

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA TINGKAT SATU UNIVERSITAS BATTUTA

Eltalina Tarigan¹, Nadia Lawrence², Fany Hutagaol³, Silvia Lyim⁴, Angel Suci⁵,
Saret Kumar⁶, Beby Astri Tarigan⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7}Universitas Prima Indonesia, Jl. Sampul No.3, Medan, Sumatera Utara, Indonesia
Email: eltatrg92@gmail.com

Article History

Received: 12-05-2026

Revision: 02-06-2026

Accepted: 06-06-2026

Published: 10-06-2026

Abstract. This study was motivated by the difficulties first-year students experience in adjusting, particularly in terms of adapting, making friends, and understanding new learning patterns. In this context, self-efficacy was hypothesized to play a crucial role. This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and adjustment among first-year undergraduate students at Battuta University. A quantitative approach was employed using a disproportionate stratified random sampling technique. The respondents consisted of 227 students. Data were collected using a Likert scale instrument and subsequently analyzed using the Pearson Product-Moment correlation technique. The analysis results indicated a correlation coefficient of $r = 0,243$, suggesting a positive and significant relationship between the two variables. However, this study is limited by its exclusive focus on internal factors (self-efficacy) without incorporating external factors, such as social support. Therefore, it is recommended that the university establish orientation or counseling programs focused on enhancing the self-efficacy of newly enrolled students, and that future researchers explore other external variables.

Keywords: Self-Efficacy, Adjustment, First-Year Students

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kesulitan mahasiswa tingkat pertama dalam menyesuaikan diri, baik dalam hal beradaptasi, berteman, maupun memahami pola belajar yang baru. Dalam hal ini, efikasi diri diduga menjadi salah satu faktor yang berperan penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu di Universitas Battuta. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel *Disproportionate Stratified Random Sampling*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 227 orang. Pengumpulan data menggunakan instrumen skala Likert, yang kemudian dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,243$ yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada faktor internal (efikasi diri) tanpa melibatkan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi pihak universitas untuk mengadakan program orientasi atau konseling yang berfokus pada peningkatan efikasi diri mahasiswa baru, serta bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi variabel eksternal lainnya.

Kata Kunci: Efikasi Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Tingkat Satu

How to Cite: Tarigan, E., Lawrence, N., Hutagaol, F., Lyim, S., Suci, A., Kumar, S., & Tarigan, B. A. (2026). Hubungan Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tingkat Satu Universitas Battuta. *HORIZON: Indonesian Journal of Multidisciplinary*, 4 (3), 1764-1779. <https://doi.org/10.54373/hijm.v4i3.5737>

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan tingkat pendidikan yang mempunyai peran penting dalam pembentukan kemampuan intelektual sosial dan emosional individu. Kemampuan untuk melahirkan individu dengan keunggulan intelektual sekaligus kecakapan menyesuaikan diri terhadap dinamika sosial di kawasan akademik menjadi suatu capaian esensial yang diharapkan

terwujud melalui peran institusi pendidikan tinggi (Nariswari et al., 2023). Fase peralihan dari lingkungan pendidikan menengah menuju ranah perguruan tinggi yang sarat tuntutan otonomi serta akuntabilitas personal yang lebih kompleks dialami oleh individu yang berada pada tahap awal studi akademik. Kelompok ini kemudian diidentifikasi sebagai mahasiswa tingkat satu atau yang lazim disebut sebagai mahasiswa baru. Selain itu, dengan pendapat Purnamasari et al., (2022) bahwa mahasiswa tahun pertama sering menghadapi fase kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan penyesuaian sosial, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Proses penyesuaian tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah, mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akademik, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan dalam mengatur diri, yang dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi di lingkungan kampus.

Tentu saja tantangan ini dapat memunculkan hal pada penurunan motivasi belajar, serta perasaan terisolasi sosial, situasi ini merefleksikan realitas yang dihadapi oleh mahasiswa yang merantau atau menetap jauh dari keluarga. Tentu saja fenomena ini sudah banyak dialami mahasiswa salah satunya di Institut Pertanian Bogor (*IPB University*), banyak mahasiswa baru yang berasal dari berbagai daerah merasa kesulitan beradaptasi ketika memasuki lingkungan perkuliahan, termasuk akibat perbedaan kultur yang mempengaruhi gaya berbicara dan bersikap, model belajar, dan persyaratan yang berubah dari enam tahun menjadi empat tahun. Salah satu penyebabnya adalah perubahan durasi program sarjana di kampus tersebut yang memengaruhi mahasiswa baru dalam hal adaptasi. <https://www.ipb.ac.id>

Serupa dengan hal yang dialami mahasiswa di Universitas besar seperti Universitas Airlangga di Surabaya tantangan adaptasi ini menjadi rintangan. Mahasiswa baru mengalami kesulitan pada belajar mengelola waktu, membentuk pola pikir kritis, dan mengembangkan kemampuan mandiri yang akan berguna sepanjang hidup. Saat memulai mempelajari hal-hal baru tentunya membutuhkan peran orang lain untuk membantu. Mendapatkan teman baru juga menjadi kesulitan bagi beberapa mahasiswa, memulai percakapan dengan orang baru, bahkan untuk memberikan rasa percaya terhadap teman baru di lingkungan yang baru. <https://www.kompasiana.com>.

