

**PENGARUH EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA BARU RANTAU**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Prasyarat dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Wahyu Nur Aisyah

J71218067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Rantau” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 10 Agustus 2022



wahyu Nur Aisyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Penyesuaian

Diri pada Mahasiswa Baru Rantau

Oleh

Wahyu Nur Aisyah

J71218067

Telah disetujui dan diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya,2022

Dosen pembimbing



Dr. Lufiana Hamany Utami, M. Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH EFIKASIDIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BARU
RANTAU

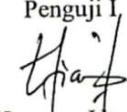
Yang disusun oleh :
Wahyu Nur Aisyah
J71218067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 12 Agustus 2022

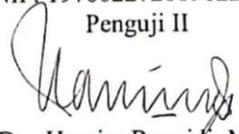
Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Dan Kesehatan

Prof. Dr. Abdul Muhd, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I


Dr. Lufiana Harmany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

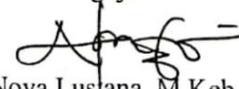
Penguji II


Dr. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji III


Dr. Jamudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji IV


Nova Luslana, M.Keb
NIP. 1981110220140320001



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wahyu Nur Aisyah
NIM : J71218067
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : Wahyurnaisyah14@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru

Rantau

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Oktober 2022

Penulis

(Wahyu Nur Aisyah)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRACT

Self-adjustment is an individual's ability to face exams, academically, socially, and monitor it with the institution. the adjustment needed for new overseas students in order to overcome all conflicts and problems in the transition period. This study aims to determine the effect of self-efficacy and social support on the adjustment of new overseas students. The subjects of this study were first year students of UIN Sunan Ampel Surabaya which involved 255 students. The method in this study is a correlational quantitative method using multiple linear regression analysis techniques. There are four instruments used, namely the Scale Adjustment Colage Questionnaire (SACQ), GSES (General Self-Efficacy Scale), and the Social Provisions Scale. The results showed that self-efficacy and social support each showed a significant effect on self-adjustment ability. Similarly, self-efficacy and social support together affect self-adjustment.

Keywords: self-adjustment, self-efficacy, social support

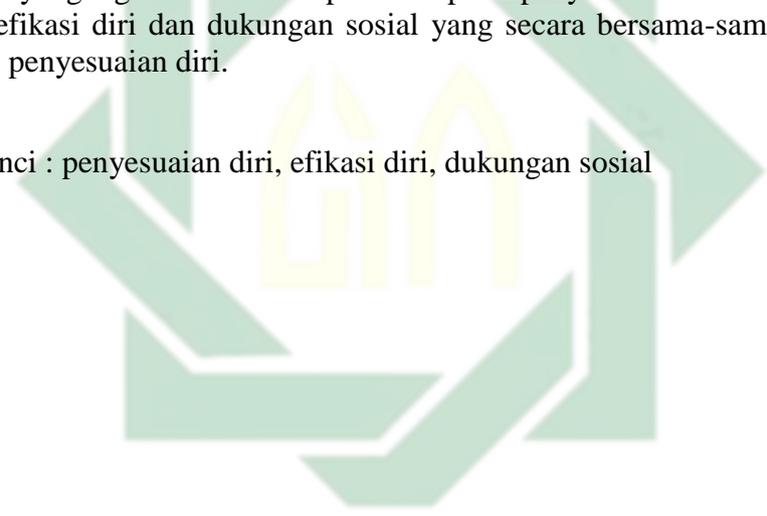


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

INTISARI

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan akademik, sosial, personal-emosional serta seberapa terikatnya dengan institusi. Kemampuan penyesuaian diri dibutuhkan mahasiswa baru rantau agar dapat mengatasi segala konflik dan masalah dalam masa transisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru rantau. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama UIN Sunan Ampel Surabaya yang melibatkan 255 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Ada empat instrument yang digunakan yaitu skala *Scale Adjustment Colage Quesionnaire* (SACQ), *GSES (General Self-Efficacy Scale)*, dan *Social Provisions Scale*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial masing-masing menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan penyesuaian diri. Demikian pula, dengan efikasi diri dan dukungan sosial yang secara bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Kata Kunci : penyesuaian diri, efikasi diri, dukungan sosial



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
<i>ABSTRACT</i>	i
INTISARI.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	10
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II.....	12
KAJIAN PUSTAKA.....	12
A. Penyesuaian Diri	12
B. Efikasi Diri	17
C. Dukungan Sosial	20
D. Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri.	24
E. Kerangka Teoritik	25
F. Hipotesis.....	25
BAB III	26
METODE PENELITIAN.....	26

A. Rancangan penelitian	26
B. Identifikasi Variabel	26
C. Definisi Operasional	26
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian	30
BAB IV	44
HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pengujian Hipotesis	49
C. Pembahasan	51
BAB V	58
PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	68

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Data Mahasiswa Tahun Pertama di UIN Sunan Ampel Surabaya.....	28
Tabel 3. 2. Blue Print skala penyesuaian diri.....	31
Tabel 3. 3. Hasil Uji Validitas penyesuaian diri	32
Tabel 3. 4. Hasil Uji Reliabilitas skala penyesuaian diri	34
Tabel 3. 5. <i>Blue Print</i> skala efikasi diri.....	35
Tabel 3. 6. uji hasil validitas skala efikasi diri	35
Tabel 3. 7. hasil uji reliabilitas efikasi diri	36
Tabel 3. 8. Blue Print skala dukungan sosial	37
Tabel 3. 9. hasil uji validitas skala dukungan sosial	38
Tabel 3. 10. hasil uji reabilitas skala dukungan sosial	39
Tabel 3. 11. Uji Normalitas.....	41
Tabel 3. 12. Uji Heterokedastisitas	42
Tabel 3. 13. Uji Multikolinieritas.....	43
Tabel 4. 1. Hasil pengelompokan berdasarkan jenis kelamin.....	45
Tabel 4. 2. Hasil kualifikasi Fakultas.....	45
Tabel 4. 3. Pedoman Hasil Pengukuran	46
Tabel 4. 4. Kategori Penyesuaian Diri	47
Tabel 4. 5 kategori efikasi diri	48
Tabel 4. 6 kategori variabel dukungan sosial.....	49
Tabel 4. 7 hasil uji T	49
Tabel 4. 8 Hasil Uji F.....	50
Tabel 4. 9 koefisien determinasi (R Square).....	50

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik 25



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam mengatasi tantangan akademik, sosial, personal-emosional serta seberapa terikatnya dengan institusi (Baker & Siryk, 1986; Faizah dkk., 2020). Penyesuaian diri merupakan respon mental dan tingkah laku individu dalam mengatasi stress, berdamai dengan kekecewaan, dan beradaptasi dalam segala situasi (Schneider, 1964; I. Widihapsari & Susilawati, 2018). Individu dapat cepat diterima oleh lingkungannya jika memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (Nasution dkk., 2019). Penyesuaian diri yang baik akan mampu berinteraksi dengan baik, serta menyelesaikan berbagai masalah secara efektif (Schneider, 1964; Pratiwi & Wilani, 2018). Sebaliknya individu yang kurang mampu menyesuaikan diri akan mengalami berbagai tekanan hingga berpengaruh pada kesehatan mental (Widihapsari & Susilawati, 2018).

Baik dan buruknya penyesuaian diri pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kedewasaan, aspek psikologis, kondisi lingkungan, serta budaya dan norma (Schneider, 1964; Gunandar & Utami, 2017). Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Fajar & Aviani (2022) yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemampuan untuk berubah, keyakinan diri, kontrol diri dan proses belajar. Menurut Sasmita & Rustika, (2015) individu yang melakukan penyesuaian diri dengan tepat dapat menjadikan individu mengalami sedikit tekanan dan sikap yang terbuka dengan lingkungannya. Sebaliknya jika individu kurang tepat dalam

melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu merasa serba salah, tidak terarah secara emosional serta agresif (Fajar & Aviani, 2022a).

Survei *American Healt Association* kepada 90 ribu mahasiswa menunjukkan masih banyak mahasiswa yang tidak sanggup menyesuaikan diri dengan segala kehidupan di perguruan tinggi sehingga mereka merasa sedih, pesimis dan tertekan (Santrock, 2011; Nuraini dkk, 2021). Masa transisi tersebut melibatkan banyak pembelajaran terhadap masalah personal, sosial, psikologis, dan akademik (Mamesah & Kusumiati, 2019). Selain itu mahasiswa juga seringkali merantau ke daerah yang memiliki budaya yang berbeda dari tempat asalnya (Mamesah & Kusumiati, 2019). Perbedaan budaya tempat mereka menuntut ilmu juga membutuhkan kemampuan menyesuaikan diri (Widyastuti, 2017). Untuk membantu proses penyesuaian diri yang baik mereka membutuhkan kemampuan dalam mengatur kehidupan sosial dan akademik (Aldiansyah, 2019).

Fenomena merantau merupakan keadaan individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk bekerja atau mencari kekayaan, menuntut ilmu, menambah pengetahuan, serta kesejahteraan (Kato, 2005; Mamesah & Kusumiati, 2019). Mahasiswa yang mulai meninggalkan rumah untuk meneruskan pendidikan yang lebih tinggi biasa disebut dengan mahasiswa rantau (Rufaida & Kustanti, 2017). Mahasiswa yang merantau diartikan sebagai individu yang belajar di universitas yang berada di luar daerah asalnya, sehingga diharuskan tinggal di luar daerahnya dalam jangka waktu tertentu.

Mahasiswa yang merantau biasanya dikarenakan kualitas pendidikan yang kurang merata di setiap wilayah Indonesia (Halim & Dariyo, 2017).

Mahasiswa rantau tentu dihadapkan dengan berbagai perbedaan dan perubahan sehingga membutuhkan kemampuan penyesuaian diri (Fitri & Kustanti, 2018). Mahasiswa baru rantau mengalami proses penyesuaian diri yang tidak mudah, mereka harus mampu berbaur dengan lingkungan yang berbeda latar belakang. Sehingga beberapa dari mereka memiliki penyesuaian diri yang lemah (Wijaya & Pratitis, 2012; Fitri & Kustanti, 2018).

Adapun sejumlah fenomena sebagai dampak dari lemahnya penyesuaian diri mahasiswa rantau seperti stres akademik, motivasi belajar rendah, kesehatan menurun dan merasa pesimis (Erindana dkk, 2021). Tuntutan akademik juga mengharuskan mereka memiliki penyesuaian diri yang baik agar tidak sampai depresi (Detik.com, 2021). Penyesuaian diri yang lemah pada mahasiswa rantau seringkali menyebabkan sikap terlalu tertutup (Detiknews, 2021), adanya keinginan untuk keluar kampus (Oetomo dkk, 2017), serta memunculkan keinginan bunuh diri (Detik.com, 2017). Selain itu mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri lemah juga sering merasa kesepian sehingga dapat memunculkan homesickness (Kompasiana.com, 2022).

