

tersebut adalah , tuntutan yang berasal dari dalam diri individu yaitu tuntutan yang berasal dari luar individu yaitu yang timbul karena interaksi antara individu dengan lingkungannya.

Menurut Grasha dan Krischenbaum(1980). Penyesuaian akademik adalah upaya seseorang untuk mengatasi kejadian dalam hidupnya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian akademik merupakan usaha individu dalam mencocokkan kemampuan yang dimilikinya dengan tuntutan-tuntutan yang yang dihadapi nya. Grasha dan Kirschenbaum(1980), mengemukakan karakteristik individu yang mempunyai penyesuaian akademik yang baik dengan membagi lima karakteristik yaitu : 1) Mampu mengerjakan sesuatu dalam mengalami kehidupannya, 2) Mempunyai perilaku yang relatif bebas dan gejala-gejala problem tertentu, 3) Mampu berperilaku yang sesuai dengan kenyataan, 4) Mampu memodifikasi keterampilan yang dimiliki atau mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi kejadian yang dihadapi, 5) Mampu berinteraksi dengan orang lain dan dapat bereaksi terhadap tuntutan yang dibebankan olehnya, dalam hal ini individu tetap memelihara kemandirian dan otonominya berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang ada dalam diri individu yang bertujuan untuk mendapatkan keselarsan antara tuntutan yang ada dalam dirinya dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan sehingga diperoleh suatu hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungannya.

1. Pengertian Penyesuaian Akademik (*Academic Of Adjustment*)

Konsep penyesuaian akademik menurut Costin dan Dragun, 2001. Menjelaskan bahwa pada awalnya istilah penyesuaian ini lebih bersifat fisiologis dan istilah yang digunakan adalah adaptive (adaptasi). Adaptasi ini menunjukkan kemampuan yang dimiliki individu agar mampu menyesuaikan dengan lingkungan, kemudian konsep ini di ganti oleh beberapa psikolog dengan istilah.

Penyesuaian akademik juga berguna dan memuaskan untuk menyesuaikan diri dengan situasi akademik yang ada secara keseluruhan dengan berusaha seoptimal mungkin dan memiliki keyakinan akan kemampuannya dengan pemuasan sikap guna mencapai keberhasilan akademik (Scheidt, 1964 dan Schriesheim dalam Kenenbudi, 2008).

Menurut Baker dan Stryker (dalam Boutler, 2008) dalam mengartikan penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik dalam penelitian ini adalah lingkungan perkuliahan dengan usaha yang optimal agar mencapai keberhasilan akademik.

pencapaian, persetujuan sosial dan pada tingkat yang lebih luas. Kebutuhan pada keamanan pribadi dan identitas ego, sama halnya keinginan alamiah untuk pengetahuan informasi, pertumbuhan intelektual, dan stimulasi dan ekspresi dapat disadari lewat keseriusan dan upaya akademik.

B. Pengertian *Self Efficacy*

Bagaimana seseorang bertindak dalam situasi tertentu kepada resipokal antara lingkungan dan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebutkan keyakinan atau harapan diri ini sebagai efikasi diri, dan harapan hasilnya ekspektasi hasil (dalam Al-Wisol, 2004)

Self Efficacy adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. *Self Efficacy* kolektif yaitu, keyakinan yang dibagi oleh anggota sebuah kelompok bahwa aksi kolektif akan menghasilkan efek yang diinginkan (dalam Robert A. Baron, 2007)

Menurut Bandura (Sitat dalam Baron & Byrne, 1991) *Self Efficacy* merupakan konstelasi dari keyakinan-keyakinan dan harapan-harapan tentang kemampuan seseorang untuk menghadapi tugas-tugas secara efektif dan untuk menyelesaikan apa yang harus dikerjakan. Menurut Mitchel (1994) *Self*

Efficacy menunjuk kepada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikendalikan oleh situasi tertentu dengan berhasil.

Kanfer (sitat dalam Mitchel, Hopper, Daniel. & James 1994) mengatakan bahwa *Self Efficacy* adalah penilaian kognitif yang kompleks tentang kemampuan individu dimasa mendatang untuk mengorganisasikan dan memilih tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tertentu. Kanfer (sitat dalam Mitchel, dkk, 1994) juga menjelaskan bahwa *Self Efficacy* mencerminkan kemampuan berdasarkan performansi masa lalu, atribusi terhadap performansi tersebut, dan intensitasnya untuk alokasi usaha.

Menurut Bandura (1981) keyakinan seseorang terhadap *Self Efficacy* mempengaruhi pilihan perilaku mereka, antara lain seberapa besar usaha untuk melakukan perilaku itu, berapa lama mereka tekun dalam usaha menghadapi rintangan dan kegagalan, dan daya lenting terhadap kemunduran atau rintangan tersebut.