Fenomena yang serupa tampak pada mahasiswa di Universitas Battuta, berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa tahun pertama angkatan 2024, dengan beberapa pertanyaan mahasiswa tersebut mengaku menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem perkuliahan, lingkungan sosial, dan kegiatan kampus. Mahasiswa merasa canggung untuk memulai berinteraksi dengan teman-teman baru serta mengalami kesulitan dalam memahami pola pembelajaran yang berbeda dari masa sekolah menengah. Kondisi ini

mendukung pandangan bahwa mahasiswa yang baru memasuki tahun pertama perkuliahan sering mengalami masalah pada lingkungan kampus yaitu salah satunya masalah dalam melakukan penyesuaian diri (Saalino et al., 2022).

Kesulitan penyesuaian diri pada awal perkuliahan mencerminkan ketidakmampuan mahasiswa dalam merespons tuntutan lingkungan barunya secara tepat (Kartono dalam Arum & Khoirunnisa, 2021). Kondisi ini krusial, karena menurut Taylor (dalam A'yun & Agustina, 2024), individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung memunculkan perilaku maladaptif (kurang selaras). Pada mahasiswa tingkat satu, hal ini konkret terlihat dari fenomena sulitnya membangun relasi sosial dan kegagalan dalam memahami ritme pembelajaran sosiokultural di kampus.

Penyesuaian diri sendiri merupakan cara bagi seseorang untuk mencapai keharmonisan dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sesuai dengan kondisi lingkungan. Hal ini berkaitan dengan kepuasan emosional yang berperan membantu individu dalam menangani situasi sulit dan stres. Schneiders menguraikan penyesuaian diri terdiri dari tiga komponen aspek, yaitu: 1) Adaptasi (*Adaptation*) yaitu kemampuan untuk membangun hubungan yang memuaskan dengan lingkungan sosial; 2) Kesesuaian (*Conformity*) yaitu kemampuan untuk berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku; 3) Penguasaan (*Mastery*) kemampuan individu dalam mengontrol diri serta memecahkan masalah dengan efektif. Di antara berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan adaptasi tersebut, efikasi diri merupakan aspek psikologis yang paling krusial (Alwisol dalam Maimunah, 2020). Dalam konteks mahasiswa tingkat pertama, efikasi diri bukan sekadar penilaian teoritis, melainkan keyakinan nyata mahasiswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik baru dan melewati transisi sosial di kampus. Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri yang rendah, mereka akan ragu terhadap kemampuannya, sehingga hambatan kecil seperti tugas kuliah yang menumpuk atau kesulitan mencari teman baru akan dianggap sebagai ancaman yang memicu kegagalan penyesuaian diri.

Kemampuan individu dalam memaknai serta menilai kapasitas personalnya untuk mengorganisasi, menjalankan berbagai penugasan, mencapai sasaran yang ditetapkan, menghasilkan luaran tertentu, serta mengimplementasikan tindakan yang diperlukan guna memperoleh kompetensi spesifik, dalam literatur disebut sebagai efikasi diri (Bangung et al., 2020). Konsep ini menempatkan keyakinan terhadap kapasitas diri sebagai fondasi utama dalam proses pencapaian hasil yang diharapkan. Keyakinan terhadap kemampuan diri untuk mengarahkan dan mengeksekusi serangkaian tindakan demi tercapainya tujuan tertentu juga ditegaskan oleh Bandura (dalam Maimunah, 2020) melalui konsep efikasi diri. Individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi umumnya memandang dirinya sanggup mengelola berbagai

kondisi secara adaptif dan efektif. Mereka cenderung menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas, memiliki kepercayaan diri yang stabil, memaknai tantangan sebagai ruang pengembangan diri, serta menunjukkan dorongan kuat untuk terus memperluas pengetahuan dan keterampilan baru.

Kondisi tersebut mendorong individu menjadi lebih termotivasi secara kognitif dan mampu mengelola serta memengaruhi lingkungannya. sehingga berperilaku adaptif dan mampu menyesuaikan diri secara optimal. Bandura (dalam Maimunah, 2020) menjelaskan bahwa efikasi diri dipahami sebagai konstruk psikologis yang merangkum tiga dimensi pokok, yaitu: 1) *Level* (tingkat kesukaran tugas), yang merujuk pada derajat kemampuan individu dalam mengelola serta menanggulangi berbagai gradasi tantangan; 2) *Generality* (cakupan situasional), yakni keyakinan atas kapasitas diri yang dapat tertransfer dalam beragam konteks dan kondisi yang berbeda; serta 3) *Strength* (kekuatan keyakinan), yang menggambarkan tingkat keteguhan kepercayaan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu tindakan.

Penelitian terdahulu yang relevan turut memperlihatkan konsistensi temuan sebagaimana oleh Putri et al., (2023), yang melibatkan 80 mahasiswa baru angkatan 2022 pada program studi Psikologi sebagai objek kajian. Dari hasil analisis yang diperoleh, ditemukan adanya keterkaitan positif yang kuat serta bermakna antara efikasi diri dengan penyesuaian diri, yang tercermin melalui nilai koefisien korelasi sebesar 0,821 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga hubungan tersebut dinyatakan sangat signifikan secara statistik. Sejalan oleh studi Soleh & Permadi (2024) yang dilakukan pada peserta didik SMA Ibrahimy Sukorejo sebagai objek penelitian. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 yang mengindikasikan bahwa efikasi diri memiliki kontribusi pengaruh yang nyata dan signifikan terhadap penyesuaian diri. Dengan demikian, kedua temuan tersebut menunjukkan arah hubungan yang selaras dan saling menguatkan antarvariabel yang diteliti.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan beberapa penelitian terdahulu yang relevan, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan fokus dengan penelitian ini. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti menekankan adanya hubungan yang positif serta signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri, yang menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri akan selaras dengan meningkatnya penyesuaian diri, sedangkan apabila efikasi diri berada pada tingkat yang rendah maka penyesuaian diri juga cenderung mengalami penurunan. Berangkat dari permasalahan tersebut, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu di Universitas Battuta.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari efikasi diri sebagai variabel independen dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa tingkat pertama Universitas Batutta yang berjumlah 664 orang. Dengan tingkat kesalahan yang mengacu pada tabel penentuan jumlah sampel Isaac dan Michael sebesar 5%, maka diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 227 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Disproportionate Stratified Random Sampling*, yaitu suatu teknik penentuan sampel ketika populasi memiliki strata namun tidak bersifat proporsional (Sugiyono, 2019).

Tabel 1. perincian jumlah subjek penelitian

Prodi/Jurusan	Jumlah Mahasiswa	Sampel (Populasi Kelas/i jumlah Populasi keseluruhan X Jumlah sampel yang ditentukan)	Persentase
Informatika	151	$151/664 \times 227 = 51,6 = 52$	22.9 %
Sistem Informasi	159	$159/664 \times 227 = 54,3 = 54$	23.8 %
Teknologi Informasi	92	$33/664 \times 227 = 11,2 = 11$	4.8 %
Kewirausahaan	39	$39/664 \times 227 = 13,3 = 13$	5.7 %
Manajemen	69	$69/664 \times 227 = 23,5 = 23$	10.2 %
Hukum	79	$79/664 \times 227 = 27 = 27$	11.9 %
PGSD	93	$93/664 \times 227 = 31,7 = 32$	14.1 %
PAUD	44	$44/664 \times 227 = 15 = 15$	6.6 %
Total	664	227	100 %

Sebagai sarana pengumpulan informasi dalam penelitian ini digunakan perangkat ukur berbentuk kuesioner, dengan pendekatan penskalaan memakai model *Likert*. Pada metode tersebut, pengukuran respon diarahkan melalui dua konstruk utama, yakni kemampuan penyesuaian diri serta keyakinan terhadap efikasi diri. Dalam penerapan skala *Likert*, setiap jawaban responden diklasifikasikan ke dalam empat opsi tanggapan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS). Adapun instrumen penilaian penyesuaian diri dirumuskan berlandaskan kerangka teoritis Schneider (dalam Gustia, 2019). Selanjutnya, disajikan tabel blueprint sebagai *try out* dari skala penyesuaian diri tersebut.

Tabel 2. Blueprint skala *try out* penyesuaian diri

No	Aspek	Butir-butir item pernyataan		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Adaptation</i> (Adaptasi)	1, 3, 18, 19, 20	4, 10, 14	8
2.	<i>Comformity</i> (Kesesuaian)	2, 7, 8, 22, 17	9,16, 24	8
3.	<i>Mastery</i> (Penguasaan)	5, 6, 13, 15,21	11,12,23	8
Total		15	9	24

Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek teori dari Bandura (dalam Gustia, 2019). Berikut tabel blueprint skala efikasi diri.

Tabel 3. *Blueprint skala try out efikasi diri*

No	Aspek	Butir-butir item pernyataan		Jumlah Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Magnitude</i> (Tingkat Kesulitan)	1, 2, 4, 5, 15, 16	3, 7, 8	9
2	<i>Strength</i> (kekuatan)	6, 9, 10, 11, 17	12, 13, 14	8
3	<i>Generality</i> (keluasan)	18, 19, 20, 22, 25	21, 23, 24	8
Total		16	9	25

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini akan dilakukan pengujian validitas maupun reliabilitas melalui bantuan program SPSS for Windows 22 yang bertujuan untuk mengetahui kualitas instrumen tersebut. Pada penelitian ini, instrumen angket penyesuaian diri dan efikasi diri akan dilakukan uji coba kepada responden yang tidak termasuk dalam sampel penelitian.

Uji validitas butir instrumen dilaksanakan melalui pendekatan *corrected item-total correlation*, di mana suatu butir dinyatakan memenuhi kriteria valid apabila nilai korelasinya $\geq 0,30$, sedangkan butir dengan nilai $\leq 0,30$ dikategorikan tidak memenuhi standar validitas (Azwar, 2017). Sementara itu, konsep reliabilitas merujuk pada tingkat keajegan hasil pengukuran, yakni sejauh mana suatu instrumen mampu memberikan hasil yang stabil ketika digunakan berulang pada objek yang identik. Instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi akan menunjukkan konsistensi data pada setiap pengukuran ulang (Azwar, 2017). Pengujian reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan teknik Cronbach's Alpha, dengan acuan bahwa instrumen dinyatakan konsisten atau reliabel apabila nilai koefisien Cronbach's Alpha berada dalam rentang 0,00 hingga 1,00 (Azwar, 2017). Terdapat syarat uji asumsi yang harus terpenuhi untuk dapat melakukan uji hipotesis, sehingga terlebih dahulu dilakukan tahap uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

Uji normalitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk menilai apakah suatu sebaran data mengikuti pola distribusi normal atau tidak, dengan pendekatan Kolmogorov-Smirnov. Dalam interpretasinya, apabila nilai probabilitas (p) yang diperoleh menunjukkan angka lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data tersebut dikategorikan berdistribusi normal. Sebaliknya, ketika nilai p berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$), maka distribusi data dianggap tidak memenuhi asumsi normalitas (Azwar, 2017).

Sementara itu, uji linearitas merupakan pengujian yang ditujukan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan berbentuk garis lurus antara dua variabel penelitian. Penentuan ini didasarkan pada nilai signifikansi (p -value) yang dihasilkan melalui uji F. Apabila nilai p -value kurang dari 0,05 (p -value $< 0,05$), maka hubungan antar variabel dinyatakan bersifat linear.

Namun, jika nilai p-value lebih besar dari 0,05 ($p\text{-value} > 0,05$), maka hubungan kedua variabel tersebut tidak memenuhi kriteria linearitas (Azwar, 2017).

HASIL

Pelaksanaan Uji Coba

Skala Penyesuaian Diri

Berdasarkan pengujian validitas yang dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 22, instrumen pengukuran skala penyesuaian diri yang semula terdiri atas 24 item kemudian mengalami proses seleksi sehingga tersisa 21 item yang dinyatakan memenuhi kriteria validitas. Acuan penetapan validitas setiap item merujuk pada pandangan Azwar (2017) yang menyatakan bahwa koefisien validitas ($r \geq 0.30$) telah dapat dianggap memadai. Dengan demikian, dari keseluruhan 24 item yang diuji, terdapat 21 item yang teridentifikasi valid sesuai dengan ketentuan tersebut, yaitu item nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 dan 23.

Uji validitas dilaksanakan melalui pendekatan *corrected Item Total Correlation*, dengan batas *minimum* r sebesar 0.30, sementara rentang nilai r yang diperoleh berada pada kisaran 0.251 hingga 0.561. Pada proses tersebut, butir nomor 7, 11, dan 24 dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas karena nilai df masing-masing berada di bawah angka 30. Di samping itu, terdapat sejumlah item yang meskipun memiliki koefisien korelasi di bawah 0.30, namun masih menunjukkan nilai di atas 0.20 dengan arah hubungan positif, sehingga tetap dipertahankan dalam analisis lanjutan. Berdasarkan temuan tersebut, pengukuran reliabilitas turut memperlihatkan bahwa skala efikasi diri menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.814. Hasil ini mengindikasikan derajat yang sangat tinggi, sehingga alat ukur yang digunakan dinilai layak untuk diterapkan dalam proses pengumpulan data penelitian.

Tabel 4. Perincian butir- butir skala penyesuaian diri yang sah dan gugur

Tabel 1. Pernyataan butir-butir skala penguasaan dan penguasaan dan gugur						
No	Aspek	Butir-Butir Pernyataan				Jumlah Item
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	<i>Adaptation</i>	1,3,18,19,20	-	4,10,14	-	8
2	<i>Comformity</i>	2, 8, 22, 17	7	16,9	24	6
3	<i>Mastery</i>	5, 6, 13, 15,21	-	23,12	11	7
Total		14	1	7	2	21

Skala Efikasi Diri

Hasil pengujian validitas menggunakan bantuan IBM SPSS Statistics 22 mengindikasikan bahwa keseluruhan 25 butir pada skala efikasi diri telah memenuhi standar kelayakan validitas.

Temuan ini konsisten dengan pandangan Azwar (2017) yang menjelaskan bahwa nilai koefisien validitas ($r \geq 0.30$) sudah dapat dinilai memadai. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa seluruh item dalam instrumen tersebut dinyatakan valid dan tidak terdapat butir yang perlu dihapus atau dieliminasi. Pengujian terhadap keabsahan butir instrumen dilaksanakan dengan pendekatan *Corrected Item Total Correlation*, di mana batas minimum koefisien r ditetapkan sebesar 0.30 dan hasil perhitungan berada pada rentang 0.367 hingga 0.678. Berdasarkan temuan tersebut, pengukuran reliabilitas turut memperlihatkan bahwa skala efikasi diri menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.918. Capaian ini mengindikasikan derajat konsistensi internal yang sangat tinggi, sehingga perangkat ukur yang digunakan dinilai layak dan stabil untuk diterapkan dalam proses pengumpulan data penelitian.