Penyesuaian diri sering dikaitkan dengan faktor efikasi diri (Fajar & Aviani, 2022). Efikasi diri adalah suatu keyakinan akan kemampuan yang dimiliki dirinya untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan target waktu dan hasil yang memuaskan (Bandura, 1997; Putry & Djamhoer, 2020). Dalam penelitian yang dilakukan Fajar dan Aviani (2022) terlihat bahwa efikasi diri

berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Tingkat efikasi diri yang berbeda pada individu akan mempengaruhi tinggi dan rendahnya penyesuaian diri mereka. Penelitian Putry dan Djamhoer (2020) juga melihat adanya hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi efikasi dirinya, maka semakin tinggi juga kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sulistyoningrum dan Kusnadi (2020) juga melihat adanya hubungan positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Mahasiswa baru asal Nusa Tenggara Timur yang belajar di Universitas Wijaya Putra Surabaya harus banyak belajar budaya baru di tanah Jawa Surabaya. Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki kepercayaan untuk belajar budaya baru juga akan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Namun penelitian Hasanah dan Usman (2020) justru mengungkapkan tidak adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa dalam kegiatan belajar mengajar. Rendah ataupun tingginya *Self-efficacy* yang dimiliki siswa tidak berpengaruh dalam penyesuaian diri dalam kegiatan belajar mengajar.

Selain efikasi diri, faktor lain yang diduga dapat membantu mahasiswa baru saat menghadapi hambatan dalam perkuliahan adalah dukungan sosial (Wijaya & Pratitis, 2012). Lingkungan baru seperti teman kuliah, teman kos, dosen dan masyarakat atau orang-orang yang ada di sekitar mahasiswa dapat memberikan pengaruh terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa baru. Penelitian Hasanah dan Usman (2020) juga melihat adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa.

Jika mahasiswa menerima dukungan sosial yang besar, maka mereka akan terbantu dalam proses untuk menyesuaikan diri. Penelitian lain yang dilakukan oleh Gunandar dan Utami (2017) mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. Mahasiswa baru rantau akan semakin mudah menyesuaikan diri jika mendapat dukungan sosial dari orang tuanya.

Dukungan sosial dari teman sebaya juga dianggap membantu penyesuaian diri (Rahma dkk, 2019). Individu dengan dukungan sosial dari teman sebaya akan lebih mudah mengatasi masalah dalam transisinya dengan baik. Hendrayanti dan Nastiti (2021) melihat bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial rekan kerja dengan penyesuaian diri pada karyawan penyandang tunarungu. Dengan adanya dukungan sosial dari rekan kerja dinilai dapat membuat karyawan penyandang tunarungu memiliki kepercayaan sehingga mempermudah untuk penyesuaian diri. Namun penelitian Rasyid dan Chusairi (2021) menunjukkan hubungan yang tidak kuat antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Dengan kata lain dukungan sosial tidak serta merta membuat individu mampu memiliki penyesuaian diri yang baik karena pasti ada faktor lain yang ikut berpengaruh.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang terus menerus yang mencakup reaksi mental dan tingkah laku untuk memenuhi kebutuhan dalam diri individu sehingga tercapai harmoni antara dirinya sendiri dengan harapannya dimanapun individu berada. Kita diciptakan dengan berbagai suku dan budaya, sehingga diharuskan dapat bersosialisasi dan menyesuaikan diri

dengan individu lain. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَّاُنثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ سُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلًا لِتَعَارَفُوْۤا ۗ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ جِنْدًا اَللّٰهُ اَعْلَمُ ۗ اِنَّ اَللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Arab-Latin: Yā ayyuhan-nāsu innā khalaqnākummin zakariw wa unṣā wa ja'alnākum syu'ubaw wa qabā'ila lita'ārafū, inna akramakum 'indallāhi atqākum, innallāha 'alimun khabīr

Artinya: Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.

Ayat tersebut menerangkan bahwa Allah menciptakan manusia dari jenis kelamin berbeda, suku yang berbeda, bangsa atau negara yang berbeda dengan tujuan agar saling mengenal. Untuk mengenal individu lain yang berbeda suku dan bangsa individu harus memiliki kemampuan dalam penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan hal yang penting bagi mahasiswa rantau agar dapat menyikapi perubahan budaya dan keadaan yang berbeda (Afifah & Saloom, 2018). Kemampuan dalam penyesuaian diri yang lemah pada mahasiswa baru rantau dapat mempengaruhi keadaan sosial dan akademiknya. Dari penjabaran diatas, maka dapat dilihat bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau masih membutuhkan perhatian. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui apakah efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru rantau. Penelitian terdahulu telah menunjukkan efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru, namun dalam penelitian ini akan menggunakan subjek mahasiswa baru yang rantau.

B. Rumusan Masalah

Adapun Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau?
2. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau?
3. Apakah terdapat pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau?

C. Keaslian Penelitian

Ada sejumlah penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu sehingga dapat dijadikan acuan dalam penelitian ini. Yang pertama penelitian oleh Fitri dan Setiowati (2019) melihat adanya hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri pada santri. Tingginya efikasi diri yang dimiliki oleh santri menunjukkan bahwa mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik. Tarigan dan Fuadillah (2021) juga menggambarkan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa keperawatan dan kebidanan di Universitas Sari Mutiara

Medan. Sehingga semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin baik pula penyesuaian dirinya.

Selanjutnya penelitian Nafeesa dan Siregar (2021) pada siswa baru di SMP menyatakan adanya hubungan positif antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi juga baik dalam penyesuaian diri. Khotimatussannah dkk (2021) dalam penelitiannya juga mengungkapkan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik. Individu dengan efikasi diri yang tinggi akan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik. Nishfi dan Handayani (2021) melihat adanya hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja di pesantren. Tingginya dukungan sosial yang diperoleh santri maka semakin baik pula penyesuaian dirinya. Ardias dkk. (2020) dalam penelitiannya juga melihat adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa disabilitas. Mereka dengan dukungan sosial yang rendah, kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik.

Berikutnya ada beberapa penelitian yang melihat adanya hubungan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Rufaida dan Kustanti (2017) mendapatkan hasil yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau dengan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi juga memiliki penyesuaian diri yang baik. Selanjutnya penelitian Saputro dan Sugiarti (2021) melihat adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA.

Dukungan sosial dan konsep diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri siswa SMA.

Selain dukungan sosial variable *self-compassion* dalam beberapa penelitian menunjukkan hubungan dengan penyesuaian diri. Widyastuti (2017) melihat hubungan antara *self comppassion* dan stress akademik terhadap penyesuaian diri. Semakin tinggi self comppassion dapat mengurangi stress akademik sehingga memudahkan penyesuaian diri. Penelitian (Arum & Khoirunnisa, 2021) juga melihat adanya hubungan kuat antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. Dari beberapa jabaran tersebut terlihat bahwa penyesuaian diribukan hanya dipengaruhi oleh variabel efikasi diri dan dukungan sosial tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa variabel bebas lain.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah terbentuk, penelitian ini memiliki tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi sosial tentang penyesuaian diri sehingga dapat memperkaya teori-teori yang sudah ada sebelumnya.
- b. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai penyesuaian diri

2. Manfaat Praktis

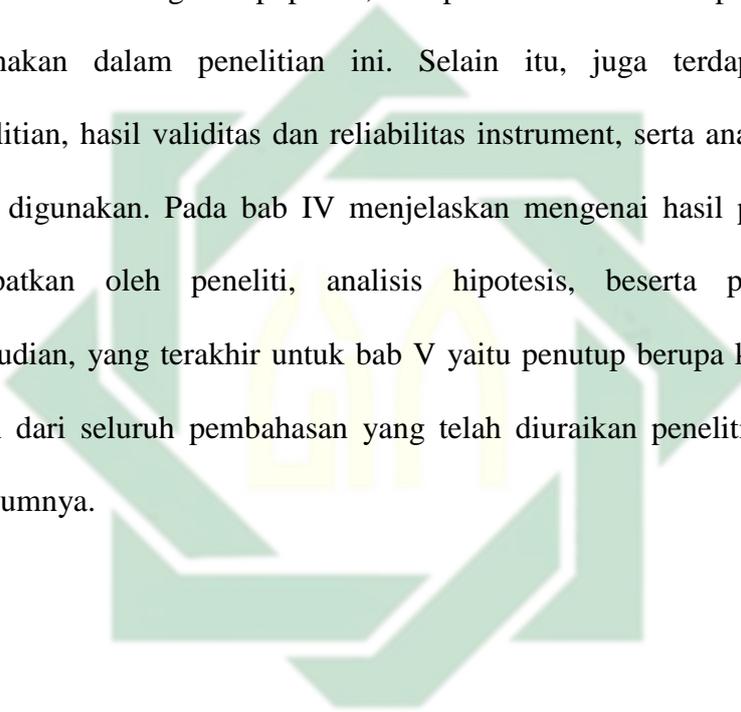
- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pembaca mengenai penyesuaian diri mahasiswa baru rantau.
- b. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menghadapi permasalahan yang berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa baru rantau.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran. Bab I menjelaskan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika susunan pembahasan. Bab II menjelaskan mengenai kajian pustaka yang berisikan teori-teori dari hasil penelitian terdahulu. Teori yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari teori penyesuaian diri, efikasi diri

dan dukungan sosial. Selain itu, pada bab II juga dijelaskan terkait hubungan antar variabel, kerangka teoritik, serta hipotesis yang diajukan oleh peneliti.

Bab III menjelaskan mengenai rancangan penelitian, identifikasi variabel, serta definisi operasional tiap variabel. Dalam bab III ini juga akan menjelaskan mengenai populasi, sampel dan teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini. Selain itu, juga terdapat instrument penelitian, hasil validitas dan reliabilitas instrument, serta analisis data yang akan digunakan. Pada bab IV menjelaskan mengenai hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti, analisis hipotesis, beserta pembahasannya. Kemudian, yang terakhir untuk bab V yaitu penutup berupa kesimpulan dan saran dari seluruh pembahasan yang telah diuraikan peneliti pada bab-bab sebelumnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan respon mental dan tingkah laku individu dalam mengatasi stress, menghadapi tuntutan hidup, berdamai dengan kekecewaan dan beradaptasi di segala situasi (Schneider, 1964). Menurut Haber dan Runyon (1984) penyesuaian diri adalah sebuah proses untuk mengubah perilaku agar menjadi selaras dengan lingkungannya. Selain itu Sawrey & Telford (1968) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai interaksi berkelanjutan antara individu dan lingkungannya yang melibatkan sistem perilaku, kognitif dan emosional. Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamik yang berkelanjutan serta bertujuan untuk mengubah kelakuan agar selaras dengan lingkungannya (Mediawati dkk., 2012).

Penyesuaian diri di perguruan tinggi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatasi segala tuntutan akademik, tuntutan sosial, personal-emosional serta seberapa terikatnya individu dengan (Baker & Siryk, 1986). Penyesuaian diri menurut Santrock, (2011) merupakan sebuah proses psikologis untuk mengelola, mengatasi serta beradaptasi di segala tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Sama halnya dengan pendapat Weiten & Lloyd, (2006) juga mengungkapkan bahwa penyesuaian diri adalah individu yang melalui segala proses psikologi untuk menangani berbagai tantangan dan

tutupan dalam kehidupan. Dari beberapa pengertian tersebut dapat dilihat bahwa penyesuaian diri adalah segala respon psikologi yang dilalui individu untuk menghadapi tuntutan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

2. Karakteristik Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dapat dikatakan baik jika individu memiliki beberapa karakteristik yaitu, memiliki pandangan dan pemikiran yang akurat terhadap realita, mampu mengatasi stress dan cemas, memiliki citra diri yang positif, mampu mengekspresikan perasaan, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik (Haber & Runyon, 1984; Sitorus & Wiryosutomo, 2013). Menurut Schneider (1964) individu yang memiliki penyesuaian diri dengan baik memiliki beberapa ciri yaitu mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya, dapat menerima dirinya sendiri, memperhatikan perkembangan yang ada dalam dirinya, bertindak sesuai dengan tujuan, selera humor yang tinggi, bertanggung jawab, mudah beradaptasi di segala situasi, mampu bekerja sama, dan selalu optimis dalam beraktifitas (Desmita, 2005; Utami & Pribadi, 2018).

