya mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai kondisi yang akan ditemui dalam organisasi maupun di lingkungannya. Realita yang ada saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian diri seperti sulit bergaul baik di dalam maupun di luar kampus, merasa rendah diri saat menghadapi situasi baru, atau kurang percaya diri. Hal tersebut juga sering terjadi di lingkup organisasi (Ahkam, 2004).

Menurut Schneiders (1994) penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respon mental dan perilaku yang diperjuangkan individu agar dapat menghadapi permasalahan dan mendapatkan keseimbangan antara tuntutan dari dalam diri dengan dunia luar atau lingkungan tempat individu tersebut berada. Selanjutnya Schneiders (1994) menyatakan bahwa terdapat enam aspek dari penyesuaian diri individu, yaitu : (a) Kontrol terhadap emosi yang berlebihan, (b) mekanisme pertahan diri yang minimal, (c) frustrasi personal yang minimal, (d) pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, (e) kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan (f) sikap realistis dan objektif.

Hasil penelitian Permatasari (2017) menunjukkan bahwa hanya terdapat 27 subjek atau 24,11% mahasiswa di perguruan tinggi yang memiliki kategori penyesuaian diri cukup baik. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada 28 Desember 2020 terdapat 5 dari 7 mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi memiliki penyesuaian diri yang cenderung rendah.

Menurut Seoparwoto, dkk (2004) terdapat dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal dari penyesuaian diri tersebut merupakan keyakinan, pandangan dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri (Desmita, 2016). Perasaan yakin dengan kemampuan diri disebut efikasi diri. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam melaksanakan tugas, mencapai tujuan dan mengahadapi permasalahan. Terdapat tiga aspek dari efikasi diri, yaitu : level, generality, dan strength. Menurut Lazarus dan Folkman (1985) efikasi diri telah terbukti menjadi sumber yang kuat dalam menghadapi stres. Efikasi diri juga berdampak pada pemilihan tindakan, penetapan tujuan dan ketahanan dalam menghadapi rintangan (Feist & Feist, 2010). Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung semangat dan tidak mudah menyerah dalam menjalani aktivitas dan mencoba hal-hal baru (Schreiner, 2009).

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang permasalahan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini, apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan ilmu psikologi, khususnya mengenai efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pembentukan efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi agar mahasiswa yang aktif dalam organisasi dapat mempersiapkan diri untuk dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan.

**METODE PENELITIAN**

Subjek dalam penelitian ini adalah 82 mahasiswa yang aktif dalam organisasi minimal 1 tahun (1 periode), 18-25 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Skala merupakan suatu alat ukur yang digunakan untuk mengungkap aspek psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur persepsi, pendapat dan sikap seseorang tentang suatu fenomena (Sugiyono, 2016).

Pada skala ini dilakukan uji reliabilitas dan uji daya beda aitem sebelum digunakan untuk penelitian. Pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *Cronbach’s Alpha* (Azwar, 2016). Koefisien reliabilitas (rxx’) berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Koefisien reliabilitas yang tinggi mendekati 1,00, sedangkan koefisien reliabilitas yang rendah mendekati 0 (Azwar, 2016). Skala dalam penelitian ini yaitu Skala Penyesuaian Diri dan Skala Efikasi Diri. Skala Penyesuaian Diriterdiri dari 30 aitem *favorable*. Skala Penyesuaian Diri menggunakan pernyataan-pernyataan *favorable.* Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor alternatif jawaban untuk pernyataan *favorable* berkisar antara 1 – 4, dengan rincian Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri yaitu 0,942.

Skala Efikasi Diriterdiri dari 21 aitem *favorable*. Skala Efikasi Diri menggunakan pernyataan-pernyataan *favorable.* Skala pengukuran dalam penelitian ini menggunakan rentang skor 1 sampai 4 dengan menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Yakin (SY), Yakin (Y), Tidak Yakin (TY), dan Sangat Tidak Yakin (STY). Skor alternatif jawaban untuk pernyataan *favorable* berkisar antara 1 – 4, dengan rincian Sangat Yakin (SY) diberi skor 4, Yakin (Y) diberi skor 3, Tidak Yakin (TY) diberi skor 2, dan Sangat Tidak Yakin (STY) diberi skor 1. Reliabilitas Skala Efikasi Diri sebesar 0,932.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Analisis Korelasi *product moment* dari Pearson karena penelitian ini bertujuan mengungkap hubungan antara efikasi diri sebagai variabel bebas (X) dengan penyesuaian diri sebagai variabel terikat (Y). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program komputer JASP.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis dalam beberapa langkah. Langkah pertama yaitu melakukan uji normalitas untuk mengetahui sebaran data penelitian terdistribusi normal, selanjutnya melakukan uji linieritas untuk mengetahui bahwa variabel terikat dan variabel bebas memiliki hubungan yang linier. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis yang menunjukkan hasil bahwa variabel bebas memiliki hubungan yang positif dengan variabel terikat. Setelah itu mencari kategorisasi subjek penelitian untuk mengetahui tingkat penyesuaian diridan efikasi diri pada subjek*.* Hasil penelitian dapat dilihat pada Tabel 1,2, 3, 4, dan 5.

**Tabel 1.**

| **Descriptive Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **PD** | | **ED** | |
| **Shapiro-Wilk** |  | **0.959** |  | **0.968** |  |
| **P-value of Shapiro-Wilk** |  | **0.011** |  | **0.038** |  |
|  | | | | | |

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel penyesuaian diri diperoleh Shapiro-Wilk = 0,959 (p ≤ 0,050) dengan P = 0,011. Sedangkan pada variabel efikasi diri diperoleh Shapiro-Wilk = 0,968, P = 0,038 (p ≤ 0,050). Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel penyesuaian diri dan efikasi diri tidak terdistribusi normal karena signifikansi ≤ 0,005.