Tabel 5. Penomoran skala efikasi diri yang sahih dan gugur

No	Aspek	Butir- Butir Pernyataan				Jumlah Valid
		<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
		Sahih	Gugur	Sahih	Gugur	
1	<i>Magnitude</i>	1, 2, 4, 5, 15, 16	-	3,7,8	-	9
2	<i>Strength</i>	6, 9, 10, 11, 17	-	12, 13, 14	-	8
3	<i>Generality</i>	18, 19, 20, 22, 25	-	21, 23, 24	-	8
	Total	16	0	9	0	25

Hasil Analisis Data

Hipotesis dan Empirik Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini mencakup 21 butir pernyataan, dengan masing-masing item menyediakan empat alternatif jawaban yang memiliki rentang skor dari 1 sampai 4. Total skor yang mungkin diperoleh berada pada kisaran 21 sebagai nilai minimum (21×1) hingga 84 sebagai nilai *maksimum* (21×4). Oleh karena itu, selisih skor yang dihasilkan adalah 63, yang diperoleh dari pengurangan antara skor tertinggi dan skor terendah tersebut. Standar mean hipotetik skala ini di hitung menggunakan rumus dari penjumlahan skor *maksimum* dan skor *minimum* yang kemudian di bagi dua, yakni $[(84 + 21) \div 2] = 52,5$. Sementara itu, standar deviasi hipotetik ini di hitung menggunakan rumus selisih antara skor *maksimum* dan skor *minimum* di bagi enam, yaitu $[(84 - 21) \div 6] = 10,5$. Hasil pengisian skala penyesuaian diri oleh partisipan menunjukkan bahwa nilai rerata empirik yang diperoleh adalah 62.19 dengan simpangan baku sebesar 6.245.

Tabel 6. Perbandingan data empirik dan hipotetik skala penyesuaian diri

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Penyesuaian Diri	49	80	62,19	6.245	21	84	52,5	10,5

Apabila nilai mean empirik menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik, maka dapat diinterpretasikan bahwa temuan penelitian cenderung lebih positif. Pada kajian ini, hasil pengolahan data dari skala penyesuaian diri memperlihatkan mean empirik sebesar 62.19 yang melampaui mean hipotetik sebesar 52.5. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa para partisipan berada pada tingkat penyesuaian diri yang relatif baik. Berdasarkan perolehan skor tersebut, subjek penelitian kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan penyesuaian diri, yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 7. Kategorisasi penyesuaian diri

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Dimana standar deviasi hipotetiknya $\sigma = (84 - 21) : 6 = 10,5$, mean hipotetik $\mu = (21+84) : 2 = 52,5$. Dari rumus, di dapatkan $X < (52,5 - 10,5) = X < 42$; $(52,5 - 10,5) \leq X < (52,5 + 10,5) = 42 \leq X < 63$; $X \geq (52,5 + 10,5) = X \geq 63$.

Tabel 8. Kategori skor penyesuaian diri

No	Standar	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 42$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$42 \leq X < 63$	Sedang	133	58,6%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 63$	Tinggi	94	41,4%
Total				227	100%

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 yang melibatkan 227 responden, diperoleh bahwa 133 orang (58,6%) memiliki kecenderungan penyesuaian diri pada tingkat sedang. Sedangkan 94 orang (41,4%) berada pada tingkat tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan penyesuaian diri yang tergolong sedang.

Hipotetik dan Empirik Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri terdiri atas 25 butir pernyataan, dengan setiap butir memiliki empat pilihan jawaban yang bernilai antara satu hingga empat. Oleh karena itu, rentang skor total berkisar dari $25 \times 1 = 25$ (skor *minimum*) hingga $4 \times 25 = 100$ merupakan (skor *maksimum*). Dengan demikian, diperoleh data sebesar 75 yang di dapat dari hasil pengurangan antara skor *maksimum* dengan skor *minimum*.

Tabel 9. Perbandingan data empirik dan hipotetik skala efikasi diri

Variabel	Empirik			SD	Hipotetik			SD
	Min	Max	Mean		Min	Max	Mean	
Efikasi Diri	54	89	69,99	6.877	25	100	62,5	12,5

Semakin tinggi perolehan rerata empiris dibandingkan dengan rerata hipotesis, maka semakin positif pula kualitas temuan yang dihasilkan dalam suatu penelitian. Pada pengolahan data skala efikasi diri, ditemukan bahwa nilai mean empiris mencapai 69.99 yang berada di atas mean hipotetik sebesar 62.5. Temuan tersebut menyatakan bahwa para responden cenderung memiliki tingkat Efikasi Diri yang relatif tinggi. Berdasarkan hasil distribusi yang diperoleh, responden kemudian diklasifikasikan ke dalam tiga tingkatan kategori, rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 10. Kategorisasi efikasi diri

$X < (\mu - 1\sigma)$	Rendah
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	Sedang
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	Tinggi

Standar deviasi hipotetik di hitung menggunakan rumus $\sigma (100 - 25)$: $6 = 12,5$, sedangkan mean hipotetik μ diperoleh dari perhitungan $(100 + 25)$: $2 = 62,5$. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, di tetapkan batas kategori sebagai berikut: $X < (62,5 - 12,5) = X < 50$; $(62,5 - 12,5) \leq X < (62,5 + 12,5) = 50 \leq X < 75$; $X \geq (62,5 + 12,5) = X \geq 75$.

Tabel 11. Kategori skor efikasi diri

No	Standar	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 50$	Rendah	0	0%
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$50 \leq X < 75$	Sedang	187	82,4%
3	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 75$	Tinggi	40	17,6%
Total				227	100%

Dari hasil analisis pada tabel 11 yang melibatkan 227 responden, memperoleh 187 orang (82.4%) memiliki kecenderungan efikasi diri pada kategori yang sedang, sedangkan 40 orang (17.6%) berada di kategori tinggi. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden memiliki tingkat efikasi diri yang tergolong sedang.

Hasil Uji Asumsi Penelitian

Uji Normalitas

Terpenuhinya asumsi kenormalan dalam model regresi menjadi prasyarat esensial guna menghasilkan estimasi yang presisi serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Keberadaan kondisi tersebut diuji melalui pemeriksaan terhadap residual, yakni deviasi antara nilai hasil prediksi dan nilai aktual, untuk memastikan apakah sebarannya mengikuti pola distribusi normal. Pada studi ini, pendekatan pengujian normalitas diterapkan melalui One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan acuan keputusan berdasarkan nilai signifikansi (p), sehingga data dinyatakan memenuhi distribusi normal apabila nilai $p > 0.05$ (Ghozali, 2018).

Tabel 12. Hasil uji normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Penyesuaian Diri	6.8014	0.051	0.100	$P > 0.05$	Sebaran Normal
Efikasi Diri	6.8014	0.051	0.100	$P > 0.05$	Sebaran Normal

Hasil pengujian kenormalan data sebagaimana tercantum dalam tabel tersebut memperlihatkan bahwa pada dua konstruk yang dianalisis, yakni Penyesuaian diri dan Efikasi diri, diperoleh nilai statistik Kolmogorov–Smirnov Z sebesar 0.051. Adapun tingkat probabilitas pada Sig. (1-tailed) tercatat 0.100 ($p > 0.05$). Dengan capaian 0.100 yang melampaui batas signifikansi 0.05, maka asumsi distribusi normal dinyatakan terpenuhi.

Uji Linieritas

Uji linearitas ditempatkan sebagai prosedur awal untuk menelaah keterhubungan berbentuk garis lurus antara variabel efikasi diri dan penyesuaian diri. Kebermaknaan relasi tersebut ditentukan oleh nilai signifikansi (P), di mana hubungan dinyatakan signifikan apabila P berada di bawah ambang 0.05. Dengan demikian, ketika hasil pengujian memperlihatkan $P < 0.05$, maka kedua variabel, baik independen maupun dependen, dapat diinterpretasikan memiliki pola hubungan yang bersifat linear. Berdasarkan analisis yang tersaji pada tabel, nilai signifikansi tercatat sebesar 0.000 (< 0.05), yang merepresentasikan adanya keterjalinan linear di antara variabel yang diteliti. Temuan ini mengisyaratkan bahwa efikasi diri dan penyesuaian diri telah memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena itu, data tersebut layak digunakan dalam analisis korelasi Product Moment karena telah memenuhi prasyarat statistik yang diperlukan untuk pengujian lanjutan.

Tabel 13. Hasil uji linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Penyesuaian Diri & Efikasi Diri	14.229	0.000	Linier $P < 0.05$

Hasil Uji Hipotesis

Setelah terpenuhinya prasyarat analisis berupa data yang telah teruji berdistribusi normal serta menunjukkan pola hubungan yang linear, tahapan berikutnya adalah pelaksanaan pengujian hipotesis. Prosedur ini bertujuan untuk mengidentifikasi keberadaan atau ketiadaan keterkaitan antara dua variabel yang dikaji. Adapun hipotesis yang diajukan mengarah pada adanya hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat satu Universitas Battuta. Secara konseptual dapat dipahami bahwa peningkatan efikasi diri berbanding lurus dengan kecenderungan meningkatnya penyesuaian diri yang ditunjukkan mahasiswa. Sebaliknya, apabila efikasi diri mengalami penurunan, maka kecenderungan penyesuaian diri

pun turut mengalami penurunan. Pengujian hipotesis tersebut kemudian dianalisis menggunakan teknik Korelasi Product Moment, dengan hasil perhitungan disajikan pada bagian berikutnya.