Fatimah, (2010) menyebutkan bahwa karakteristik penyesuaian diri ada dua yakni, penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif. Penyesuaian diri positif dinilai dapat mengontrol emosi yang berlebihan, tidak menunjukkan cara bertahan yang salah, dapat mengontrol diri saat frustrasi, dapat mengarahkan dirinya lebih baik, belajar dari pengalaman, serta bersikap realistis dan objektif. Sedangkan penyesuaian diri yang negatif ditandai dengan adanya tingkah laku yang tidak terarah, tidak mampu dalam mengontrol emosi, serta tidak realistis.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu, kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, kondisi lingkungan, serta religuitas dan kebudayaan (Schneider, 1964; Marpaung & Wati, 2020). Kondisi fisik yang sehat akan mempengaruhi penyesuaian diri, karena jika fisik sehat lebih membuat percaya diri sehingga mempermudah dalam menyesuaikan diri. Perkembangan dan kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional mempengaruhi keefektifan dalam penyesuaian diri. Keadaan psikologis dan mental yang sehat akan memberikan respons yang selaras dengan kondisi lingkungan. Keadaan psikologis meliputi pengalaman, konsep diri, dan keyakinan diri.

Keadaan lingkungan yang baik, menerima, mengerti dan melindungi dapat memperlancar penyesuaian diri individu. Keadaan lingkungan meliputi lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat, kondisi lingkungan yang mendukung dinilai dapat memperlancar dalam menyesuaikan diri. Religuitas memberikan suasana nyaman, mengurangi konflik, frustrasi dan ketegangan psikis, selanjutnya kebudayaan mempengaruhi pembentukan karakter dan perilaku dalam penyesuaian diri. Tinggi rendahnya dalam beragama memudahkan individu dalam menilai hal yang baik atau buruk.

Menurut Sulhanuddin dkk., (2020) ada dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari diri sendiri. Faktor internal tersebut terdiri atas motif, konsep diri, kepribadian, sikap, intelegensi dan minat, serta persepsi.

Sedangkan faktor eksternal berasal dari luar dirinya atau lingkungan sekitar. Faktor eksternal terdiri dari keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya dan masyarakat dilingkungannya.

4. Aspek-aspek penyesuaian diri

Penyesuaian diri secara umum terbagi menjadi dua aspek yakni, penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Schneider, 1964; Mediawati dkk., 2012). Penyesuaian pribadi terjadi pada dirinya sendiri. Individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri serta mampu bertindak dengan rasional sesuai dengan keadaannya dirinya merupakan gambaran penyesuaian pribadi. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup luas yang mencakup hubungan individu dengan orang lain. Hubungan dengan keluarga, teman dan masyarakat. Individu yang berhubungan baik dengan orang lain seperti keluarga, teman dan masyarakat merupakan gambaran dalam penyesuaian sosial.

Namun penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi memiliki empat aspek yaitu penyesuaian akademik (*academic adjustment*), penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian emosional (*emotional adjustment*), dan kelekatan terhadap institusi (*institutional attachment*) (Baker & Siryk, 1986; Erna, 2018). Kemampuan akademik (*academic adjustment*) yaitu kemampuan mahasiswa dengan kehidupan kuliahnya dan mencapai target kepuasan dalam akademiknya. Penyesuaian sosial (*social adjustment*) adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan teman atau warga di lingkungan kampus. Penyesuaian emosional (*emotional adjustment*)

merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri terhadap masalah emosionalnya. Kelekatan terhadap institusi (*instutional attacment*) adalah kemampuan mahasiswa untuk membangun kelekatan dengan kampus dan kegiatan perkuliahan.

Sedangkan Haber & Runyon (1984) mengungkapkan bahwa ada beberapa aspek penyesuaian diri yaitu, memiliki persepsi yang kuat terhadap realita, mampu untuk mengatasi stres dan kecemasan, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, *self-image* yang positif, serta memiliki hubungan interpersonal yang baik. Persepsi yang akurat terhadap realita yakni mengatur tingkah laku karena mengetahui konsekuensi dari segala tindakan yang dilakukan. Kemampuan untuk mengatasi stres dan kecemasan dapat mengakui bahwa pencapaian dalam hidup rasa stres dan frustrasi akan terjadi tetapi dapat menanganinya dengan baik. *Self-image* yang positif, individu harus mampu mengakui kelemahan dan kelebihan, sehingga dapat mengembangkan potensi dan kelebihan yang ada dalam dirinya. Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, individu dapat mengekspresikan segala emosi namun tetap dapat terkontrol. Hubungan interpersonal yang baik, individu dapat menciptakan hubungan yang saling menguntungkan dengan individu lain (Devi & Fourianalistyawati, 2018).

B. Efikasi Diri

1. Pengertian efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menjalani dan mengatur tindakannya untuk mencapai tujuan (Bandura, 1997; Sasmita & Rustika, 2015). Sejalan dengan Ormrod (2009) juga menyatakan bahwa efikasi diri sebagai penilaian akan keyakinan individu dalam berperilaku untuk mencapai tujuan. Menurut Baron dan Bryne (2003) self efficacy merupakan keyakinan individu akan kemampuan atau kompetisinya atas tugas yang diberikan sehingga dapat mencapai tujuan. Rochmah & Kurniawan (2022) juga berpendapat bahwa efikasi diri adalah kepercayaan inividu akan kemampuannya untuk melakukan berbagai upaya agar mencapai tujuannya. Hal ini didukung oleh Sandi (2017) dalam peneitiannya juga menyebutkan bahwa efikasi diri merujuk pada suatu keyakinan individu bahwa dirinya mampu menjalankan tugas dengan efektif.

Dari beberapa penjabaran tersebut dapat diartikan bahwa efikasi diri yakni keyakinan individu akan kemampuan dirinya menyelesaikan tugas-tugasnya sesuai dengan target yang diharapkan. Dengan demikian individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan merasa yakin bahwa dirinya mampu menangani dengan tepat saat menghadapi peristiwa atau situasi yang mereka hadapi. Individu juga dapat menetapkan sendiri tujuan atau target yang akan mereka gapai dengan komitmen yang kuat.

Menumbukan dan mempelajari efikasi diri dapat dilakukan dengan empat sumber yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experince*), pengalaman

orang lain (*vicarious experince*), persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan kondisi emosional-fisiologis (*emotiona-physiologcal state*) (Bandura, 1997; Ghufron, 2017). Pengalaman keberhasilan memberikan pengaruh besar karena berdasarkan pengalaman pribadi sehingga dapat dijadikan pelajaran untuk diri sendiri saat mengalami hal yang serupa. Pengalaman orang lain dapat dijadikan pembelajaran saat individu menghadapi hal yang sama dengan yang dialami orang lain. Persuasi verbal juga menumbuhkan efikasi diri melalui saran, nasehat dan bimbingan orang sekitar. Kondisi emosional-fisiologis, individu mengerti kondisi fisiologis untuk menilai seberapa kemampuannya.

Mahmudi & Suroso, (2014) Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki beberapa ciri yaitu memiliki kemampuan diri, memiliki keyakinan diri (kepercayaan diri), serta memiliki kemampuan diri dalam menghadapi situasi yang berbeda. Kemampuan diri yakni ketika individu mampu menyelesaikan segala tugas-tugasnya dengan tekun. Keyakinan diri (kepercayaan diri) yakni ketika individu percaya pada kemampuan yang mereka miliki, dapat memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman. kemampuan diri untuk menghadapi situasi berbeda yakni individu dapat dengan mudah menyesuaikan dirinya meskipun berbeda lingkungan dan situasi.

2. Faktor-faktor efikasi diri

Beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri menurut Bandura (1997) yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis (Bandura, 1997; Ghufron & Risnawita, 2014; Murniningsih dkk., 2016). Pengalaman keberhasilan yang individu dapatkan akan menaikkan efikasi diri sedangkan pengalaman dalam kegagalan akan menurunkan efikasi diri, pengalamannya dalam menyesuaikan diri dengan baik cenderung akan menambah efikasi dirinya dalam bersosialisasi.

Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain akan kemampuan yang sama dapat meningkatkan efikasi diri dalam mengerjakan tugas yang sama pula, dan sebaliknya pengalaman kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian dan kemampuan akan dirinya, keberhasilan orang lain dalam menyesuaikan diri di tempat atau ruang lingkup yang sama juga dapat meningkatkan efikasi diri individu dalam penyesuaian diri pada lingkungan yang sama. Persuasi verbal merupakan saran dan nasehat dari orang lain, saran dan nasehat dari orang lain tidak banyak berpengaruh karena orang tersebut tidak memberikan pengalaman sendiri. Individu akan melandaskan pada informasi kondisi fisiologisnya untuk menilai seberapa kemampuan dirinya.

3. Aspek-aspek efikasi diri

Efikasi diri memiliki tiga Aspek yaitu, tingkat (*Level*), Keluasan (*Generality*), Kekuatan (*Strength*) (Bandura, 1997; Afidah, 2017). Tingkat (*Level*) mengacu pada individu yang dapat memilih tugas dengan tingkat kesulitannya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Keluasan

(*Generality*) mengacu pada individu yang dapat menyelesaikan beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan tugas dalam satu waktu. Kekuatan (*Strength*) menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya, sehingga individu menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan akan memberikan hasil yang sesuai dengan harapannya.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian dukungan sosial

Social support atau dukungan sosial adalah proses hubungan yang terbentuk dari persepsi bahwa individu merasa dicintai dan berharga saat menghadapi tekanan dalam hidupnya (Weiss, 1974). Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial mengarah pada kepedulian, kenyamanan, penghargaan dan bantuan yang diperoleh dari orang lain. Dukungan sosial merupakan kehadiran orang lain yang dapat diandalkan, dapat menerima, mebrikan dorongan dan membantu saat individu mengalami suatu kegagalan (Maimunah, 2020). Dukungan sosial dapat diperoleh dari banyak pihak seperti keluarga, teman, komunitas, kekasih, maupun lingkungan masyarakat (Hasanah & Usman, 2020).

Dari beberapa pengertian tersebut dapat di lihat bahwa dukungan sosial merupakan suatu persepsi individu bahwa dirinya dicintai, dihargai, nyaman, diberi dukungan, serta merasa diterima dalam keadaan apapun. Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber yakni teman sebaya, keluarga atau orang tua, kekasih maupun dari orang lain yang berada dilingkungan

sekitar. Bukan hanya mendapatkan dukungan sosial tetapi individu juga dapat berperan menjadi penyedia dukungan sehingga terciptanya hubungan timbal balik yang saling menguntungkan.

Dukungan sosial memiliki beberapa cakupan menurut Sarason (1983) yaitu, jumlah sumber dukungan yang tersedia dan tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima. Jumlah dukungan merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan. Tingkat kepuasan akan dukungan sosial yang diterima berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi berdasarkan kualitas dukungan yang diperoleh. Dukungan sosial berasal dari dua sumber menurut Rook dan Dooley (1985) yaitu, dukungan sosial artifisial dan dukungan sosial natural. Dukungan sosial artifisial merupakan dukungan sosial yang dibentuk kedalam kebutuhan primer individu. Dukungan sosial natural yakni dukungan yang diterima melalui interaksi sosial dalam kehidupan.

2. Faktor-faktor dukungan sosial

Dukungan sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, penerima dukungan (*Recipients of support*), penyedia dukungan (*providers of support*) dan jaringan sosial (*social network*) (Sarafino, 2011; Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022). Ketika individu sebagai penerima dukungan (*recipients of support*) cenderung tidak ramah, tidak membantu orang lain, merasa tidak nyaman untuk bercerita maka kemungkinan besar mereka tidak akan memperoleh dukungan sosial. Sebaliknya jika individu terbuka, sering membantu dan memiliki sifat yang ramah maka besar kemungkinan individu

tersebut menerima dukungan sosial lebih banyak. Ketika individu sebagai penyedia dukungan (*providers of support*) tidak memiliki daya yang dibutuhkan penerima, sedang tertekan dengan masalahnya pribadi, atau tidak peka terhadap kebutuhan orang lain, maka kemungkinan besar mereka tidak memberikan dukungan. Sebaliknya jika individu yang peka terhadap kebutuhan orang lain, maka kemungkinan besar individu tersebut akan memberikan dukungan. Bukan hanya pemberi dan penerima dukungan tetapi dukungan sosial juga bergantung pada jaringan sosial (*social network*) yang dimiliki, seperti seberapa dekat, dan frekuensi kontak sosial dengan orang yang mereka kenal. Semakin banyak dan semakin dekat dengan orang lain semakin banyak puladukungan sosial yang diperoleh dan diberikan.

Sarason dkk., (1983) menyebutkan bahwa dukungan sosial memiliki beberapa faktor yaitu, afeksi, penegasan, dan bantuan. afeksi meliputi ekspresi menyukai, mencintai, mengagumi serta menghormati. penegasan meliputi ekspresi persetujuan, penghargaan terhadap ketepatan, kebenaran dalam bertindak, dan pandangan. kemudian bantuan meliputi transaksi dimana bantuan dan pertolongan dapat diberikan secara langsung seperti barang, uang, informasi, nasihat dan waktu.

3. Aspek-aspek dukungan sosial

Beberapa Aspek dukungan sosial menurut Smet (1994) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informatif dan dukungan instrumental. Dukungan sosial memiliki dua dimensi yaitu dimensi *Perceived Availability of Social Support*/Perasaan akan Tersedianya Dukungan Sosial dan

Satisfaction with Social Support/Kepuasan terhadap Dukungan Sosial (Sarason dkk., 1990; Estiane, 2015; Rembulan & Hakiki, 2019). Dimensi *Perceived Availability of Social Support* merupakan persepsi individu dengan individu lain yang berpengaruh dapat berpotensi yang positif untuk memberikan bantuan di saat kesusahan dan putus asa. Kemudian dimensi *Satisfaction with Social Support* berupa kepuasan individu dalam memperoleh dukungan.

Enam aspek dukungan sosial yaitu, *emotional attachment*, *social integration*, *reassurance of worth*, *reliable reliance*, *guidance*, dan *opportunity for nurturance* (Weiss, 1974; Dluha dkk., 2020). *Emotional attachment* adalah dukungan yang diberikan sehingga individu merasa memperoleh kedekatan emosional. *Social integration* yakni dukungan yang memungkinkan individu untuk berbagi minat dan memberikan perhatian. *Reassurance of worth* merupakan dukungan yang berupa pengakuan atau penghargaan atas kemampuan individu. *Reliable reliance* merupakan tuntutan agar orang lain dapat menjamin dukungannya secara terus menerus kepada individu yang menerima dukungan. *Guidance* merupakan dukungan yang membuat individu memperoleh informasi, saran dan nasihat yang berguna untuk mengatasi segala permasalahan yang dihadapi. *Opportunity for nurturance* merupakan dukungan yang membuat individu memperoleh kesejahteraan.

D. Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri

Hasnin dan Kae, (2016) menjelaskan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga memiliki kemampuan diri yang baik karena menggunakan kemampuannya dengan semaksimal mungkin. Mahmudi & Suroso, (2014) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi merasa mampu dan yakin untuk menangani peristiwa atau keadaan dengan efektif. Sehingga individu dengan efikasi diri yang tinggi mudah untuk menyesuaikan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizki dan Appulembang, (2021) menyatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin baik dalam penyesuaian diri.

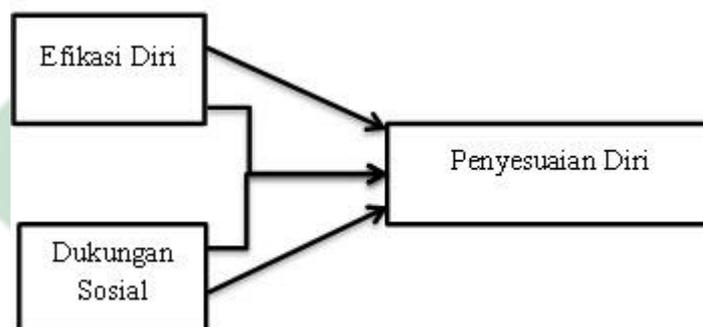
Sihombing dan Berlianti, (2022) menjelaskan dukungan sosial mempengaruhi penyesuaian diri. Dukungan sosial yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan serta dukungan informatif, sehingga semakin besar dukungan sosial yang diberikan maka akan semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian dirinya. Dukungan sosial yang diperoleh individu dari lingkungan sekitar, akan memudahkan individu dalam penyesuaian diri Tricahyani dan Widiasavitri, (2016). Dukungan yang diberikan dapat berupa hal-hal yang memberi keuntungan secara emosional kepada penerima, sehingga dapat menimbulkan perasaan dekat dengan lingkungan.

Selanjutnya penelitian Nafeesa dan Siregar (2021) pada siswa baru di SMP menyatakan adanya hubungan yang positif self efficacy dengan penyesuaian diri. Individu yang memiliki self efficacy yang tinggi juga baik dalam penyesuaian

diri. Khotimatussannah dkk (2021) dalam penelitiannya juga mengungkapkan efikasi diri dengan penyesuaian akademik memiliki hubungan yang positif. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik.

E. Kerangka Teoritik

Penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau dipengaruhi oleh beberapa variabel.



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini yaitu:

1. Terdapat pengaruh antara efikasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau
2. Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau
3. Terdapat pengaruh antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih (Ibrahim dkk., 2018).

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini teridentifikasi menggunakan dua variabel independent atau variabel bebas yaitu X1 & X2 dan menggunakan satu variabel dependent atau terikat yaitu Y yang akan diteliti, yaitu:

- a. Variabel X1 : Efikasi Diri
- b. Variabel X2 : Dukungan Sosial
- c. Variabel Y : Penyesuaian Diri

C. Definisi Operasional

- a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan segala respon mental dan tingkah laku dalam menghadapi tuntutan hidup, beradaptasi disegala situasi, serta mengubah perilaku agar seimbangdengan lingkungannya.

b. Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalani kehidupan agar mencapai tujuan.

c. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan suatu hubungan yang terbentuk dari individu yang merasa dicintai dan berharga saat banyak tekanan dalam hidupnya.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru atau tahun pertama yang ada di UIN Sunan Ampel Surabaya. Terdapat sembilan fakultas di UIN Sunan Ampel Surabaya yaitu, Fakultas Adab dan Humaniora, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Syariah dan Hukum, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Filasafat, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Serta Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Adapun populasi mahasiswa tahun pertama berjumlah 4.672 mahasiswa.

Tabel 3. 1. Data Mahasiswa Tahun Pertama di UIN Sunan Ampel Surabaya

No	Fakultas	Jumlah
1.	Adab dan humaniora	471
2.	Dakwah dan komunikasi	632
3.	Syariah dan hukum	720
4.	Tarbiyah dan keguruan	782
5.	Ushuludin dan filsafat	553
6.	Ekonomi dan bisnis islam	623
7.	Sains dan teknologi	398
8.	Ilmu sosial dan ilmu politik	321
9.	Psikologi dan kesehatan	172
Total		4672

2. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling* yaitu penentuan sampel yang dipilih dari populasi dengan ciri-ciri tertentu hingga memenuhi kuota yang diinginkan (Sugiyono, 2014).

3. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu komunikasi (Sugiyono, 2014). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang berada di UIN Sunan Ampel Surabaya dan merupakan mahasiswa yang tinggal berjauhan dengan orang tua atau merantau. Kuota sampel pada penelitian ini sebanyak 255 mahasiswa. Kuota sampel dalam penelitian ini berdasarkan pada tabel Isaac dan Michael berdasarkan rumus:

$$s = \frac{\lambda^2 N P Q}{d^2 (N - 1) + \lambda^2 P Q}$$

Ket :

s = sampel

λ^2 = *Chi Kuadrat*, dengan dk=1, tingkat kesalahan 1%,5%, dan 10%

N = Populasi

d =0,05

P = Q = 0,5

Berikut Tabel Isaac dan Michael :

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

Berdasarkan dari tabel diatas dapat dilihat bahwa sampel yang diperlukan pada untuk populasi sebanyak 4.672 jika dibuatkan menjadi 4500 dengan tingkat kesalahan 10% maka sampel yang dibutuhkan adalah 255 subjek. Jadi kuota yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu 255 mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama.

E. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, ada tiga instrument yang digunakan yaitu skala SACQ (*Scale Adjustment Colage Questionnaire*) yang di susun oleh (Baker & Siryk, 1986;) untuk mengukur penyesuaian diri pada mahasiswa, selanjutnya skala GSES (*General Self-Efficacy Scale*) oleh Bandura, (2006) yang digunakan juga dalam penelitian (Kirana & Moordiningsih, 2010; Nindira dkk., 2021), yang terakhir dukungan sosial menggunakan skala *Social Provisions Scale* oleh (Weiss, 1974).

1. Instrumen Pengukuran Penyesuaian Diri

a. Definisi Operasional

Penyesuaian diri merupakan segala respon mental dan tingkah laku dalam menghadapi tututan hidup, beradaptasi disegala situasi, serta mengubah perilaku agar seimbangdengan lingkungannya.

b. Alat Ukur

Alat ukur penyesuaian diri untuk mengukur kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau adalah SACQ (*Scale Adjustment Colage Questionnaire*) yang dikembangkan oleh Baker &

Siryk, (1986) alat ukur tersebut sebelumnya telah digunakan dalam beberapa penelitian, seperti penelitian (Rahayu & Arianti, 2020; Herdiansyah dkk, 2021; Vionita & Hastuti, 2021) skala ini terdiri dari 67 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1(sangat tidak setuju) 2 (tidak setuju) 3 (setuju) 4 (sangat setuju). Berikut *blue print* skala penyesuaian diri dalam penelitian ini:

Tabel 3. 2. Blue Print skala penyesuaian diri

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>Academic adjustment</i>	3, 6, 10, 13, 14, 19, 21, 23, 27, 29, 32, 41, 44, 52, 54, 58, 62	17
<i>Social adjustment</i>	8, 18, 22, 26, 33, 37, 42, 46, 48, 63	10
<i>Emotional adjustment</i>	2, 5, 7, 11, 12, 20, 24, 25, 28, 31, 35, 38, 39, 40, 45, 53, 55, 56, 57	19
<i>Institutional attachment</i>	1, 4, 9, 15, 16, 17, 30, 34, 36, 43, 47, 49, 50, 51, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67	21
Total		67

c. Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Validitas diartikan sebagai akurasi serta kecermatan suatu alat ukur dalam melaksanakan fungsi dari ukurnya (Azwar, 2013). Suatu alat ukur dapat dinyatakan memiliki tingkat kevalidan yang tinggi jika alat ukur tersebut dapat mengukur kevalidan suatu alat ukur dari variabel dengan tepat (Arikunto, 2006). Pada penelitian ini, koefisien yang dijadikan batasan jika aitem memiliki nilai di atas 0,30. Yang berarti bahwa suatu aitem dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai koefisien lebih besar atau sama dengan 0,30 (Azwar,

2011). *Scale Adjustment Colage Questionnaire (SACQ)* terdiri dari 67 aitem serta telah menjalani uji validitas sekali putaran. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 3. Hasil Uji Validitas penyesuaian diri

No. Item	Corraled Item-Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item1	.386	0,3	Valid
Item2	.352	0,3	Valid
Item3	.322	0,3	Valid
Item4	.448	0,3	Valid
Item5	.369	0,3	Valid
Item6	.385	0,3	Valid
Item7	.393	0,3	Valid
Item8	.376	0,3	Valid
Item9	.486	0,3	Valid
Item10	.356	0,3	Valid
Item11	.343	0,3	Valid
Item12	.349	0,3	Valid
Item13	.405	0,3	Valid
Item14	.477	0,3	Valid
Item15	.371	0,3	Valid
Item16	.363	0,3	Valid
Item17	.576	0,3	Valid
Item18	.304	0,3	Valid
Item19	.586	0,3	Valid
Item20	.391	0,3	Valid
Item21	.290	0,3	Tidak Valid
Item22	.389	0,3	Valid
Item23	.255	0,3	Tidak Valid
Item24	.335	0,3	Valid
Item25	.362	0,3	Valid
Item26	.461	0,3	Valid
Item27	.371	0,3	Valid
Item28	.432	0,3	Valid
Item29	.381	0,3	Valid
Item30	.391	0,3	Valid
Item31	.357	0,3	Valid
Item32	.347	0,3	Valid
Item33	.370	0,3	Valid
Item34	.408	0,3	Valid
Item35	.308	0,3	Valid
Item36	.366	0,3	Valid
Item37	.355	0,3	Valid
Item38	.303	0,3	Valid
Item39	.500	0,3	Valid
Item40	.353	0,3	Valid
Item41	.312	0,3	Valid
Item42	.312	0,3	Valid
Item43	.395	0,3	Valid
Item44	.322	0,3	Valid

No Item	Corraled Item-Total Correlation	Perbandingan R Tabel	Hasil
Item45	.623	0,3	Valid
Item46	.321	0,3	Valid
Item47	.354	0,3	Valid
Item48	.390	0,3	Valid
Item49	.332	0,3	Valid
Item50	.410	0,3	Valid
Item51	.348	0,3	Valid
Item52	.454	0,3	Valid
Item53	.378	0,3	Valid
Item54	.314	0,3	Valid
Item55	.392	0,3	Valid
Item56	.342	0,3	Valid
Item57	.521	0,3	Valid
Item58	.333	0,3	Valid
Item59	.487	0,3	Valid
Item60	.362	0,3	Valid
Item61	.431	0,3	Valid
Item62	.362	0,3	Valid
Item63	.500	0,3	Valid
Item64	.417	0,3	Valid
Item65	.427	0,3	Valid
Item66	.374	0,3	Valid
Item67	.418	0,3	Valid

Setelah uji validitas dapat dilihat bahwa ada dua aitem yang memiliki nilai koefisien $<0,30$ yang berarti bahwa aitem tersebut tidak valid atau gugur. Sedangkan 65 aitem yang lain memiliki nilai koefisien $>0,30$ yang berarti aitem tersebut valid dan layak digunakan.

2) Reabilitas

Reliabilitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2017). Pengujian reliabilitas pada penelitian ini akan menggunakan batasan koefisien *Cronbach's Alpha*. alat ukur yang memiliki nilai koefisien

>0,60 maka dikatakan alat ukur tersebut memiliki nilai reliabilitas yang baik. Sebaliknya, ketika suatu alat ukur memiliki nilai reliabilitas yang rendah apabila nilai koefisiennya <0,60 (Azwar, 2013). Berikut hasil uji reliabilitas dari skala *Scale Adjustment Colage Quesionnaire* (SACQ):

Tabel 3. 4. Hasil Uji Reliabilitas skala penyesuaian diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
.896	67

Dari tabel 3.4 uji reliabilitas, dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,806. Hal ini menunjukkan bahwa *Scale Adjustment Colage Quesionnaire* (SACQ) adalah reliabel karena nilai koefisien yang ditunjukkan lebih besar dari 0,60.

2. Instrumen Pengukuran Efikasi Diri

a. Definisi Operasional

Efikasi diri merupakan suatu keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menjalani kehidupan agar mencapai tujuan.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat efikasi diri adalah GSES (*General Self-Efficacy Scale*) yang dikembangkan oleh Bandura, (1997) alat ukur ini sebelumnya juga telah digunakan dalam

penelitian Nindira dkk., (2021) skala ini terdiri dari 10 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1(sangat tidak setuju), 2 (setuju), 3 (tidak setuju) dan 4 (sangat setuju). Berikut adalah *Blue Print* skala efikasi diri dalam penelitian ini:

Tabel 3. 5.*Blue Print* skala efikasi diri

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>Level</i>	1,2,9	3
<i>Generality</i>	5,6,8	3
<i>Strenght</i>	3,4,7,10	4
Total		10

c. Validitas dan reliabilitas

1) Validitas

Skala efikasi diri terdiri dari 10 aitem, yang menjalani sekali putaran pada hasil uji validitas. Berikut ini dapat dilihat tabel dari hasil uji validitas, yaitu sebagai berikut:

Tabel 3. 6.uji hasil validitas skala efikasi diri

No. Item	<i>Corralated Item-Total Correlation</i>	Perbandigan R Tabel	Hasil
Item1	.349	0,3	Valid
Item2	.661	0,3	Valid
Item3	.587	0,3	Valid
Item4	.560	0,3	Valid
Item5	.692	0,3	Valid
Item6	.707	0,3	Valid
Item7	.787	0,3	Valid
Item8	.590	0,3	Valid
Item9	.565	0,3	Valid
Item10	.594	0,3	Valid

Setelah uji validitas dapat dilihat bahwa 10 aitem memiliki nilai koefisien $>0,30$ yang berarti bahwa semua aitem tersebut valid.

2) Reliabilitas

Suatu alat ukur yang reliabel ditunjukkan dengan nilai koefisien $>0,60$. Dalam hasil uji reliabelitis yang telah dilakukan, skala efikasi diri mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,882. Berikut ini tabel dari uji reliabelitas skala efikasi diri

Tabel 3. 7. hasil uji reliabilitas efikasi diri

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah aitem
.882	10

Dari tabel 3.7 dapat dilihat bahwa skala efikasi diri memiliki nilai koefisien sebesar 0,882, yang berarti nilai tersebut $>0,60$. Hal ini menunjukkan bahwa instrument memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

3. Instrumen Pengukuran Dukungan Sosial

a. Definisi Operasional

Dukungan sosial merupakan kehadiran individu lain yang memberikan bantuan, kepedulian, penghargaan, kenyamanan serta dapat diandalkan.

b. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat dukungan sosial adalah *Social Provisions Scale* yang

dikembangkan oleh Weiss (1974) alat ukur ini sebelumnya juga pernah digunakan oleh Rufaida & Kustanti (2017) skala ini terdiri dari 24 item dengan 4 pilihan jawaban yaitu 1 (sangat tidak setuju), 2(tidak setuju), 3(setuju) dan 4 (sangat setuju). berikut *blue print* skala dukungan sosial dalam penelitian ini.

Tabel 3. 8.Blue Print skala dukungan sosial

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>Emotional Attachment</i>	2, 11, 17, 21	4
<i>Social Integration</i>	5, 8, 14, 22	4
<i>Reassurance Of Worth</i>	6, 9, 13, 20	4
<i>Reliable Reliance</i>	1, 10, 18, 23	4
<i>Guidance</i>	3, 12, 16, 19	4
<i>Opportunity For Nurture</i>	4, 7, 15, 24	4
Total		24

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Skala dukungan sosial terdiri dari 24 item yang telah peneliti uji coba pada satu kali putaran. Hasil dari uji validitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Tabel 3. 9. hasil uji validitas skala dukungan sosial

No.item	<i>Corralated Item-Total Correlation</i>	Pertandingan R Tabel	Hasil
Item1	.421	0,3	Valid
Item2	.586	0,3	Valid
Item3	.709	0,3	Valid
Item4	-.379	0,3	Valid
Item5	.214	0,3	Tidak valid
Item6	.242	0,3	Tidak valid
Item7	.380	0,3	Valid
Item8	.304	0,3	Valid
Item9	.345	0,3	Valid
Item10	.788	0,3	Valid
Item11	.468	0,3	Valid
Item12	.593	0,3	Valid
Item13	.168	0,3	Tidak valid
Item14	.645	0,3	Valid
Item15	.346	0,3	Valid
Item16	.373	0,3	Valid
Item17	.553	0,3	Valid
Item18	.670	0,3	Valid
Item19	.498	0,3	Valid
Item20	.475	0,3	Valid
Item21	.318	0,3	Valid
Item22	.398	0,3	Valid
Item23	.481	0,3	Valid
Item24	.641	0,3	Valid

Berdasarkan item 3.9 di atas dapat dilihat bahwa 3 item pernyataan ternyata memiliki nilai koefisien di bawah 0,30 sehingga aitem tersebut tidak valid atau gugur, namun masih ada 21 aitem yang memiliki nilai koefisien $>0,30$ yang berarti valid untuk digunakan.

2) Reliabilitas

Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisien yang diperoleh $>0,60$. Setelah dilakukan uji reliabilitas, skala

dukungan sosial memiliki nilai koefisien 0,855. Berikut ini tabel dari uji reliabilitas skala dukungan sosial:

Tabel 3. 10. hasil uji reabilitas skala dukungan sosial

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Jumlah Item</i>
.855	24

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa skala dukungan sosial reliabel. Nilai koefisien yang diperoleh sebesar 0,855 yang berarti bahwa $>0,60$ dan diartikan instrument ini memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

F. Analisis Data

Pada penelitian ini, terdapat dua analisis yang akan dilakukan yaitu analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial.