**Tabel 2.**

| **ANOVA** | | | | | | | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | |  | | **Sum of Squares** | | **df** | | **Mean Square** | | **F** | | **p** | |
| H₁ |  | Regression |  | 5138.918 |  | 1 |  | 5138.918 |  | **137.936** |  | **< .001** |  |
|  |  | Residual |  | 2980.460 |  | 80 |  | 37.256 |  |  |  |  |  |
|  |  | Total |  | 8119.378 |  | 81 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh F = 137,936 (p = < 0,001). Hasil uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel efikasi diri dengan penyesuaian diri merupakan hubungan yang linier.

| **Tabel 3.**  **Pearson's Correlations** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variable** | |  | | **PD** | | **ED** | |
| 1. PD |  | Pearson's r |  | — |  |  |  |
|  |  | p-value |  | — |  |  |  |
| 2. ED |  | Pearson's r |  | **0.796** |  | **—** |  |
|  |  | p-value |  | **< .001** |  | **—** |  |
|  | | | | | | | |

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* di atas diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,796 , (p<0,001) berarti ada hubungan yang positif signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diripada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,633 yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif efikasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 63,3% sementara sisanya 36,7% berhubungan dengan faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Tabel 4.**

**Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 81 | 70 | 85,4% |
| Sedang | µ - 1σ ≤ X ≤ µ + 1σ | 54 ≤ X ≤ 81 | 20 | 14,6% |
| Rendah | X < µ - 1σ | X < 54 | 0 | 0% |
|  | 82 | 100% |

***Keterangan :***

X = Skor Subjek

µ = *Mean* atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Hasil kategorisasi skor variabel penyesuaian diri menunjukkan bahwa terdapat 70 subjek (85,4%) berada pada ketegori tinggi, 20 subjek (14,6%) pada kategori sedang, dan tidak ada subjek dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori tinggi.

**Tabel 5.**

**Kategorisasi Skala Efikasi Diri**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 51 | 66 | 80,5% |
| Sedang | µ - 1σ ≤ X ≤ µ + 1σ | 34 ≤ X ≤ 51 | 16 | 19,5% |
| Rendah | X < µ - 1σ | X < 34 | 0 | 0% |
|  | 82 | 100% |

***Keterangan :***

X = Skor Subjek

µ = *Mean* atau rerata hipotetik

Se = Standar Eror

Hasil kategorisasi skor efikasi diri menunjukkan bahwa terdapat 66 subjek (80,5%) berada pada ketegori tinggi, 16 subjek (19,5%) kategori sedang, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat efikasi diri pada kategori tinggi.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, ditunjukkan dengan koefisien korelasi (rxy) = 0,796 , (p<0,001). Mahasiswa yang aktif dalam organisasi dengan efikasi diri yang tinggi ditunjukkan dengan adanya keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mampu menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan, maka individu tersebut cenderung memiliki penyesuaian diri yang baik, sehingga mampu menghadapi dan beradaptasi dengan situasi yang baru maupun situasi yang menimbulkan tekanan. Sebaliknya, mahasiswa yang aktif dalam organisasi yang memiliki efikasi diri rendah cenderung memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah pula.

Efikasi diri memberikan kontribusi sebesar 63,3% terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, sementara 36,7% sisanya dihubungkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti persepsi, sikap, kepribadian, kondisi lingkungan, keluarga, keluarga dan faktor lainnya.

**SARAN**

* + 1. Bagi Subjek

Subjek seharusnya mampu mempertahankan efikasi diri yang sudah dalam kategori tinggi dengan cara mengeksplorasi potensi yang ada di dalam diri dan berani untuk mengemban tanggung jawab yang besar. Subjek seharusnya mempertahankan efikasi diri yang telah dimiliki. Subjek mampu menghadapi berbagai tantangan yang dijumpai ketika menghadapi situasi yang baru dan membutuhkan penyesuaian diri yang optimal. Subjek yang memiliki efikasi diri yang baik akan mampu menghadapi berbagai rintangan dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan.

* + 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 63,3% sementara sisanya 36,7% berhubungan dengan faktor lain yang belum diteliti. Peneliti lain dapat memperdalam kajian teoritis dan empiris mengenai penyesuaian diri dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat behubungan penyesuaian diri.

# DAFTAR PUSTAKA

Ahkam, M. (2004). Hubungan Antara Efikasi-Diri Dan Religiusitas Dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Tesis (tidak diterbitkan)*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

Arnett, J. J (2004). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist,* 55 (5), 469-480

Azwar, S. (2016). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (1997) *Self-efficacy: The Exercise of Control.* New York: W. H. Freeman and Company

Desmita. (2016). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Rosda.

Lazarus, S. R., & Folkman, S. (1985). Examination, If it Changes It Must Be a Process : Study of emotion and Coping During Three Stages of a Collage. Journal of personality and Social Psychology, 48 (1), 150-170.

Permatasari, C. D. (2017). Hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama Universitas Sanata Dharma. *Skripsi.* Universitas Sanata Dharma

Santrock, J.W (2005). Psikologi Remaja: PT. Raja Grafindo Persada

Sarwono, S. W. (1978). Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa (Cet. 1. ed.). Jakarta: Bulan Bintang.

Schreiner, L. A. (2009). College Student Development. In Lopez, S. J. (Eds). *The Encycloperdia of Positive Psychology* (1), 202-206

Siswoyo. Dkk. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.