Tabel 14. Hasil uji hipotesis

Analisis	Pearson Correlation	Signifikansi (P)
Korelasi	0.243	0.000

Pada pengujian korelasional antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama Universitas Battuta, diperoleh nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0.243 dengan taraf signifikansi 0.000 ($P < 0.05$). Temuan statistik tersebut menegaskan bahwa terdapat relasi yang bermakna secara signifikan di antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hasil ini selaras dengan hipotesis yang diajukan, yakni adanya korelasi positif antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal Universitas Battuta.

Tabel 15. Sumbangan efektif

R	R Square	Sumbangan Efektif
0.243	0.059	5.9 %

Hasil perhitungan pada tabel tersebut menunjukkan nilai R Square sebesar 0.059. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh efikasi diri dengan kontribusi sebesar 5.9%, sedangkan 94.1% sisanya ditentukan oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Berdasarkan analisis statistik terhadap 227 mahasiswa tingkat awal Universitas Battuta, terungkap bahwa koefisien korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0.43$ dengan derajat signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan adanya relasi positif yang bermakna antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Dengan kata lain, peningkatan efikasi diri pada mahasiswa berasosiasi dengan semakin adaptifnya kemampuan penyesuaian diri dalam konteks kehidupan akademik di lingkungan kampus. Sebaliknya, ketika efikasi diri berada pada taraf rendah, maka kapasitas penyesuaian diri cenderung menunjukkan performa yang kurang optimal.

Kesesuaian temuan juga tampak selaras dengan riset Putri et al., (2023) yang mengungkap bahwa pada mahasiswa perantau, terdapat korelasi positif antara penyesuaian diri dan efikasi diri. Pada kajian tersebut ditegaskan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menavigasi dinamika lingkungan kampus. Selanjutnya, penguatan atas temuan tersebut juga terlihat pada studi Soleh & Permadi (2024) terhadap siswa

SMA Ibrahimy Sukorejo, yang menunjukkan adanya relasi positif yang signifikan antara penyesuaian diri dan efikasi diri, di mana peserta didik dengan efikasi diri yang lebih kuat memperlihatkan kapasitas adaptif yang lebih optimal dalam menghadapi ragam tantangan pada ranah akademik.

Hasil analisis pengolahan data menunjukkan bahwa pada penyesuaian diri diperoleh nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.059, yang mengindikasikan bahwa sebesar 5.9% variasi dipengaruhi oleh efikasi diri sebagai kontribusi efektifnya. Sementara itu, sisanya sebesar 94.1% dipengaruhi oleh beragam faktor lain yang tidak termasuk dalam lingkup penelitian ini. Temuan ini menegaskan bahwa dalam proses adaptasi mahasiswa pada lingkungan perkuliahan, efikasi diri memang memiliki keterkaitan terhadap penyesuaian diri, namun perannya tidak berdiri sebagai faktor tunggal yang menentukan keseluruhan dinamika penyesuaian tersebut. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada 227 mahasiswa didominasi oleh kategori sedang sebesar 58.6%, sementara 41.4% lainnya berada pada kategori tinggi, dan tidak ditemukan individu pada kategori rendah. Temuan dari penyebaran kuesioner tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan adaptif mahasiswa tergolong baik, di mana kelompok dengan tingkat penyesuaian diri tinggi memperlihatkan kapasitas untuk mengikuti dinamika perkuliahan secara efektif, membangun interaksi sosial dengan rekan baru, serta beradaptasi terhadap regulasi akademik yang berlaku di lingkungan kampus.

Pada kategori sedang dan tinggi, mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah pada umumnya menunjukkan kesulitan dalam menghadapi tuntutan lingkungan kampus. Mahasiswa pada kategori ini cenderung mengalami hambatan dalam berinteraksi sosial dengan teman sebaya, merasa canggung berada di lingkungan baru, serta kurang mampu mengikuti ritme perkuliahan yang berbeda dengan masa sekolah menengah. Menurut Schneiders (dalam Azahra, 2025), konsep penyesuaian diri mencakup tiga dimensi pokok, yaitu *adaptation*, *conformity*, dan *mastery*. Ketiga aspek tersebut, apabila dimiliki secara seimbang oleh mahasiswa, akan mencerminkan kemampuan penyesuaian diri yang baik dalam lingkungan akademik maupun sosialnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah berada pada tahap mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri, meskipun proses menuju kondisi penyesuaian diri yang optimal masih terus berlangsung. Mereka cenderung tekun, konsisten, dan memiliki strategi dalam menghadapi hambatan akademik.