1. Analisis statistik deskriptif

Statistik deskriptif menurut Sugiyono, (2014) merupakan analisis statistik yang digunakan untuk menganalisis data yang berupa deskripsi dengan menggambarkan data yang telah terkumpul yang apadanya tanpa membuat kesimpulan.

2. Analisis statistik inferensial

Menurut Sugiyono, (2014) Statistik inferensial merupakan teknik statistik yang berguna untuk menganalisis data sampel dan hasilnya

aktual untuk populasi. Penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial regresi berganda yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Uji regresi ganda digunakan untuk menguji signifikansi dua variabel bebas terhadap variabel terikat. Rumus dari analisis regresi ganda yaitu:

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y = Penyesuaian diri sebagai variabel terikat

α = Konstanta

b_1b_2 = Koefisien regresi berganda

X_1 = Efikasi diri sebagai variabel terikat 1

X_2 = Dukungan sosial sebagai variabel terikat 2

Sebelum melakukan analisis regresi linier berganda ada tiga uji prasyarat yang harus dilakukan yaitu uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas (Noor, 2017).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan guna mengetahui normal atau tidaknya distribusi pada variabel bebas dengan variabel terikat. Uji normalitas menggunakan uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka distribusi data dapat dikatakan normal, namun jika nilai signifikansi $<0,05$ maka distribusi data tidak normal (Sugiyono & Susanto, 2015).

Tabel 3. 11. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		255
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	11.08418873
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.074
	Negative	-.057
Kolmogorov-Smirnov Z		1.175
Asymp. Sig. (2-tailed)		.126

Dari tabel 3.11 di atas dapat terlihat bahwa hasil dari ketiga variabel, yakni variabel penyesuaian diri, efikasi diri dan dukungan sosial memiliki data signifikansi sebesar 0,126 berarti $>0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal.

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk menguji apakah ada ketidaksamaan variasi dari residual antara satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Uji heteroskedastisitas dilakukan dengan cara uji *Glejser*. Apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka nilai residual tidak terjadi heteroskedastisitas (Dewi & Nathania, 2018).

Tabel 3. 12. Uji Heterokedastisitas

Coefficients ^a		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2.226E-14	8.608		.000	1.000
	X1	.000	.218	.000	.000	1.000
	X2	.000	.108	.000	.000	1.000

a. Dependent Variable: Abs_RES

Dapat dilihat dari tabel 3.12 bahwa uji heterokedastisitas memiliki nilai signifikansi variabel efikasi diri sebesar $1,000 > 0,05$ serta nilai dukungan sosial juga sebesar $1,000 > 0,05$. Kedua hasil tersebut menunjukkan tidak terjadi gejala heterokedastisitas, maka analisis regresi linier berganda layak digunakan.

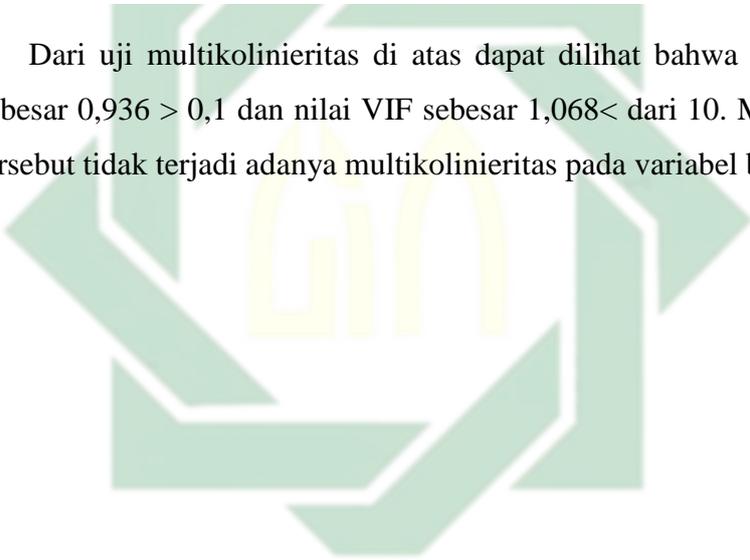
c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk menguji ada atau tidak korelasi variabel bebas satu dengan variabel bebas lain. Ada atau tidaknya multikolinieritas dapat dilihat dari nilai VIF (*Variance Inflation Facto*) jika < 10 , dan toleransi $> 0,1$ maka dikatakan tidak ada masalah multikolinieritas (Sugiyono & Susanto, 2015).

Tabel 3. 13. Uji Multikolinieritas

Coefficients ^a						
Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
-2.226E-14	8.608		.000	1.000		
.000	.218	.000	.000	1.000	.936	1.068
.000	.108	.000	.000	1.000	.936	1.068
Abs_RES						

Dari uji multikolinieritas di atas dapat dilihat bahwa nilai tolerance sebesar $0,936 > 0,1$ dan nilai VIF sebesar $1,068 < 10$. Maka dari hasil tersebut tidak terjadi adanya multikolinieritas pada variabel bebas.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati beberapa tahapan diantaranya mengidentifikasi masalah penelitian, melakukan *literature review*, menentukan subjek yang sesuai dengan kriteria untuk menjawab rumusan masalah dan menyiapkan alat ukur. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 5-6 agustus dengan menyebarkan kuesioner secara online dan offline. Kuesioner online disebar melalui chat personal dan grup whatsapp. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan skoring dan pengolahan data yang kemudian dianalisis untuk menyusun laporan penelitian. Namun dalam penelitian ini yang seharusnya menggunakan subjek mahasiswa baru tetapi yang digunakan adalah mahasiswa tahun pertama atau semester dua, dengan alasan penelitian ini dilakukan saat semester genap. Sehingga dalam penelitian ini dinilai kurang sesuai, karena pada mahasiswa tahun pertama mereka telah menyesuaikan dirinya selama satu semester.

- a. Deskripsi Data Demografis Subjek Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa mayoritas subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa perempuan yang berjumlah 153 orang sedangkan mahasiswa laki-laki berjumlah 102 orang.

Tabel 4. 1. Hasil pengelompokan berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	153	60%
Laki-laki	102	40%
Total	255	100%

Tabel 4. 2. Hasil kualifikasi Fakultas

Fakultas	Jumlah	Presentase
Adab dan humaniora	8	3%
Dakwah dan komunikasi	66	26%
Syariah dan hukum	25	10%
Tarbiyah dan keguruan	15	6%
Ushuludin dan filsafat	20	8%
Ekonomi dan bisnis islam	28	11%
Sains dan teknologi	47	18%
Ilmu sosial dan ilmu politik	8	3%
Psikologi dan kesehatan	38	15%
Jumlah	255	100%

Tabel 4.2 menunjukkan klasifikasi subjek berdasarkan fakultasnya.

Dari pemaparan tabel tersebut dapat dilihat bahwa subyek dalam penelitian ini mayoritas berasal dari fakultas dakwah dan komunikasi sebanyak 66 mahasiswa.

b. Kategori variabel

Penelitian ini kategori variabelnya adalah variabel penyesuaian diri, efikasi diri dan dukungan sosial dan digunakan untuk mengetahui jumlah subjek yang berada di kategori tinggi, sedang dan rendah. Dalam kategori hasil pengukuran terhadap masing-masing variabel digunakan acuan atau pedoman seperti berikut:

Tabel 4. 3. Pedoman Hasil Pengukuran

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Ket :

M : Mean

SD : Standart Deviasi

Hasil tabel 4.4 terlihat bahwa dari 255 subjek terdapat 27 mahasiswa dengan kategori penyesuaian diri yang rendah, 81 mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang sedang dan sebanyak 147 mahasiswa memiliki penyesuaian diri dengan kategori tinggi.

Hal ini diketahui dari hasil perhitungan dibawah ini:

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$= X < 167,5 - 6,58$$

$$= X < 160,92$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$= 167,5 - 6,58 \leq X < 167,5 + 6,58$$

$$= 160,92 \leq X < 173,58$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

$$= 160,92 + 6,58 \leq X$$

$$= 173,58 \leq X$$

Dari hasil perhitungan tersebut dikategorikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4. 4. Kategori Penyesuaian Diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Penyesuaian diri	Rendah	27	10,6%
	Sedang	81	31,8%
	Tinggi	147	57,6%
	Total	255	100%

Hasil kategori variabel efikasi diri diperoleh 14 mahasiswa memiliki efikasi diri dengan kategori rendah, 5 mahasiswa dengan efikasi diri sedang dan 236 mahasiswa memiliki efikasi diri yang tinggi. Berikut tabel kategori efikasi diri.

Hasil tersebut diperoleh dari perhitungan dibawah ini:

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$= X < 25 - 0,08$$

$$= X < 24,2$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$= 25 - 0,8 \leq 25 + 0,8$$

$$= 24,2 \leq 25,8$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

$$= 25 + 0,8 \leq X$$

$$= 25,8$$

Hasil perhitungan tersebut dikategorikan dan digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 5 kategori efikasi diri

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Efikasi diri	Rendah	14	5,5%
	Sedang	5	2%
	Tinggi	236	92,5%
	Total	255	100%

Tabel 4.6 menunjukkan 23 mahasiswa pada kategori dukungan sosial tinggi, 54 mahasiswa menunjukkan dukungan sosial yang sedang serta sebanyak 178 mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dengan kategori tinggi. Berikut tabel kategori variabel dukungan sosial.

Hasil tersebut diperoleh dari perhitungan dibawah ini:

$$\text{Rendah} = X < M - 1SD$$

$$= X < 60 - 2$$

$$= X < 58$$

$$\text{Sedang} = M - 1SD \leq X < M + 1SD$$

$$= 60 - 2 \leq X < 60 + 2$$

$$= 58 \leq X < 62$$

$$\text{Tinggi} = M + 1SD \leq X$$

$$= 60 + 2 \leq X$$

$$= 62 \leq X$$

Hasil perhitungan tersebut dikategorikan dan digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 6 kategori variabel dukungan sosial

Variabel	Kategori	Jumlah	Presentase
Dukungan Sosial	Rendah	23	9%
	Sedang	54	21,2%
	Tinggi	178	69,8%
Total			100%

B. Pengujian Hipotesis

Pengujian regresi berganda dilakukan guna mengetahui pengaruh antar variabel yang digambarkan pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 7 hasil uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	81.935	8.608		9.518	.000
	Efikasi	.970	.218	.234	4.450	.000
	Dukungan	.994	.108	.483	9.181	.000

a. Dependent Variable: penyesuaian

Dari tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi efikasi diri dengan penyesuaian diri bernilai $0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri. Selanjutnya nilai signifikansi dukungan sosial dengan penyesuaian diri $0,000 < 0,05$, hal ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Tabel 4. 8 Hasil Uji F

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	25388.721	2	12694.361	66.641	.000 ^a
	Residual	48002.910	252	190.488		
	Total	73391.631	254			

a. Predictors: (Constant), dukungan, efikasi
b. Dependent Variable: penyesuaian

Pada tabel 4.8 diatas diperoleh F-hitung sebesar 66,641 dengan nilai Sig. sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dalam hal ini dapat diartikan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial secara bersamaan berpengaruh terhadap penyesuaian diri sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel penyesuaian diri.

Selain itu, besarnya sumbangan variabel independen terhadap variabel dependent digambarkan dengan nilai koefisien. Berikut hasil koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 9 koefisien determinasi (R Square)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.588 ^a	.346	.341	13.80173

a. Predictors: (Constant), dukungan, efikasi

Dari tabel koefisien determinasi di atas dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,346. Nilai tersebut menunjukkan bahwa variabel efikasi diri dan dukungan sosial menyumbang 34,1% terhadap terbentuknya kemampuan dalam penyesuaian diri, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

C. Pembahasan

1. Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri

Hasil dari analisis regresi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel efikasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi juga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Hal ini sama dengan hasil dari penelitian Monica & Supriyadi, (2021) yang juga menemukan adanya pengaruh antara efikasi diri dengan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan oleh Nindira dkk., (2021) juga melihat bahwa *self-efficacy* berhubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Individu yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi, maka juga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Individu yang yakin akan kemampuannya dapat membuat mereka mudah dalam menyesuaikan diri. Ketika individu dapat menyesuaikan diri dengan baik maka mereka akan menggunakan seluruh kemampuan yang dimiliki dengan tepat (Rozali, 2015). Sebaliknya jika individu memiliki efikasi diri yang rendah mereka cenderung lebih mudah putus

asa, dan sering menghindari tugas yang diberikan (Marpaung & Wati, 2020). Sehingga dapat diartikan jika individu efikasi diri yang dimiliki tinggi maka akan mudah untuk menyesuaikan diri.

Self efficacy berpengaruh besar terhadap perilaku, karena *self-efficacy* merupakan keyakinan individu akan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997; Fajar & Aviani, 2022). Dalam hal ini jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi, maka mereka juga akan semakin besar usahanya untuk mencapai tujuan. Individu yang berusaha keras atau tidak mudah putus asa akan mendapatkan apa yang mereka usahakan, seperti halnya dalam menyesuaikan diri, individu yang tidak mudah putus asa dalam belajar hal baru akan dapat dengan mudah menyesuaikan dirinya. hal tersebut juga sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an surah At-taubah ayat 9:

أَشْتَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا فَاصْبِرُوا عَنِ سَبِيلِهِ إِنَّهُمْ سَاءَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩﴾

Arab-Latin: Isytarau bi`āyātillāhi samanang qalīlan fa ṣaddu 'an sabīlih, innahum sā'a mā kānu ya'malun

Artinya: Mereka menukarkan ayat-ayat Allah dengan harga yang sedikit, lalu mereka menghalangi (manusia) dari jalan Allah. Sesungguhnya amat buruklah apa yang mereka kerjakan itu.

Sesuai dengan potongan ayat tersebut, diketahui individu yang bekerja keras dan pantang menyerah akan mendapatkan balasan sesuai dengan apa

yang mereka usahakan. Sehingga jika individu memiliki efikasi diri yang tinggi dengan usaha kerasnya untuk menyesuaikan diri maka mereka juga akan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

Dari hasil kategori efikasi diri yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori tinggi, tetapi masih banyak juga yang berada pada kategori rendah. Efikasi diri yang mereka miliki akan membantu untuk mengembangkan kemampuannya sehingga dengan mudah diterima di lingkungan baru. Hal serupa juga di katakan oleh Sulistyoningrum dan Kusnadi, (2020) jika mahasiswa memiliki *self-efficacy* yang kuat cenderung memiliki penyesuaian diri yang bagus.

2. Pengaruh dukungan sosial terhadap penyesuaian diri

Hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Tinggi atau rendahnya dukungan sosial yang dimiliki individu akan mempengaruhi baik dan buruknya kemampuan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan Rasyid dan Chusairi, (2021) juga melihat adanya hubungan yang signifikan terhadap penyesuaian diri. Individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan sangat mudah dalam penyesuaian diri. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Estiane, (2015) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan yang baik akan membantu individu dalam penyesuaian diri dengan baik pula.

Dengan adanya dukungan sosial individu bakal merasa jika dirinya diperhatikan, disayangi, dihargai, sehingga timbul rasa percaya diri untuk bertahan ketika menghadapi masalah (Sardi & Ayryza, 2020). Individu dengan dukungan sosial yang tinggi akan lebih mampu menghadapi tantangan dan rintangan ketika berada di lingkungan baru. Mahasiswa baru rantau pasti membutuhkan individu lain untuk hidup di lingkungan baru, dengan dukungan sosial yang berasal dari keluarga, teman maupun lingkungan sekitar. Hal ini serupa dengan penelitian Rembulan dan Hakiki, (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang baik dan tinggi akan membantu mahasiswa baru mengatasi dan menghadapi segala permasalahan.

Sebagai seorang muslim kita dianjurkan untuk saling peduli dengan sesama hamba Allah, membahagiakan orang lain dan mengasihi serta mencintai sesama. Islam memegang teguh pedoman serta menyerukan kepada semua hamba Allah untuk saling mengasihi satu sama lain seperti yang Allah firmankan dalam Al-Qur'an surat Al-Balad ayat 17 dan surat Ali Imron ayat 103.

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۝

Arab-Latin: *summa kāna minallazīna āmanu wa tawāṣau biṣ-ṣabri wa tawāṣau bil-mar-ḥamah*

Artinya: Dan dia (tidak pula) termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang.

Surat Ali-Imran Ayat 103:

وَأَخْصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرُّوا ۗ وَأَذْكُرُوا بِاللَّهِ عَاقِبَتَكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءَ فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ
فَأَصْبَحْتُمْ بِيَعْنِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرٍ مِنَ النَّارِ فَنَذَّكُمُ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ
تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Arab-Latin: Wa 'taṣimū biḥablillāhi jamī'aw wa lā tafarraqu ważkurū
ni'matallāhi 'alaikum iż kuntum a'dā'an fa allafa baina qulūbikum fa
aṣbaḥtum bini'matihī ikhwānā, wa kuntum 'alā syafā ḥufratim minan-nār
fa angqazakum min-hā, każālika yubayyinullāhulakum āyātihī la'allakum
tahtadun

Artinya: Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali (agama)
Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah
kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliyah) bermusuh-musuhan, maka
Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah,
orang-orang yang bersaudara; dan kamu telah berada di tepi jurang neraka,
lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah
menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk.

Kedua ayat diatas menerangkan bahwa sebagai hamba Allah kita
dilarang bermusuhan, bercerai berai dan sebaiknya sebagai sesama hamba
kita dianjurkan untuk saling menyayangi, mengasihi, saling mendukung
serta taat dalam beragama.

Dukungan sosial dapat berasal dari banyak pihak seperti, teman, orang tua, kerabat, ataupun kekasih. Semakin baik dan tingginya dukungan sosial yang diperoleh maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya. Sama halnya seperti penelitian Widihapsari & Susilawati, (2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat membuat proses penyesuaian diri lebih cepat. Sehingga jika dukungan sosial yang dimiliki individu tinggi maka juga semakin baik pula penyesuaian dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian Misnita dkk., (2017) juga menyatakan semakin tinggi skor dukungan sosial, maka semakin baik pula kemampuan individu dalam menyesuaikan dirinya.

Dari hasil kategorisasi dukungan sosial mayoritas subyek berada pada kategori tinggi dan sedang. Dukungan sosial yang mereka miliki akan membantunya dalam mengenal dan beradaptasi di lingkungan baru. Penelitian Nuraini, dkk (2021) dukungan sosial yang diterima individu dalam lingkungannya bisa memberikan gambaran bahwa lingkungan itu ramah. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian dirinya. Sehingga apabila individu memiliki kemampuan yang tinggi dalam penyesuaian diri maka individu akan lebih terbuka dengan lingkungannya.

3. Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri

Berdasarkan dari hasil uji regresi ganda antara efikasi diri dan dukungan sosial menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial

secara bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri. Mahasiswa dengan efikasi diri dan dukungan sosial yang baik akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri juga. Hal serupa ditunjukkan oleh penelitian (Rozali, 2015) juga menemukan efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri. Yang berarti bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berkontribusi dalam kemampuan penyesuaian diri individu.

Penelitian Hasnin dkk.,(2016) juga menyatakan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri. Efikasi diri dengan skor yang tinggi akan membuat individu memiliki kemampuan yang baik dalam penyesuaian diri. Begitu pula dukungan sosial yang baik juga akan mempengaruhi penyesuaian diri. Selain itu penelitian Maimunah, (2020) juga menunjukkan adanya kontribusi yang positif antara variabel efikasi diri dan dukungan sosial dengan variabel penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil dari uji koefisien determinasi variabel efikasi diri dan dukungan sosial menunjukkan kontribusi terhadap penyesuaian diri. Meskipun kontribusi kedua variabel 34,1% dan 65,9% dipengaruhi oleh variabel lain, tetapi cukup untuk menunjukkan kontribusi kedua variabel. Dengan demikian kedua variabel bebas ini dapat dijadikan sebagai faktor yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dan dukungan sosial yang baik juga memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Efikasi diri berkontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau. Semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya. Subjek dalam penelitian ini rata-rata memiliki efikasi diri yang tinggi dan penyesuaian diri yang tinggi.
2. Dukungan sosial juga terlihat berkontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa semakin baik pula kemampuan penyesuaian dirinya. Subjek pada penelitian ini mayoritas memiliki dukungan social yang tinggi dan penyesuaian diri yang tinggi pula.
3. Efikasi diri dan dukungan social secara bersama-sama juga memiliki kontribusi terhadap kemampuan penyesuaian diri. Subjek dengan efikasi diri dan dukungan social yang tinggi memperkecil kemungkinan individu memiliki penyesuaian diri yang buruk. Sebaliknya individu dengan efikasi diri rendah dan dukungan social yang buruk dapat mempengaruhi kemampuan dalam penyesuaian diri yang buruk pula. Kedua variabel bebas berpengaruh positif terhadap kemampuan penyesuaian diri.

B. Saran

1. Untuk mahasiswa baru

Mahasiswa baru dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara menemukan individu lain sebagai role model serta memiliki teman yang kreatif, sehingga diharapkan dapat menirukan role model yang disukai dan kemampuan terus terasah karena akrab dengan teman. Efikasi diri juga dapat diasah dengan menuliskan apa saja rencana kesuksesan, karena dapat meningkatkan percaya bahwa kemampuan yang dimiliki tidak terlalu buruk.