Menurut Bandura *Self Efficacy* adalah suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu untuk melakukan sesuatu dalam situasi tertentu dengan berhasil. Hal ini akan mengakibatkan individu merasa, berfikir dan bertindak laku (keputusan-keputusan yang dipilih, usaha-usaha dan keteguhannya pada saat menghadapi hambatan), memiliki rasa bahwa individu mampu untuk mengendalikan lingkungannya (dalam Hadi Warsito, 2008)

1. Aspek-aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura *Self Efficacy*(1981) memiliki tiga aspek yaitu : a) Nilai hasil, merupakan nilai kebermaknaan atas hasil yang diperoleh individu. b) Penghargaan hasil, harapan kemungkinan hasil dari perilaku, jika individu menunjukkan perilaku maka didalamnya terdapat harapan akan memperoleh hasil dari perilakunya. c) Pengharapan efikasi, harapan atas munculnya perilaku di pengaruhi adanya persepsi individu pada kemampuannya berkaitan dengan hasil.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self Efficacy*.

Ormord menyatakan bahwa menurut teori kognitif sosial Bnadura bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Efficacy* adalah :

- a. Motivasi berprestasi, keberhasilan dan kegagalan diri sendiri pada masa sebelumnya. Para siswa merasa lebih diri sendiri bahwa mereka akan berhasil dalam mengerjakan sebuah tugas saat mereka pernah berhasil mengerjakan tugas tersebut, tugas yang mirip pada masa sebelumnya. Satu strategi yang penting dalam meningkatkan kemampuan *Self Efficacy* siswa kemudian untuk membantu mereka berhasil dalam berbagai mata pelajaran secara akademis dan itu menjadi motivasi diri siswa untuk memotivasi agar mereka bisa berprestasi(dalam Bandura,1997)
- b. Dukungan sosial, pesan dari orang lain yaitu terkadang orang tua dan guru serta teman sebaya dapat mempertinggi *Self Efficacy* siswa dengan menyakinkan mereka bahwa sebenarnya mampu mencapai keberhasilan itu yaitu dengan memberikan dukungan emosional

dengan memberikan nasehat, empati, saran, peduli dengan memberikan dukungan instrumental yaitu membantu memberikan alat-alat keperluan sekolah memberikan dukungan penghargaan.

- c. Keberhasilan dan kegagalan orang lain, yaitu kita biasanya memperoleh opini dan tentang kemampuan *Self Efficacy* kita dengan mengamati kesuksesan dan kegagalan orang lain, khususnya yang mirip dengan diri cerita ini bisa diperoleh dari siswa itu sendiri melihat orang yang sesuainya dan kemampuan berhasil mencapai tujuan mereka mungkin lebih khusus mempercayai bahwa mereka juga dapat mencapai tujuannya, atau mungkin cerita dari orang tua atau dari tokoh-tokoh yang sukses.
- d. Keberhasilan dan kegagalan kelompok. Secara keseluruhan siswa-siswa mungkin memiliki *Self Efficacy* yang tinggi, mereka bekerja dalam kelompok dibandingkan mereka bekerja sendiri atau orang lain tetapi juga persepsi tentang bagaimana mereka dapat bekerja sama secara efektif dan menyesuaikan dan tanggung jawab mereka (dalam Hesti Novianti, 2008)

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik dalam penelitian ini adalah lingkungan perkuliahan dengan usaha yang optimal agar mencapai keberhasilan akademik.

Bagaimana seseorang bertingkah laku dalam situasi tertentu kepada resipokal antara lingkungan dan kondisi kognitif, khususnya faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa dia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebutkan keyakinan atau harapan diri ini sebagai efikasi diri, dan harapan hasilnya ekspektasi hasil (dalam Al-wisol, 2004)

Self Efficacy adalah evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas mencapai tujuan atau mengatasi hambatan. *Self Efficacy* kolektif yaitu, keyakinan yang dibagi oleh anggota sebuah kelompok bahwa aksi kolektif akan menghasilkan efek yang diinginkan (dalam Robert A, Baron, 2007)

Menurut Bandura (Sitat dalam Baron & Byrne, 1991) *Self Efficacy* merupakan konstelasi dari keyakinan-keyakinan dan harapan-harapan tentang kemampuan seseorang untuk menghadapi tugas-tugas secara efektif dan untuk menyelesaikan apa yang harus dikerjakan. Menurut Mitchel (1994) *Self Efficacy* menunjuk kepada keyakinan individu bahwa dirinya dapat melakukan tindakan yang dikendalikan oleh situasi tertentu dengan berhasil.