Pada kajian efikasi diri, distribusi kategorisasi memperlihatkan bahwa dominasi mahasiswa berada pada tingkat sedang sebesar 82.4%, sementara 17.6% lainnya terklasifikasi pada level tinggi, dan tidak dijumpai responden pada kategori rendah. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui instrumen kuesioner, teridentifikasi bahwa individu dengan efikasi diri tinggi

merefleksikan kemantapan keyakinan terhadap kapasitas dirinya dalam menuntaskan tuntutan akademik. Selain itu, karakteristik tersebut juga tampak dari kecenderungan yang tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan hambatan, keberanian dalam mengeksplorasi pengalaman baru di lingkungan perguruan tinggi, serta keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri sedang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya pada situasi tertentu, namun masih merasa ragu ketika menghadapi tantangan baru yang belum pernah dialami sebelumnya, sehingga masih membutuhkan proses penyesuaian bertahap serta dukungan dari lingkungan sekitar. Demikian pula pada variabel efikasi diri, mahasiswa dengan efikasi diri rendah umumnya memiliki keyakinan yang lemah terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa pada kategori ini cenderung mudah merasa tidak mampu, menghindari tugas yang dianggap sulit, kurang percaya diri dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.

Sejalan dengan itu, penelitian Putra (2024) memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri pada level tinggi umumnya lebih proaktif dalam aktivitas pembelajaran, menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang kuat dalam menuntaskan tugas-tugas akademik, serta memperlihatkan keterlibatan belajar yang lebih optimal. Keyakinan terhadap kapasitas personal tersebut berkontribusi pada meningkatnya ketekunan dan stabilitas perilaku mahasiswa ketika menghadapi berbagai tantangan dalam ranah akademik.

KESIMPULAN

Pada hasil penelitian diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.243 dengan tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.005$). Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif efikasi diri terhadap penyesuaian diri Mahasiswa Tingkat Satu Universitas Battuta, menandakan bahwa tingkat efikasi diri yang semakin tinggi menyebabkan penyesuaian diri yang semakin tinggi pula. Berdasarkan hasil koefisien determinasi sebesar 0.059 mengindikasikan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh sebesar 5,9% terhadap penyesuaian diri, sedangkan sisanya sebesar 94,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terdapat pada penelitian ini.

Meskipun penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Keterbatasan utama terletak pada kecilnya nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0.059$), yang menunjukkan bahwa dinamika penyesuaian diri mahasiswa tingkat satu di Universitas Battuta sebagian besar (94,1%) dipengaruhi oleh variabel-variabel luar yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, lingkungan kampus, kecerdasan emosional, atau latar belakang budaya. Selain itu, pengambilan data yang bersifat *cross-*

sectional membuat penelitian ini hanya memotret kondisi pada satu waktu tertentu, sehingga belum mampu menggambarkan proses adaptasi mahasiswa secara jangka panjang.

REFERENSI

- A'yun, Q., & Agustina, M. W. (2024). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Motivasi Belajar Mahasantri Ma'had Al Jami'ah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. *Journal of Social Science and Multidisciplinary Analysis*, 1(3), 23–46. <https://jossama.com/index.php/journal>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187–196. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/index>
- Azahra, N. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Kelas 7 di SMPN 10 Tasikmalaya. *Jurnal Psikoedukasia*, 2(3), 348–358. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/index>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Efendi, H. (2024). Pengaruh Budaya Organisasi, Kompensasi, Efikasi Diri, dan Kepuasan Kerja terhadap Komitmen Organisasi Pegawai Universitas Negeri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Medan). Repository Universitas Negeri Medan.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gustia, R. (2020). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di UIN Suska Riau [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. Repository UIN Suska Riau.
- Hitasukha, K. (2023). Stress Akibat Kesulitan Adaptasi pada Mahasiswa. *Kompasiana*. <https://www.kompasiana.com/kaninahitasukha3643/646f10b18221996ea726ae72/stress-akibat-kesulitan-adaptasi-pada-mahasiswa>
- IPB University. (2025). *Support System IPB University untuk Tumbuhkan Daya Tahan dan Kemampuan Adaptasi Mahasiswa*. <https://www.ipb.ac.id/news/index/2025/10/support-system-ipb-university-untuk-tumbuhkan-daya-tahan-dan-kemampuan-adaptasi-mahasiswa>
- Maimunah, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 275–282. <https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4911/0>
- Nariswari, A. S., Damayanti, F., Ikhsan, M. F., & Edy, D. F. (2023). Self-Adjustment Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 3(8), 321–329. <https://doi.org/10.17977/um070v3i82023p321-329>
- Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). Systematic Review: A Study of College Adjustment Among First-Year Undergraduates. *Buletin Psikologi*, 30(2), 187–209. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.71892>
- Putra, R. P., Ramadhanti, A., Setiawati, F. A., Jannah, E. N., & Puhka, P. (2024). Student Engagement as a Mediator of Academic Self-Efficacy and Academic Performance in Islamic Boarding School Students. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 7(2), 270–281. <https://doi.org/10.23887/jlls.v7i2.76328>
- Putri, D. A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Merantau. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 1–6. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9928>

- Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. (2022). Hubungan antara Sense of Community dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 155–163. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p155-163>
- Soleh, A. I., & Permadi, D. A. (2024). Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri Siswa Baru Sekolah Menengah Atas. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(2), 94–101. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2024.v3i2.94-101>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (18th ed.). CV Alfabeta.