2. Untuk universitas

Pihak universitas dapat melakukan intervensi pada mahasiswa yang kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan cara meningkatkan efikasi dirinya. Meningkatkan efikasi diri dapat dilakukan dengan cara mengadakan seminar atau pelatihan. Selain itu dosen/pengajar juga dapat memberikan dukungan sehingga mahasiswa merasa dihargai, hal ini dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat pengaruh efikasi diri dan dukungan social terhadap penyesuaian diri. Angka kontribusi yang kecil dari kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini memberikan kesempatan bagi peneliti selanjutnya untuk memprediksi variabel lain yang dianggap juga mempengaruhi penyesuaian diri. Penelitian dengan metode yang berbeda juga dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti

selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi dan sampel sehingga memperoleh data yang sesuai dan mewakili.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afidah, M. (2017). *Pengaruh Self Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Baru SMA NU 1 Model di Pondok Pesantren Tanwirul Qulub Sungelebak, Karanggeneng Lamogan*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Afifah, S., & Saloom, G. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-Efficacy Dalam Penyesuaian Diri Santri Baru. *Dialog*, 41(2), 139–148.
- Aldiansyah, M. A. (2019). *Strategi Beradaptasi Untuk Mahasiswa Perantauan Terhadap Lingkungan Baru*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/2ek8t>
- Aminudin, M. (2021). *Mahasiswa di Kota Malang Coba Bunuh Diri Karena Depresi*. Detiknews. <https://news.detik.com/berita-jawa-timur/d-5705685/mahasiswa-di-kota-malang-coba-bunuh-diri-karena-depresi>
- Ardias, W. S., Hakim, L., & Aqila, F. (2020). Dukungan Sosial dan Penyesuaian diri Mahasiswa Disabilitas Universitas Negeri di Kota Padang. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 17(2), 75–85.
- 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.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College. *Journal of Conseling Psychology*, 33(1), 31–38.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy-The Exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Guide to the construction of self-efficacy scales. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, 307–337.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri Sebagai Ibu Rumah Tangga pada Ibu Berhenti Bekerja di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20.
- Dewi, L., & Nathania, S. (2018). Pengukuran Aspek Kepuasan Konsumen Le Fluffy Dessert. *Jurnal Bisnis Terapan*, 02(01), 61–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24123/jbt.v2i01.1087>
- Dluha, M. S., Retno Suminar, D. R., & Hendriyani, W. (2020). Pengaruh Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Terhadap Adaptabilitas Karir Siswa di SMK “X” Gresik. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologii*, 18(1), 49–57.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Erna, A. W. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Taruna Tingkat Pertama Jalur Mandiri di ATKP Makassar. *AIRMAN: Jurnal Teknik Dan Keselamatan Transportasi*, 1(1), 32–40. <https://doi.org/10.46509/ajtk.v1i1.42>
- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi*

- Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29–40.
- Faizah, Marmer, F. V., Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5985(2), 335–352.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022a). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186–2194.
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022b). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri : Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2015), 2186–2194.
- Fatimah. (2010). *Psikologi Perkembangan*. (Cetakan ke). Bandung: Pustaka Setia.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(April), 66–79.
- Fitri, & Setiowati, E. A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru Di Pondok Tahfidzul Qur'an Di Kecamatan Sirampog Kab. Bumiayu. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 487–494.
- Ghufron, M. N. (2017). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 66–81.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *GAadjah Mada Journal Of Psychology*, 3(2), 98–109.
- Haber, & Runyon. (1984). *Psychology of Adjustment*. The Dorsey Presa.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hasanah, U., & Usman, O. (2020). *The Influence of Self-Concept, Self Efficacy, and Social Support on Adjustment of Self-Students in the Process of Teaching Learning Activities*. <https://ssrn.com/abstract=3637787>
- Hasnin, H. D., Andri, Kae, E., & Lestari, eka sri. (2016). *Pengaruh efikasi diri, dukungan sosial dan stres terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa perantau yang bekerja di jakarta*. 538–547.
- Hendrayanti, T., & Nastiti, D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Rekan Kerja Dengan Penyesuaian Diri Karyawan Penyandang Tunarungu. *Academia Open*, 5, 1–11. <https://doi.org/10.21070/acopen.5.2021.2133>
- Herdiansyah, R., Rahmi, F., Sari, L., Psikologi, P., Kedokteran, F., Andalas, U., & Naskah, H. (2021). Gambaran College Adjustment pada Mahasiswa Angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 1(3), 164–170. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v1i3.1229>
- Ibrahim, A., Alang, asrul haq, Madi, Baharuddin, Ahmad, muhammad aswar, & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (I. Ismail (ed.)). Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Kato. (2005). *Adat Minangkabau dan Merantau dalam Perspektif Sejarah*.

Jakarta: Balai Pustaka.

- Khotimatussannah, N., Khairunisya, N., Pitaliki, T., & Anggraeni, A. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Dimasa Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 29–36.
- Kirana, A., & Moordiningsih. (2010). Studi Korelasi Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik : Telaah Pada Siswa Perguruan Tinggi. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(1), 47–54.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 183–194. <https://doi.org/10.30996/persona.v3i02.382>
- Maimunah, S. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri*. 8(2), 275–282.
- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. . (2019a). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT yang Merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 317–329.
- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. . (2019b). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT Yang Merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Psikologi Konseling*, 14(1), 317–329. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13728>
- Marpaung, I. M. N., & Wati, C. L. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri, Efikasi Akademik dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas VII di SMP ST.Kristoforus1. *Psiko-Edukasi*, 18(1), 18–31.
- Mediawati, D., Arifin, B. S., & Supriyatin, T. (2012). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Penyesuaian Diri Pada Pasien Psikitik Resosialisasi di Panti Sosial Bina Laras Phala Martha Sukabumi. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 602–615.
- Misnita, H., Lubis, L., & Azis, A. (2017). *Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. 2001, 31–38.
- Monica, A. A., & Supriyadi. (2021). Efikasi Diri dan Strategi Koping Pada Penyesuaian Diri Dokter Muda. *Studia Insania*, 9(2), 187–204. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i2.3839>
- Murniningsih, R., Zuhriyah, E., Fitrilia, M., Ekonomi, F., Magelang, U. M., Ekonomi, F., Magelang, U. M., Ekonomi, F., & Magelang, U. M. (2016). Faktor Psikologis Karyawan & Pengaruhnya Terhadap Kinerja Umkm. *The 4th University Research Coloquium 2016*, 227–236. <http://hdl.handle.net/11617/7867>
- Nafeesa, & Siregar, E. S. (2021). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Sekolah Menengah Pertama Pada Siswa Baru Di Sekolah SMP STI Nurul Ilmi Medan. *Social Library*, 1(3), 94–100. <http://penelitimuda.com/index.php/SL>
- Nasution, H., Daharnis, & Syahniar. (2019). The Contribution of Emotional Maturity and Social Support to the Students Self-Adjustment in an Islamic Boarding School. *Journal of Educational and Learning Studies*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.32698/0632> Contents

- Nindira, M., Sitasari, N. W., & M, S. (2021). Self Efficacy dan Penyesuaian Akademik pada Siswa Sekolah Penerbangan di Indonesia. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(2), 1–13.
- Nishfi, S. L., & Handayani, A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Pondok Modern Selamat 2 Batang. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 23–26.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian : skripsi, tesis, disertasi, dan karya ilmiah* (edisi pert). Jakarta : PT.Fajar Interpratama Mandiri.
- Nuraini, A. G., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2021). Penyesuaian diri pada mahasiswa baru: Bagaimana peran efikasi diri dan dukungan sosial ? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 136–144.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua (Determinants of Adjustment for New Students Emerging Adulthood First Year and Year Two). *Mind Set*, 8(2), 67–77.
- Ormrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang* (Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Pratami, A. (2022). *Kenali Penyebab Homesick yang Sering Menyerang Mahasiswa Rantau!* Kompasiana.Com.
<https://www.kompasiana.com/amp/arycaap/629b1948bb44866f6540b682/kenali-penyebab-homesick-yang-sering-menyerang-mahasiswa-rantau>
- Pratiwi, N. P. P. N., & Wilani, N. M. A. (2018). Peran kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*, 195–204.
- Putry, D. N., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa Di Pondok Pesantren “ X ” Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 738–742.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24398>
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self-Regulated Learnig Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi COVID-19. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(2), 73–84.
- Rahma, F., Sutatminingsih, R., & Yusuf, E. A. (2019). The Influence of Peer Social Support on Adolescent Adjustment in Islamic Boarding School. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 4(3), 273–275.
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Rembulan, A., & Hakiki, T. (2019). The Effect of Social Support on The Self –

- Adjustment of Overseas Students in Java. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research (ASSEHR)*, 304, 72–75.
- Rizki, F., & Appulembang, Y. A. (2021). Peran Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 40–51.
- Rizqo, K. A. (2017). *Tertutup dan Gagal Beradaptasi Jadi Faktor Orang Mudah Bunuh Diri*. Detik.Com. <https://news.detik.com/berita/d-3454492/tertutup-dan-gagal-beradaptasi-jadi-faktor-orang-mudah-bunuh-diri>
- Rochmah, L., & Kurniawan, R. Y. (2022). Pengaruh efikasi diri dan lingkungan belajar terhadap hasil belajar ekonomi dengan motivasi belajar sebagai variabel mediasi di masa pandemi covid 19. *Edunomic: Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 10(1), 68–83. <https://doi.org/10.3360/ejpe.v10i1.6364>
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa UEU Jakarta. *Psikologi*, 13(1), 65–69.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Sandi, M. (2017). Hubungan Efikasi Diri Dengan Minat Belajar Siswa-Siswi. *Psikoborneo*, 5(2), 208–214.
- Santrock. (2011). *Educational Psychology* (5th editio). McGraq-Hill.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5(1), 59–72. <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Sarafino, E. P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th*. Hoboken, UK : John Wiley & Sons, Inc.
- Sarason, Levine, Basham, & Sarason. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology.*, 44(127).
- Sarason, Pierce, & I.G., S. (1990). *Social Support an Interactional View*. New York: John Willey.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41–48.
- 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 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280–289.
- Sawrey, & Telford. (1968). *Psychology of Adjustment* (2nd Editio). Allyn and Bacon.
- Schneider, A. A. (1964). *Personal anjusment and mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sihombing, S. M., & Berlianti. (2022). Upaya Pemberian Dukungan Sosial

- terhadap Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan Kasih Setia Medan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 936–940.
- Sitorus, L. I. S., & Wiryosutomo, H. W. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Character*, 01(02), 1–6.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, & Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. Bandung: Alfabeta.
- Sulhanuddin, Arjungsi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Penyesuaian Diri pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta. *Proyeksi*, 15(2), 182–191.
- Sulistyoningrum, E., & Kusnadi, S. K. (2020a). Self Efficacy, Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 18–25. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v1i2.38>
- Sulistyoningrum, E., & Kusnadi, S. K. (2020b). Self Efficacy, Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 18–25.
- Tarigan, B. A., & Fuadillah, A. (2021). Penyesuaian Diri Ditinjau Dari Self-Efficacy pada Mahasiswa/Mahasiswi Awal yang Merantau di Fakultas Keperawatan dan Kebidanan Universitas Sari Mutiara Medan. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 85–92.
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.
- Utami, R. R., & Pribadi, A. S. (2018). Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Peserta Pelatihan Garmen di Balai Latihan Kerja Disperdag Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 98–108.
- Vionita, S., & Hastuti, R. (2021). Gambaran College Adjustment Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(1), 73. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i1.9971.2021>
- Weiss. (1974). *The Provision of Social Relationships*. New York: Basic Book.
- Weiten, & Lloyd. (2006). *Psychology applied to modern life adjustment in 21st century (8th edition)* (C. T. L. Inc. (ed.)).
- Widihapsari, I. A. G. K., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang Berasal dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48–62.
- Widihapsari, I., & Susilawati, L. (2018). Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48–62.
- Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Telenta*, 3(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>

Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik , Dukungan Sosial Orangtua dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Persona*, 1(1), 40–52.

Wulandari, T. (2021). *Peneliti Psikologi UI: Mahasiswa Rentan Kecemasan, Depresi, dan Rasa Stres*. Detik.Com. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-5650448/peneliti-psikologi-ui-mahasiswa-rentan-kecemasan-depresi-dan-rasa-stres>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A