Adapun faktor-faktor lain menurut Friedlander (2007) yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu :

- 1) Stres. Stres dapat merugikan karena mempengaruhi individu secara psikologis dan kesehatan. Stres adalah masalah kesehatan yang membawa pengaruh kuat pada pelaksanaan akademik.
- 2) Dukungan sosial. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial lebih dapat menyesuaikan diri dengan baik dan kurang merasa tertekan dibandingkan dengan mereka yang kurang mendapat dukungan.
- 3) Penghargaan pada diri sendiri (*self esteem*). Penghargaan diri sendiri yang tinggi secara umum tampak sebagai hal penting bagi perkembangan remaja dimana penghargaan diri sendiri yang rendah berhubungan pada kurang baiknya penyesuaian sosial.
- 4) Kemampuan mengatur diri sendiri (*self regulation*). Yang digambarkan sebagai kebebasan untuk memilih apa yang ingin dilakukan (*the freedom to make choice about what to do*). Corno (dalam Woolfolk, 1999). Menjelaskan bahwa volition mempunyai 2 komponen yaitu komponen yang tidak tampak (*covert*) dan kemampuan yang tampak (*overt*), komponen yang tidak tampak mengarah pada kontrol seseorang terhadap perilakunya sendiri, sedangkan komponen yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Kedua komponen tersebut merupakan bagian dari suatu perilaku yang menunjukkan adanya semangat dalam belajar.
- 5) Cara belajar. Cara belajar mahasiswa baru sangat mempengaruhi penyesuaian akademik dalam upaya berkompetisi untuk mencapai keberhasilan akademis.

- 6) Konsep diri (*self concept*) Reed dan Boutler (dalam Kenenbudy, 2008) menunjukkan bahwa penyesuaian akademis remaja memiliki kaitan yang kuat dengan konsep diri akademisnya dan penerimaan kemampuan diri.
- 7) *Self Efficacy*. Dengan adanya keyakinan yang tinggi akan kemampuan dirinya untuk mengatasi suatu situasi, dan berusaha keras, tidak mudah menyerah dengan rintangan yang ada, mahasiswa akan dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi pula.
- 8) Interaksi dengan fakultas atau staf pengajar (*Interaction with faculty*). Boutler (2008) menyebutkan interaksi dengan staf pengajar kelihatannya menjadi faktor penting dalam penyesuaian akademis. Frekuensi dan kualitas dari mahasiswa yang berdiskusi di luar kelas secara signifikan dan nyata berhubungan dengan pencapaian akademik. Kontak informal mahasiswa dengan staf pengajar terkait dengan ketekunan dikampus.

D. Kerangka Teoritik.

Konsep penyesuaian akademik menurut *Costin dan Dragun*(2001). Menjelaskan bahwa pada awalnya istilah penyesuaian ini lebih bersifat fisiologis dan istilah yang digunakan adalah *adaptive*(adaptasi), Adaptasi ini menunjukkan kemampuan yang dimiliki individu agar mampu menyesuaikan dengan lingkungan, kemudian konsep ini di ganti oleh beberapa psikolog dengan istilah.

Menurut *Grasha dan Krischenbaum*(1980). Penyesuaian akademik adalah upaya seseorang untuk mengatasi kejadian dalam hidupnya. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa penyesuaian akademik merupakan usaha

individu dalam mencocokkan kemampuan yang dimilikinya dengan tuntutan-tuntutan yang yang dihadapinya. Grasha dan Kirschenbaum(1980), mengemukakan karakteristik individu yang mempunyai penyesuaian akademik yang baik dengan membagi lima karakteristik yaitu :

1. Mampu mengerjakan sesuatu dalam mengalami kehidupannya.
2. Mempunyai perilaku yang relatif bebas dan gejala-gejala problem tertentu.
3. Mampu berperilaku yang sesuai dengan kenyataan.
4. Mampu memodifikasikan keterampilan yang dimiliki atau mempelajari keterampilan baru untuk mengatasi kejadian yang dihadapi.
5. Mampu berinteraksi dengan orang lain dan dapat bereaksi terhadap tuntutan yang dibebankan olehnya.

Dalam hal ini individu agar tetap memelihara kemandirian dan otonominya, berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian adalah suatu proses dinamik terus menerus yang ada dalam diri individu yang bertujuan untuk mendapatkan keselarsan antara tuntutan yang ada dalam.

Menurut Bandura (1981) keyakinan seseorang terhadap *Self Efficacy* mempengaruhi pilihan perilaku mereka, antara lain seberapa besar usaha untuk melakukan perilaku itu, berapa lama mereka tekun dalam usaha menghadapi rintangan dan kegagalan, dan daya lenting terhadap kemunduran atau rintangan tersebut. Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diuraikan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi

